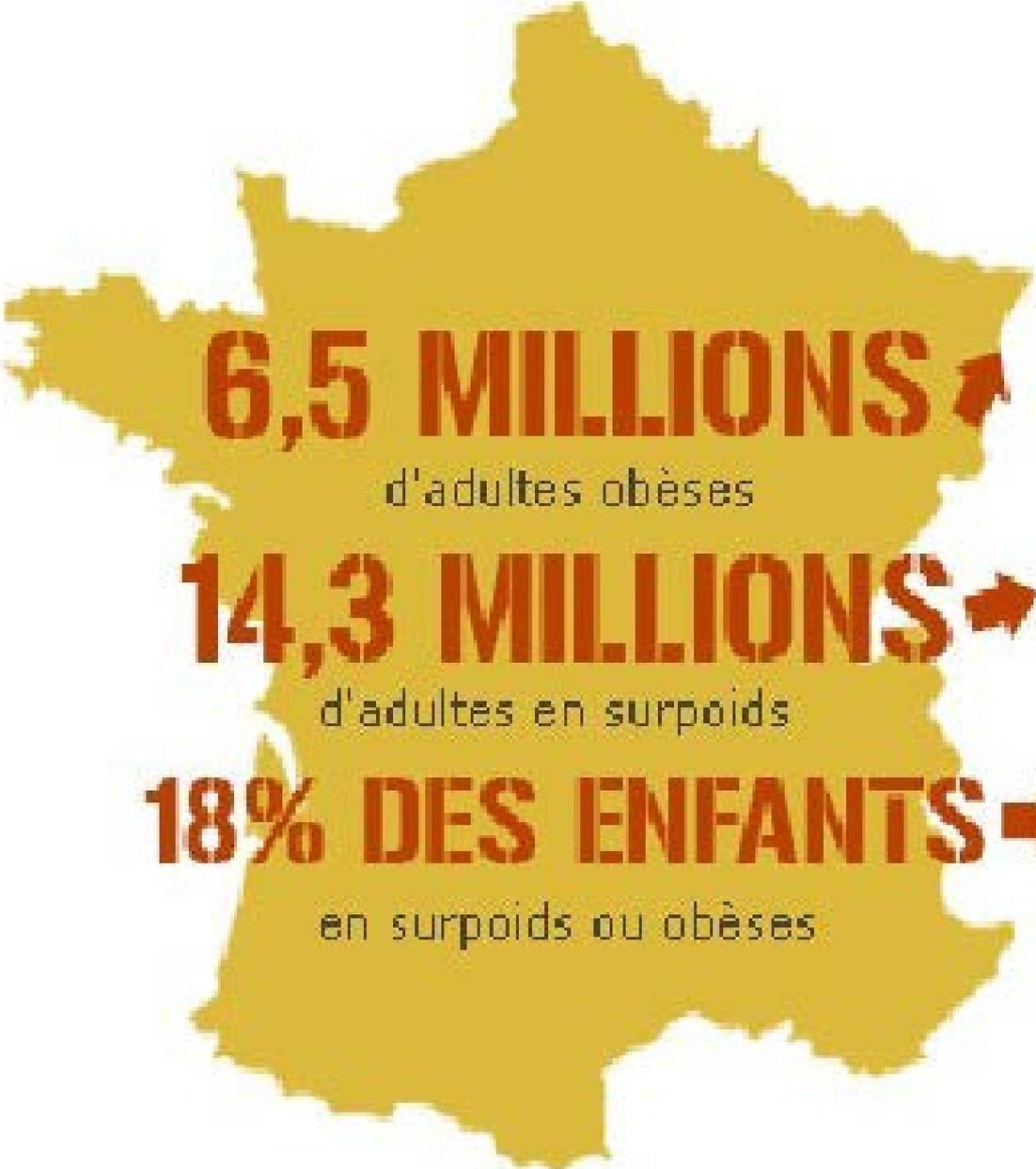


Parcours de Soins Des Enfants et Adolescents En Surpoids ou Obèses

Dr Sophie Epstein, Pédiatre
Caroline Joucla, Diététicienne – Chargée de projet



6,5 MILLIONS ↗

d'adultes obèses

14,3 MILLIONS ↗

d'adultes en surpoids

18% DES ENFANTS →

en surpoids ou obèses

Nécessité de la création d'un Parcours Patient

- Le système de soin doit s'adapter à l'épidémiologie de l'obésité
- Tous les acteurs de soins doivent être mobilisés
- Besoin d'une offre de soin lisible et accessible
- Nécessité de hiérarchiser la prise en charge en fonction :
 - De la gravité
 - De la complexité du contexte
 - Des comorbidités associées



Logique de gradation de soins en premier, deuxième et troisième recours: Qui orienter? Où?

Le Premier Recours



- Assuré par le **médecin traitant**, MG ou pédiatre, les médecins **scolaires** et de protection maternelle et infantile (**PMI**)
- **Prévention** et dépistage des personnes à risque
- Prise en charge **initiale** des personnes présentant un surpoids ou une obésité
- **Suivi et cohérence** des soins

Le Premier Recours



➔ Concerne les surpoids et obésités :

- Sans complication associée
- Dans un **contexte familial favorable**
- Pas de problème psychologique ou social majeur

➔ **Prise en charge de proximité coordonné par le médecin traitant :**

- Evaluation initiale puis suivi mensuel à trimestriel
- +/- autre professionnel de proximité (en réseau si existant)

Le Deuxième Recours



→ Concerne les Surpoids ou Obésités avec :

- ☛ **Ascension rapide** de la courbe d'IMC
- ☛ **Comorbidités** associées
- ☛ **Contexte** familial défavorable
- ☛ Problématiques **psychologiques et sociales**

→ Diagnostic et suivi d'une obésité secondaire

→ Echecs de la prise en charge en premier recours

Le Troisième Recours



→ Concerne les obésités

- ☛ avec **comorbidités sévères**

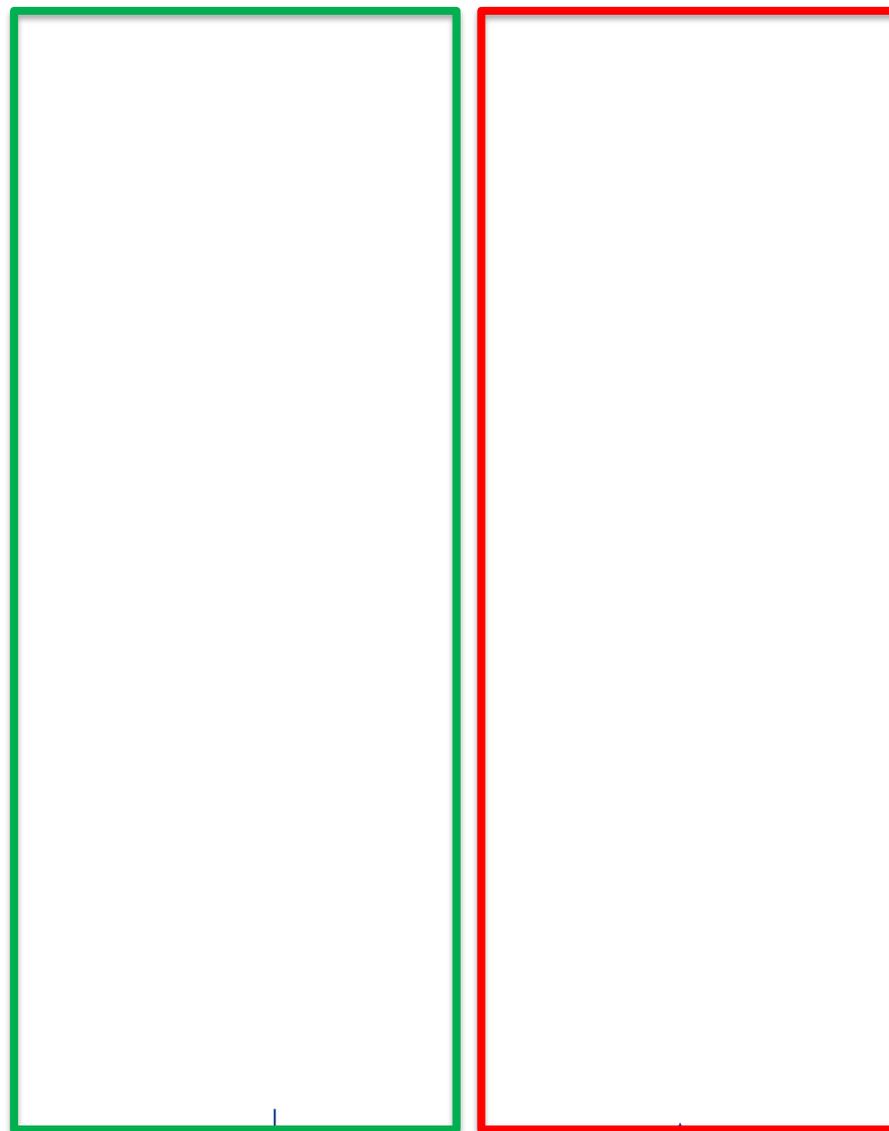
- ☛ **Handicaps** dans la vie quotidienne générés par l'obésité

- ☛ **Contexte** familial **très défavorable**

- ☛ Problématique psychologique ou sociale **majeure**

→ Diagnostic et suivi d'une obésité syndromique

→ Echecs de la prise en charge en deuxième recours



**Centres
Hospitaliers
Généraux / CHU
pour patients
habitants à
proximité/ Réseaux
etc..**

Orientation en SSR



- **L'indication** est posé par le **médecin ou l'équipe spécialisée** qui coordonne la prise en charge
- **Pour**
 - Patients de **deuxième recours** en séjours courts/ HDJ
 - Patients du **troisième recours** en lien avec le CSO
- **S'inscrit dans un parcours patient ++**
 - ☛ Définition d'un **projet thérapeutique** : médical, psychologique, scolaire, social, éducatif
 - ☛ **Les parents et l'entourage doivent être impliqués en amont, pendant et après** le séjours pour le maintient des résultats obtenus au retour dans le milieu habituel de l'enfant

Les Centres spécialisés de l'obésité



Rôle des Centres spécialisés de l'Obésité (CSO)



→ Assurer la **prise en charge multidisciplinaire de l'obésité sévère et complexe** en s'appuyant sur des compétences spécifiques et un plateau technique adapté

→ Organiser la **filière de soins** dans la région, dans une démarche d'animation et de coordination des acteurs pluridisciplinaires impliqués dans la prise en charge de la maladie, qu'ils soient établissements de santé, libéraux et médico-sociaux.

Afin d'avoir PEC plus cohérente et mieux identifiée.

CSO pédiatrique Timone



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille

Service de pédiatrie multidisciplinaire

Timone Enfant: Prise en charge des obésité complexes sévères et comorbidités métaboliques

L'équipe médicale:

Pr REYNAUD Rachel

Dr EPSTEIN Sophie

Dr VERGIER Julia

Dr MARQUANT Emeline

Dr CASTET Sara

L'équipe para médicale:

Mme THOMAS, Mme MARTIN Psychologues

Mme GOBILLOT Diététicienne

Mme KALDY: Infirmière coordinatrice

Mme PUPPO: AP coordinatrice

Mme VIAL: Secrétaire

Prise en charge des troubles ventilatoires de l'enfant

Unité de pneumo pédiatrie Pr DUBUS, Dr STREMLER
Plateforme d'exploration des pathologies respiratoires:
Dr MAZENQ

Service d'ORL : Pr NICOLLAS

Centre d'exploration des troubles du sommeil

Prise en charge des autres comorbidités

Unité de cardiologie pédiatrique
Plateforme d'exploration des pathologies loco motrice
Médecin rééducateur
Dermatologie

Prise en charge des obésités secondaires et syndromiques

Département de Génétique Pr. LEVY :

Centre de Référence Anomalie du Développement et Syndrome Malformatif-PACA Dr BUSA, Dr SIGAUDY.

Département de neurochirurgie pédiatrique : Pr SCAVARDA

CSO pédiatrique La Timone

→ Pour les patients de 2^{ème} recours de proximité :

Possibilité de participation à un **programme d'éducation thérapeutique**, sur 3 demi-journées

→ Prise en charge des patients de 3^{ème} recours en priorisant

- ☛ Obésité **précoce et très sévère** (suspicion d'obésité monogéniques)
 - ☛ IMC > 25 à 2 ans
 - ☛ IMC > 30 à 5 ans
- ☛ Obésité **syndromique**
- ☛ Obésité associée à des **comorbidités sévères** (HTIC, DT2 etc..) ou associé à des **problématiques psychosociales majeures**

Comment orienter mon patient



Si je ne sais pas comment orienter mon patient (patient Hors Marseille) Contacter Manon Nallis

→ coord.ide@obep-paca.com

→ 07 84 65 46 00

Pour un RDV pour un patient, pour une demande de formulaire au CSO :

→ Un mail pour les RDV : pmt@ap-hm.fr

→ Un numéro (de 8 h à 12 h) : 04 91 38 83 83

→ La secrétaire (actuel) du CSO : marie-laurence.vial@ap-hm.fr

Attention: s'il s'agit d'une **obésité syndromique** ou d'un **enfant de moins de 5 ans** de bien le préciser sur le mail (sinon la demande sera réorientée sur le formulaire..)

CSO pédiatrique HPNCL - LENVAL



Prise en charge des obésités sévères Service de pédiatrie HPNCL

Pédiatres

Dr HAÏNE Elsa

Dr NEGRE Véronique

Médecin généraliste

Dr DANELSKY Cindy

Equipe pluridisciplinaire référente :

Mme Aurélie CARPIER : psychologue

Mme Mireille FRUCHIER : diététicienne

Mme Géraldine JUNG : infirmière

Mr Michael YBANEZ : enseignant APA

Programme ETP

Prise en charge des troubles ventilatoires de l'enfant

Service d'ORL

Centre d'exploration des troubles du sommeil

Unité de cardiologie pédiatrique

....

<https://www.csopacaest.fr/>

cso@chu-nice.fr

Dr V Nègre

negre.v@chu-nice.fr

CSO pédiatrique

En pratique ...



→ Le Patient appelle pour une consultation de surpoids ou d'obésité

- Envoi d'un formulaire à remplir mentionnant un poids et une taille / année
- En fonction des courbes d'IMC :
 - Surpoids « simple »: Cs pluridisciplinaire ou orientation
 - HJ : bilan pluridisciplinaire, BEP +/-inclusion au programme ETP, en lien avec le médecin traitant

→ Obésité nécessitant un troisième recours (contexte, comorbidités...)

- Contacter un médecin du CSO
- Organiser une HJ ou HC

**Parcours de Soins
Des Enfants et Adolescents
Obèses et en Surpoids
→ ObEP PACA**

Etat Des Lieux en PACA en 2018

- ARS missionne Les 2 Centres Spécialisés de l'Obésité (CSO) pédiatriques en PACA (Marseille et Nice)
- pour réaliser un **état des lieux** :
 - de la situation relative à la **prévention et à la prise en charge du surpoids pédiatrique** dans la région
 - compte-tenu de **l'absence** d'organisation des parcours de soins de type « **RéPPOP** »

PRÉCONISATIONS

1. Développer la prévention
2. Renforcer la prise en charge ambulatoire
3. Favoriser la pluridisciplinarité
4. Accompagner les parents
5. Structure pour coordonner les parcours
6. Financer les parcours

→ **Création d'ObEP PACA**

PRÉVENIR & ACCOMPAGNER

Une équipe régionale pluridisciplinaire qui assure l'expertise et la coordination des actions de prévention et de prise en charge du surpoids pédiatrique.

Des professionnels de santé formés pour offrir aux enfants de la région PACA un accompagnement adapté à leurs besoins.

Le médecin de l'enfant est le pivot de la prise en charge.

Cette prise en charge de l'enfant ou de l'adolescent peut s'effectuer :

- en associant plusieurs personnels de santé d'expérience
- en assurant un suivi de proximité en toute confiance
- en soutenant l'enfant/ l'adolescent et sa famille, dans la durée



ObEP PACA

Une équipe

POUR UN ACCOMPAGNEMENT
PLURIDISCIPLINAIRE PERSONNALISÉ

...

➔ **Trouver des professionnels spécialisés qui travaillent ensemble :**

Médecins généralistes, pédiatres, endocrinologues, diététiciens, psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers...

➔ **Organiser un suivi régulier et un soutien concret, à votre écoute :**

Proche de votre domicile, d'une durée de 2 ans

➔ **Prendre en compte l'enfant dans sa globalité :**

Écoles, parents d'élèves, municipalités, structures Jeunesse & Sports...

➔ **Proposer des programmes adaptés à votre situation :**

Ateliers d'activité physique adaptée (APA), ateliers parents-enfants, groupes d'éducation thérapeutique...

➔ **Accéder à des outils innovants**

La
priorité :
aider
l'enfant
& sa famille

à modifier durablement leurs habitudes au quotidien : mode de vie, sédentarité, alimentation, activité physique...

LES POINTS CLÉS

- ✓ Une alimentation adaptée, sans restrictions
- ✓ La lutte contre la sédentarité
- ✓ La pratique d'une activité physique régulière
- ✓ Un soutien psychologique si nécessaire

Pour cela, l'équipe ObEP-PACA peut vous orienter vers un médecin adhérent et une équipe de professionnels de santé proches de chez vous :

- ✓ ayant reçu une formation adaptée
- ✓ travaillant en coordination
- ✓ utilisant des outils validés

Selon le territoire, un forfait de prise en charge pourra vous être proposé.

L'OBÉSITÉ DE L'ENFANT
UN PROBLÈME MAJEUR
DE SANTÉ PUBLIQUE

Une équipe À VOTRE SERVICE

PÉDIATRES

D^r Sophie EPSTEIN • D^r Elsa HAÏNE
D^r Véronique NÈGRE • P^r Rachel REYNAUD

CHARGÉES DE PROJET DIÉTÉTICIENNES COORDINATRICES

PACA Ouest: Céline GOBILLOT
coord.ouest@obep-paca.com • 06 41 24 27 40

PACA Est: Caroline JOUCLA
coord.est@obep-paca.com • 06 60 15 79 09

CHARGÉ DE PROJET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Sébastien LE GARF
coord.apa@obep-paca.com • 07 84 83 15 81

COORDINATION ADMINISTRATIVE

Karine VAN WOLVELAER
coord.admin@obep-paca.com • 06 41 24 06 58

INFIRMIÈRE COORDINATRICE

Manon NALLIS
coord.ide@obep-paca.com • 07 84 65 46 77

PSYCHOLOGUE COORDINATRICE

Noëlle CORTAZA
coord.psy@obep-paca.com



ObEP PACA OUEST

Hôpital de la Timone Enfants
264, rue Saint Pierre
13005 MARSEILLE
06 41 24 27 40

www.obep-paca.com

ObEP PACA EST

Hôpital Pédiatrique CHU Lenval
57, avenue de la Californie
06000 NICE
06 28 35 95 60

AVEC LE SOUTIEN DE



Votre **enfant**
a un **excès**
de **poids** ?

Notre **réseau** de **professionnels**
est là **POUR VOUS AIDER**



Proximité et pluridisciplinarité: Le modèle des RéPPOP



La carte des réseaux

Pour plus d'informations, cliquez sur les régions ci-dessous et rejoignez les sites des RéPPOP

- ▶ Haut Rhin
- ▶ Aquitaine
- ▶ Bourgogne Franche-Comté
- ▶ Rhône Roannais Ain
- ▶ Ile De France
- ▶ Occitanie
- ▶ Ardèche
- ▶ Isère
- ▶ Région PACA
- ▶ Région Normandie
- ▶ Auvergne
- ▶ Savoie

PRISE EN CHARGE

Avec formation commune permettant acquisition compétences et harmonisation

Pluri professionnelle

En proximité

Coordonnée par le médecin de l'enfant, MG ou pédiatre
→ Plus précoce
→ Impliquant entourage et parents

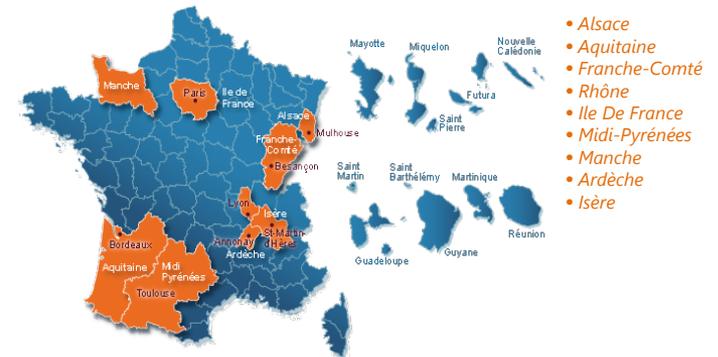
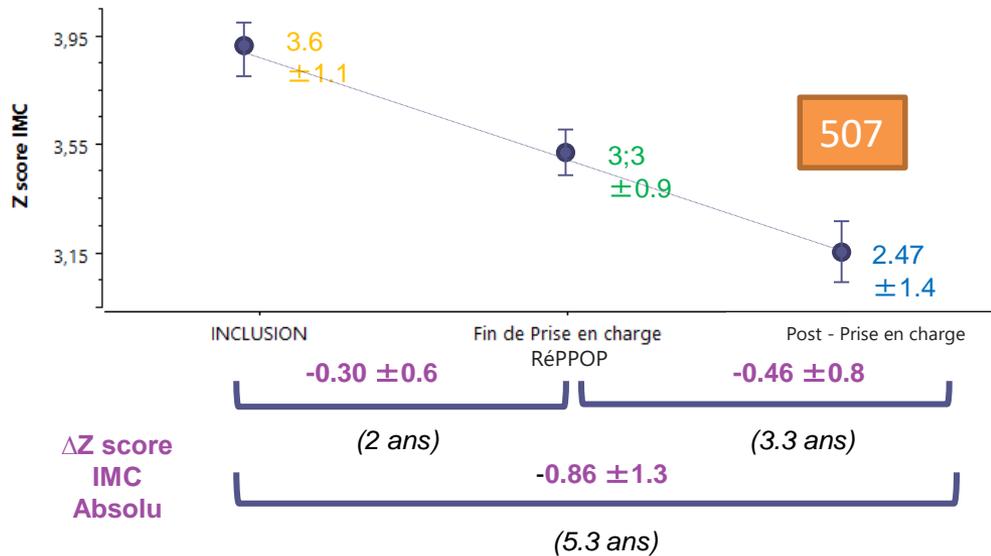
Facilitée

→ Dérogations tarifaires pour accompagnement psycho, Activité physique adaptée, diététique
→ Coordination, expertise

Proximité et pluridisciplinarité: Le modèle des RéPPOP

6947 enfants

73% ont amélioré leur Zscore d'IMC à 2 ans



Carriere C et al. Short-term and long-term positive outcomes of the multidisciplinary care implemented by the French health networks for the prevention and care of paediatric overweight and obesity. *Pediatric Obesity*. 2019;e12522.

A CE JOUR

➤ Equipe de coordination et d'expertise :

- Coordination administrative : Karine Van Wolvelaer (0,6 ETP)
- Diététiciennes chargées de projets : Céline Gobillot et Caroline Joucla: (0,5 x 2 ETP)
- APA chargé de projet : Sébastien Le Garf (0,5 ETP)
- IDE chargée de projet : Manon Nallis (0,5 ETP)
- Psychologue : Noëlle Cortaza (0,2 ETP)
- Coordination médicale (0,6 ETP) :
 - Sophie Epstein
 - 0,2 Coordination
 - 0,2 soins au CSO Marseille pour patients complexes
 - Véronique Nègre : Coordination + soin PACA EST

➤ Pas de financement parcours

➤ Pas de structure de prise en charge des patients

Nos priorités

- **Formation** des professionnels
 - Harmonisation des pratiques et des connaissances
 - Eviter les prises en charge contraires aux pratiques recommandées
 - Diffusion des outils
- **Structuration du parcours** patient pour permettre une prise en charge cohérente..
- Aide à la **création de projet** (CHG, MSP, CPTS..)
- **En projet pour l'avenir :**
 - Négociation forfaits de prise en charge pour les patients non concernés par MRTC

Organisation de la coordination de la filière obésité pédiatrique et des CSO pédiatrique en région PACA



Centre d'Étude et de Recherche sur l'Obésité et la Nutrition en PACA



AP-HM



CHU Nice

Equipe de coordination et d'expertise régionale
Soutien mission filière et formations des CSO

Association loi 1901 créée par CSO, porte projets régionaux obésité adulte et pédiatrie

CSO : Soins, coordination et expertise

Postes partagés

Financements

Pour ObEP PACA

- Subvention ARS
- ANDPC pour formations



- Coordination CSO commune avec adulte
- Soutien Equipes soins pédiatriques



Les Formations DPC

- **Programme de DPC s'appuyant sur les recommandations HAS 2011**
 - 2 à 4 sessions / an sur Nice et Marseille
 - **Formations in situ des MSP et CPTS de PACA sur demande**
- **Formation annuelle des IDE de l'Éducation Nationale en PACA Est**

OUVERT À TOUS
LES PROFESSIONNELS
DE SANTÉ CONCERNÉS

libéraux, hospitaliers,
institutionnels, médecins,
masseurs kinésithérapeutes,
infirmiers, diététiciens,
psychologues,
sages-femmes, ...

2 jours

Sessions
DPC
validées et
rémunérées

**Programme de Développement Professionnel Continu
(DPC)**

**SURPOIDS et OBÉSITÉ de l'ENFANT et de l'ADOLESCENT :
PRÉVENIR, REPÉRER, ACCOMPAGNER**

Pour toute information :

<https://www.ceronpaca.fr/surpoids-de-lenfant/professionnels/se-former/>



Autres Formations et assimilées

- **Webinaires en lien avec les programmes portés**
 - Obépédia
 - MRTC
- Intervention **auprès des élèves de BTS diététique de PACA** (format 2h00 ou sur une journée, en fonction de l'équipe pédagogique)
- **Groupe de travail et d'échanges** des diététiciens formés de PACA Est
- **DPC ESMS** et établissements scolaires

Formations en chiffres : 2021

- **Formations DPC sur l'obésité de l'enfant réalisées en 2021 et localisation : 12** dont
 - 4 MSP/ CPTS
 - 3 sessions ouvertes à tous
 - 5 sessions AP-HM, PMI et SSR/ IME
 - 1 session Education Nationale
 - ➔ Soit **166 PS formés en 2021**
 - ➔ Depuis 2017 **plus de 560 PS** ont suivi le DPC de 2jrs
- 3 sessions pour les **élèves de BTS diététique de PACA**
- **4 réunions** du Groupe de Travail et d'Échanges des Diététiciens formés de PACA Est (dont 1 avec le Dr Jean-Michel Lecerf)



Les Projets coordonnés par ObEP PACA

A l'est : OBÉPÉDIA



OBEPEDIA

Parcours expérimental de prise en charge des enfants ou adolescents souffrant d'obésité sévère et/ou complexe

Qu'est-ce que c'est ? Pourquoi ?

- La prise en charge des enfants/adolescents **en obésité sévère** :
 - 100 000 enfants/ adolescents en France
- Allier le soin et l'éducation thérapeutique par **une équipe de proximité** en lien avec le **médecin traitant** et le **CSO**
- **Expérimenter un mode de financement au parcours** dans la mesure où celui-ci doit favoriser des prises en charge plus intégrées.
- Le caractère innovant de ce projet d'expérimentation réside dans le lien très fort entre l'hôpital et la ville

A l'est : OBÉPÉDIA

Pour qui ?

Les enfants et adolescents en
obésité sévère/ complexe
(niveau de recours 3)

Tout **professionnel motivé et**
volontaire pour travailler en
interdisciplinarité

9 CSO tests dont celui de Nice



Une double approche

BILAN OBESITE A PARTIR DU CSO

BILAN INITIAL CSO

- Consultations
- HC
- HDJ



BILAN PARTAGE A DOMICILE

- Analyse
environnement
familial
- Bilan éducatif

COORDINATION CSO

Expertise et évaluation

COORDINATION DE PROXIMITE

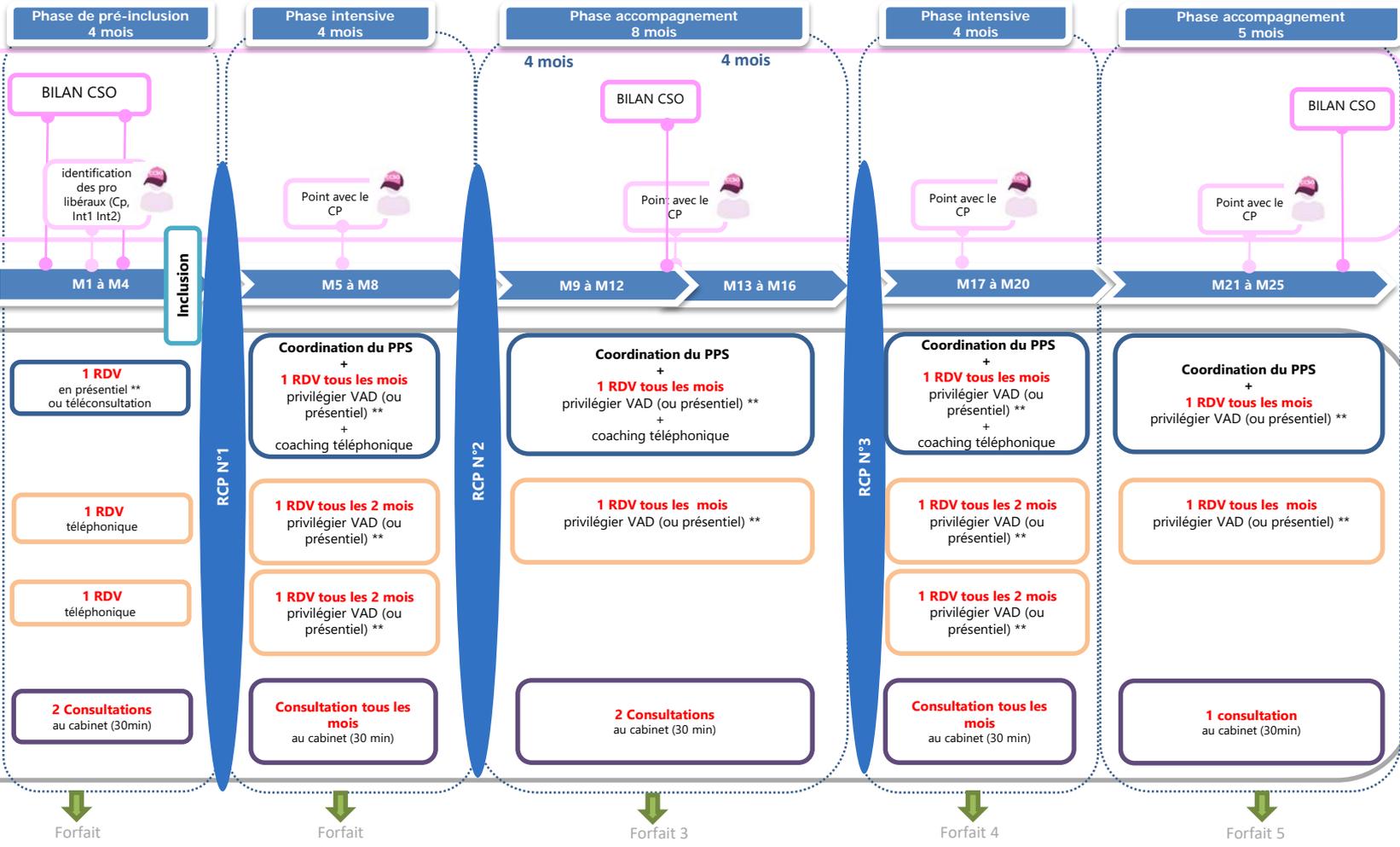
Intervention et accompagnement



OBEPEDIA

Centre spécialisé
Obésité (CSO)

Equipe de proximité



PPS : parcours personnalisé de Soin VAD : visite à domicile

** : les visites à domiciles (VAD) sont à favoriser. Cependant, si le contexte familial, social ou sanitaire rend difficile les VAD, possibilité de réalisation de consultations en cabinet ou téléconsultations.



« MISSION : RETROUVE TON CAP »

EXPÉRIMENTATION POUR PRÉVENIR L'OBÉSITÉ
CHEZ LES JEUNES ENFANTS DE 3 À 8 ANS



« Mission : retrouve ton cap »



→ LFSS 2022 – article 77 : annonce de la généralisation de MRTC

Les centres de santé et les maisons de santé peuvent mettre en œuvre un parcours soumis à prescription médicale visant à accompagner les **enfants de trois à douze ans inclus** qui, selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé, sont en situation de **surpoids ou d'obésité commune non compliquée** ou présentent **des facteurs de risque d'obésité**.

Ce parcours comprend un **bilan d'activité physique** ainsi qu'un **bilan et des séances de suivi diététique et psychologique**. En accord avec les parents ou le représentant légal de l'enfant, le parcours est mis en œuvre en collaboration avec **le médecin de l'éducation nationale** de l'établissement au sein duquel est scolarisé l'enfant, avec **le médecin traitant** ou **le médecin du service de protection maternelle et infantile**.

→ Décrets d'application à venir

A ce jour 21 MSP/CPTS ont sollicité l'équipe ObEP PACA

12 équipes MSP/CPTS ont été formées



L'essentiel & plus encore



« MISSION RETROUVE TON CAP » : UN DISPOSITIF DE PRÉVENTION



Prévenir le surpoids et l'obésité infantile



Enfants **de 3 à 12 ans révolus**, pour lesquels le médecin qui les suit a décelé un **risque d'obésité**, un **surpoids** ou une **obésité commune non compliquée**



Prise en charge pluridisciplinaire (accompagnement nutritionnel : diététique et activité physique, et accompagnement psychologique), précoce et adaptée aux besoins de l'enfant et de sa famille, sur prescription médicale



Prise en **charge prescrite par le médecin de l'enfant** (médecin généraliste, pédiatre, médecin de PMI, médecin scolaire)



Prise en **charge mise en œuvre au sein de maisons de santé pluri professionnelles (MSP) ou de centres de santé (CDS)** conventionnés par des professionnels de santé et psychologues exerçant au sein de ces structures ou ayant contractualisé avec elles

MSP et CDS **doivent se référencer auprès de leur caisse d'Assurance maladie de rattachement**



Dispositif pris en charge à **100%** par l'Assurance maladie sur le risque, **sans avance de frais pour la famille, ni dépassement d'honoraire**



3.2. UN ACCOMPAGNEMENT PLURIDISCIPLINAIRE ET PERSONNALISÉ PROPOSÉ AUX ENFANTS, SUR UNE PÉRIODE DE 2 ANS

Accompagnement nutritionnel

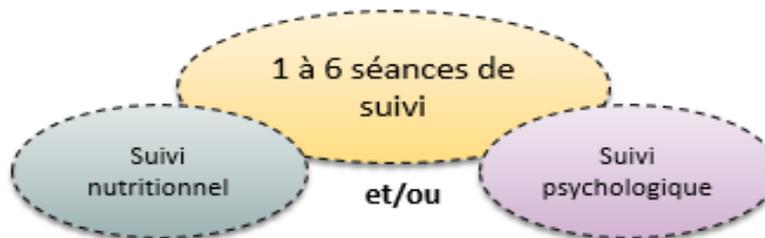
1 bilan diététique

1 bilan d'activité physique

Accompagnement psychologique

1 bilan psychologique

1 à 3 bilans : diététique, activité physique et psychologique (1 dans chaque discipline)



1 séquence de suivi composée de 1 à 6 séances : de suivi nutritionnel et/ou de suivi psychologique





« Mission : retrouve ton cap »

LOGIGRAMME DE PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE DE L'ENFANT

Le médecin de l'enfant trace la courbe de corpulence

Pas de surpoids/obésité

Facteurs de risque d'obésité :

- Rebond d'adiposité précoce
- Changement rapide de couloir vers le haut sur la courbe de corpulence

Non

Oui

Suivi mensuel à trimestriel par le médecin de l'enfant

Amélioration

Non amélioration

Suivi habituel par le médecin de l'enfant

Calculer l'IMC et tracer la courbe de corpulence :

- Naissance à 2 ans : au moins 3 fois par an,
- Après 2 ans : au moins 2 fois par an

Surpoids ou obésité: IMC > seuil IOTF 25

Analyse multidimensionnelle de la situation



EVALUATION

Caractériser le niveau de complexité/sévérité :

- Ascension continue de la courbe d'IMC depuis la naissance
- Ascension très rapide de la courbe d'IMC
- Complications ou comorbidités somatiques ou psychiatriques, individuelles ou familiales
- Obésité de cause rare génétique ou lésionnelle
- Handicap et déficiences associées
- Retentissement important sur la vie quotidienne et la qualité de vie
- Echec des prises en charge antérieures
- Problématiques familiale, scolaire, socio-économique, psychologique et socio-éducative

Apparition d'un surpoids

Si structure MRTC référencée à proximité

Situation sans complexité

IMC situé entre les seuils IOTF 25 et 30 ou IMC > IOTF 30 sans complications et sans cumul de facteurs associés

Situation complexe

IMC > seuil IOTF 30 et cumul de facteurs associés

S'adresser à la Structure ObEP-PACA:

www.obep-paca.com et ceronpaca@gmail.com



3-12 ans
Prise en charge pluridisciplinaire « Mission Retrouve Ton Cap »

Amélioration

Non amélioration

TOUT AGE, en fonction des ressources locales

Prise en charge multidisciplinaire de proximité, concertée, coordonnée par le médecin habituel (type RéPPOP ou autre dispositif)

Amélioration

Non amélioration

TOUT AGE, en fonction des ressources locales

Prise en charge multidisciplinaire coordonnée par le médecin habituel articulée avec équipe spécialisée (CSO)

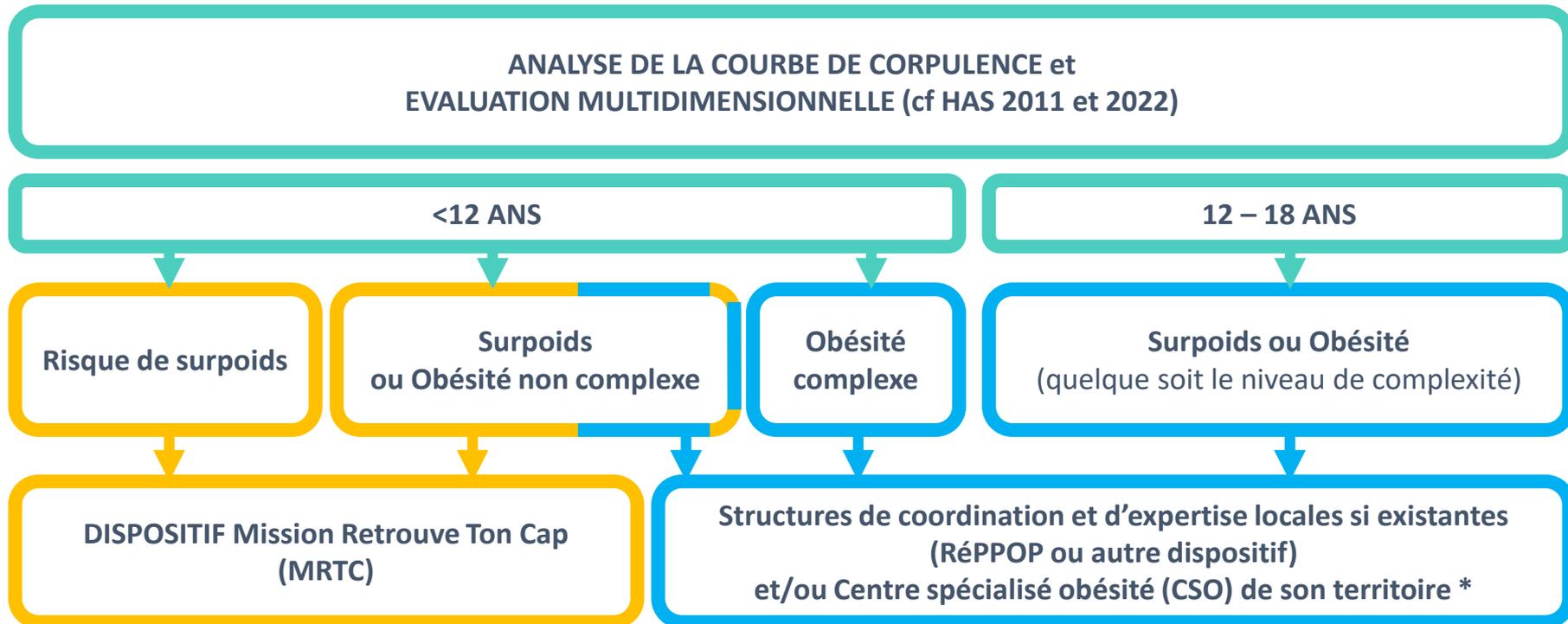
Amélioration

Non amélioration

Poursuite suivi Equipe spécialisée



LOGIGRAMME Simplifié DE PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE DE L'ENFANT



** apporte au médecin un complément d'évaluation de la situation et oriente la famille vers l'offre de soin la plus adaptée à ses besoins sur le territoire.*



Développement de nombreux outils

Carnet de suivi



SUIVI DE RENDEZ-VOUS	OBJECTIFS
Date : / / Professionnel :	Objectifs concertés :
Evolution (habitudes de vie, santé...) :	
Date : / / Professionnel :	Objectifs concertés :
Evolution (anthropométrie, santé...) :	
Date : / / Professionnel :	Objectifs concertés :
Evolution (anthropométrie, santé...) :	

Des outils en lien avec l'alimentation

MON SEMAINIER ALIMENTAIRE

Prénom : _____
Nom : _____
Date : _____

DANS MA JOURNÉE... LUNDI

INSCRIS TOUT CE QUE TU AS MANGÉ PENDANT LE REPAS, EN NOTANT BIEN LES QUANTITÉS (ex : 3 CUEILLÈRES DE RIZ, 1 PART DE TARTE...)

INDIQUE SI TU AS PRIS TON REPAS DEVANT UN ÉCRAN (TÉLÉVISION, TÉLÉPHONE TABLETTE)

INDIQUE S'IL T'EST ARRIVÉ DE MANGER EN DEHORS DES REPAS PRINCIPAUX

PETIT-DÉJEUNER
 OUI NON
COMPOSITION : _____
ÉCRAN : OUI NON

DÉJEUNER
 OUI NON
COMPOSITION : _____
ÉCRAN : OUI NON

GOÛTER
 OUI NON
COMPOSITION : _____
ÉCRAN : OUI NON

DÎNER
 OUI NON
COMPOSITION : _____
ÉCRAN : OUI NON

GRIGNOTAGE :
LE JOUR : NON 1 FOIS PLUSIEURS FOIS
LA NUIT : NON OUI

BOISSON SUCRÉE : 0 VERRE 1 VERRE (jus, soda, sirop...)
 PLUSIEURS VERRES

PETIT MODE D'EMPLOI POUR LE REMPLIR

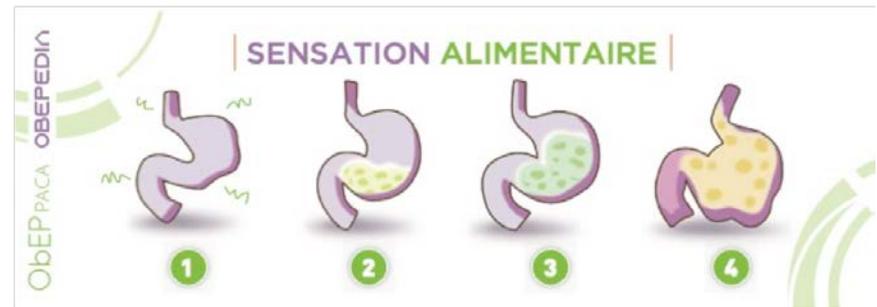
PENSE AUSSI À NOTER SI TU T'ES RESSERVÉ AU COURS DU REPAS

POUR LE DÎNER, SOULIGNE LE PLAT S'IL S'AGIT D'UN PLAT DU COMMERCE

INDIQUE LE TEMPS QU'IL T'A FALLU POUR MANGER

DURÉE DU REPAS :
 0-5 5-10 10-15 15-20 + de 20 min

ObEP PACA
Départ de l'Enfant et Prévention en région PACA



Quelques repères

POUR VOS PORTIONS
Pensez
• À VOTRE MAIN •



VIANDE



POISSON



LÉGUMES*



FRUITS



FÉCULENTS*
CUITS

Les mesures s'effectuent
avec la **main** de celui qui mange



* Les quantités de féculents et de légumes peuvent varier en fonction de son appétit.



QU'EST CE QUI PEUT NOUS AMENER À TROP MANGER ?

> MANGER DEVANT UN ÉCRAN PERTURBE LA PERCEPTION DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Nous avons besoin d'être attentifs à ce que nous mangeons : notre organisme évalue les quantités d'énergie fournies par rapport à ses besoins. Si le repas est pris devant un écran, les informations transmises à notre cerveau sont faussées. Il y a alors un décalage dans la perception du signal, et ainsi nous mangeons plus que nécessaire.

Les repas pris devant les écrans sont moins favorables aux moments de partage et de convivialité. Pour les enfants, les repas sont aussi des moments d'apprentissages.



ASTUCES

- Privilégiez un environnement calme pour la prise des repas.
- Profitez des repas pour échanger avec vos enfants.

> MANGER TROP VITE NE LAISSE PAS LE TEMPS D'ÉCOUTER NOTRE ESTOMAC

Manger vite rend plus difficile l'identification du moment où on doit s'arrêter. L'estomac est rempli avant même que la sensation de rassasiement soit arrivée. La quantité de nourriture consommée est donc souvent supérieure aux besoins. Plus on mange lentement, moins on mange...



La mastication permet de savourer le repas, de préparer la digestion et d'allonger le temps du repas.

ASTUCES

- Essayez de mâcher plus longtemps les aliments.
- Posez vos couverts entre chaque bouchée.
- Faites des « pauses » au cours du repas.
- Mangez avec d'autres personnes pour discuter.

> AVOIR LES PLACARDS PLEINS AUGMENTE LES QUANTITÉS CONSOMMÉES

Avoir le frigo et les placards pleins (biscuits, chips, sodas, charcuterie...) augmente les tentations. Pour certains, il peut être difficile d'y résister, ce qui augmente les quantités consommées.



ASTUCE

Pour acheter ce dont vous avez réellement besoin, faites une liste de courses. C'est un bon moyen de ne pas se laisser tenter par le superflu, de limiter les tentations et de faire des économies.

> NE PAS DORMIR SUFFISAMMENT AUGMENTE L'APPÉTIT ET LA PRISE DE POIDS

Le manque de sommeil perturbe les sécrétions hormonales qui jouent un rôle dans le contrôle de la faim. Quand on ne dort pas assez, l'appétit augmente et le corps stocke plus facilement.

En moyenne, un enfant a besoin de dormir de :

- 10h à 13h de 3 à 5 ans [siestes comprises]
- 9h à 11h de 6 et 13 ans
- 8h à 10h à l'adolescence



ASTUCES

- Essayez de coucher votre enfant à heure régulière dans un environnement calme.
- Proposez-lui un rituel avant le coucher (lavage des dents, lecture d'une histoire, câlins...).
- Éteignez les écrans au moins une heure avant celle du coucher.

Sans oublier que notre alimentation peut être liée à nos émotions et que les régimes restrictifs, dangereux pour la santé, conduisent à une reprise de poids.

Quelques repères

Le jeûne DE RAMADAN

POUR QUI ?

Tout musulman ayant atteint la **puberté** et jouissant de ses **facultés mentales et physiques**.

PERSONNES EXEMPTÉES

Si le jeûne peut altérer de manière significative la santé du jeûneur ou lorsque la personne est malade, l'Islam l'exempte du jeûne.

Le Ramadan peut donc être **contre-indiqué pour les enfants** (trop fragiles avant la puberté).

POINTS DE VIGILANCE

- Si les **apports alimentaires** sont excessifs par rapport à l'**activité physique**, on s'expose à une prise de poids.
- Le **manque de sommeil** peut conduire à manger plus et en particulier, plus gras et plus sucré.
- Il est primordial d'adopter une **bonne hygiène de vie** pendant le ramadan pour **éviter d'être épuisé** avant la fin de celui-ci.



N'hésite pas à en parler
aux professionnels qui te suivent.
Ils pourront t'accompagner
pendant ce mois de jeûne.

SENSATIONS ALIMENTAIRES & RAMADAN



LA SOIF

En période de jeûne, les sensations de faim et de soif peuvent être confondues. Ainsi on mange alors que l'on aurait besoin de boire.

CONSEILS

LA RUPTURE DU JEÛNE EN 2 ÉTAPES :

- Prends le temps de te réhydrater et commence par boire (eau, lait, soupe).
- Quand ta sensation de soif est atténuée, évalue alors ton niveau de faim et ser-toi la quantité adaptée.



LA FAIM

Une sensation de faim intense peut amener à manger vite et donc au-delà de ses besoins.

CONSEILS

PENSE À MANGER :

- lentement et à mâcher
- en famille et sans écran
- dans un climat calme et convivial

Pour éviter de trop manger, essaie de t'arrêter lorsque la sensation de faim a disparu.



www.obep-paca.com

À DESTINATION DES ADOLESCENTS
SOUHAITANT FAIRE LE RAMADAN
ET DE LEURS FAMILLES

RÉUSSIR
LE RAMADAN
& PRÉSERVER SA SANTÉ



ALIMENTATION

SOMMEIL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Outils et informations en ligne



ceronpaca.fr

barbara martin diet - Recherche Google Documents - DIAPORAMAS - CERON-PACA - Wimi Association ObEP PACA | Prévention de l'Obésité de l'Enfant

CERON
PACA

L'ASSOCIATION SURPOIDS DE L'ENFANT OBÉSITÉ DE L'ADULTE PARTENAIRES DOCUMENTATION

Centre d'Etude et
de Recherche sur l'Obésité
et la Nutrition en PACA

CERON-PACA > Surpoids de l'enfant > ObEP PACA

ObEP PACA

www.ceronpaca.fr

Cartographie des personnels formés

A retrouver sur le site www.ceronpaca.fr



L'ASSOCIATION

SURPOIDS DE L'ENFANT

OBÉSITÉ DE L'ADULTE

PARTENAIRES

DOCUMENTATION



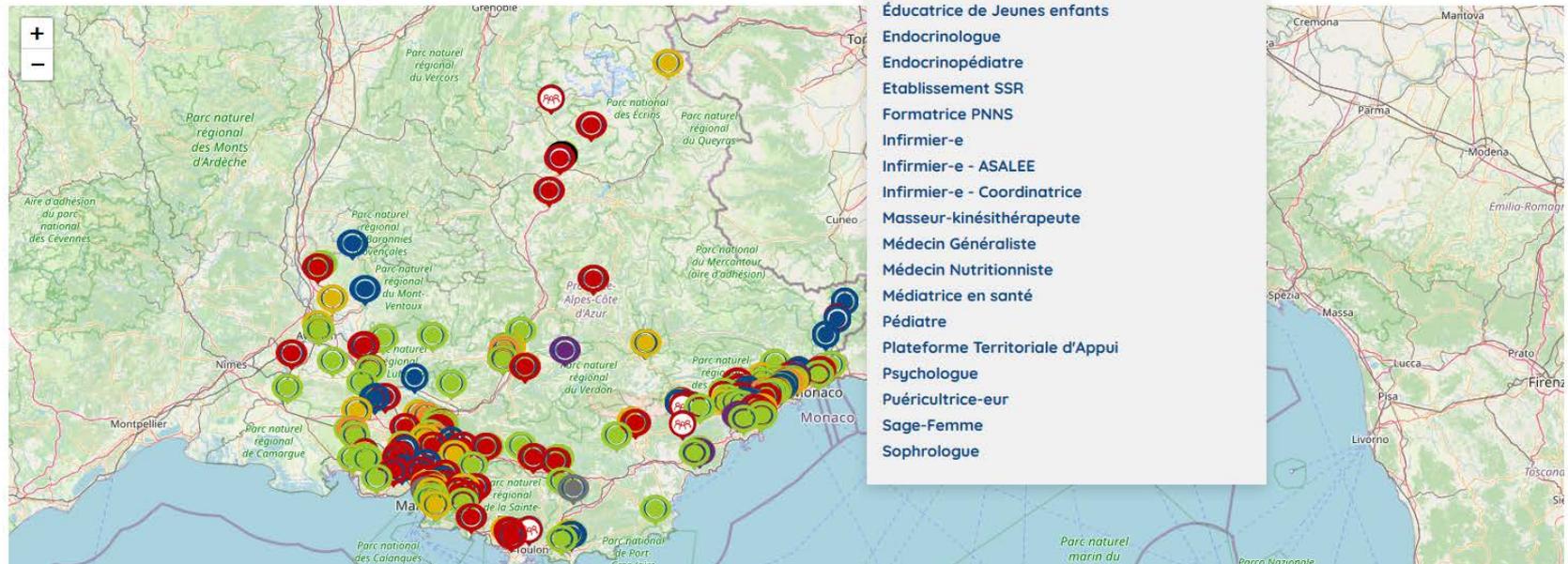
Partenaires

Toutes les Spécialités

Carte

Liste

Cartographie des professionnels ayant validé la formation DPC Obésité pédiatrique proposée par les





**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**