

ETP surpoids obésité

Au CH de Châteauroux (36)

VISIO CONFERENCE 27/09/22 ANIMEE PAR DR. LECOMTE

CSO Orléans

Points soulevés

- critères d'inclusion,
- l'élaboration du diagnostic éducatif,
- programme (Individuel ou collectif), Par tranches d'âge
- intervenants extérieurs,
- les difficultés rencontrées,
- outils spécifiques adaptés à la prise en charge d'enfants
- Evaluation du programme

Les intervenants présents lors de la conférence

-
- Sur le plan somatique: Dr Denis LECOMTE (Pédiatre), infirmière d'éducation (si disponible)
 - Sur le plan diététique:
Cécile MARIE MAGDELAINE, Anaïs MACEDO, et à partir de la fin de l'année 2022 Adeline FRADET)
 - Pour l'activité physique Mathias Da Camara : éducateur sportif à l'ADESLI (à chaque session)
 - une évaluation psychologique est effectuée , hors programme, chaque fois que possible

L'élaboration du diagnostic éducatif (en individuel)

- **Somatique** : reconstitution de la courbe de croissance, de l'IMC, mesure du périmètre abdominal, évaluation des connaissances sur la croissance
- **Diététique** : Enquête alimentaire (quantitative, qualitative) et habitude de vie (lors de l'entretien individuel). Au terme de l'entretien, établissement une ration répartition personnalisée sur la base des repas équilibrés
- **Activité physique et sportive** : pratiques et habitudes
- **Évaluation du temps d'écran**
- *Une évaluation psychologique est souhaitée si elle n'a pas encore eu lieu*

Les critères d'inclusion: la motivation!

- 1) à la suite du diagnostic éducatif, il est proposé de suivre le programme éducatif sur la base du volontariat, soit:
 - a) dans un groupe : on essaie de réunir des enfants d'âge voisin
 - b) PEC individuelle: si l'insertion dans un groupe pose problème pour l'enfant (difficultés de compréhension, relation au groupe problématique...)

Il n'y a aucune obligation : parfois il faut du temps pour qu'un enfant se décide (passage au collège...)

Le programme (collectif) avec participation des parents (ou de proches impliqués)

- 3 séances collectives, si possible espacées d'une seule semaine: les séances ont lieu exclusivement le Mercredi après-midi de 14h à 16h30
- 4^{ème} séance –*dite de renforcement*- à 1 mois (évaluation finale)
- *Une séance de rappel est proposée après 1 an et par la suite à la demande*
- En diététique vérification de la compréhension des informations avec des jeux adaptés à l'âge
- En activité physique, la session se clôture toujours par des exercices ludiques et une chorégraphie en groupe (tout le monde participe) (même chorégraphie pour toute la session avec évolution dans le temps)

Séance N°1

- **Somatique** : sensation de satiété et faim, *quelques notions simples de physiologie différencier faim et envie, les hormones en cause*
- **Diététique** : les bases de l'équilibre alimentaire (+ écrire des menus équilibrés pour la séance suivante, à partir des plats qu'ils aiment)
- **Activité physique et sportive** : différence entre activité physique et sportive

Au terme de l'entretien

Séance N°2

- **Somatique** : indice de corpulence et courbe de croissance ??
- **Diététique** : visualiser les quantités et corriger les menus écrits par les enfants
- **Activité physique et sportive** : astuces afin de faire de l'activité physique au domicile (peu coûteuse)

Séance N°3

- **Somatique** : l'impact des écrans *on cherche à déterminer le nombre d'heures quotidiennes passées devant un écran , en différenciant les périodes de vacances et les périodes scolaires, le foyer où se trouve l'enfant*
- **Diététique** : Grignotage, goûter et satiété
- **Activité physique et sportive** : activité physique et dépenses énergétiques

Séance N°4 : évaluation à 1 mois

- **Somatique** : stabilisation du poids sans régime restrictif. Mener une vie équilibrée
- **Diététique** : Tour de table sur la nouvelle alimentation, les objectifs, les freins, les points positifs
- **Activité physique et sportive** : Jeu memory sur les recommandations

Intervenants extérieurs

- Illustrateurs
- Musiciens
- Clowns

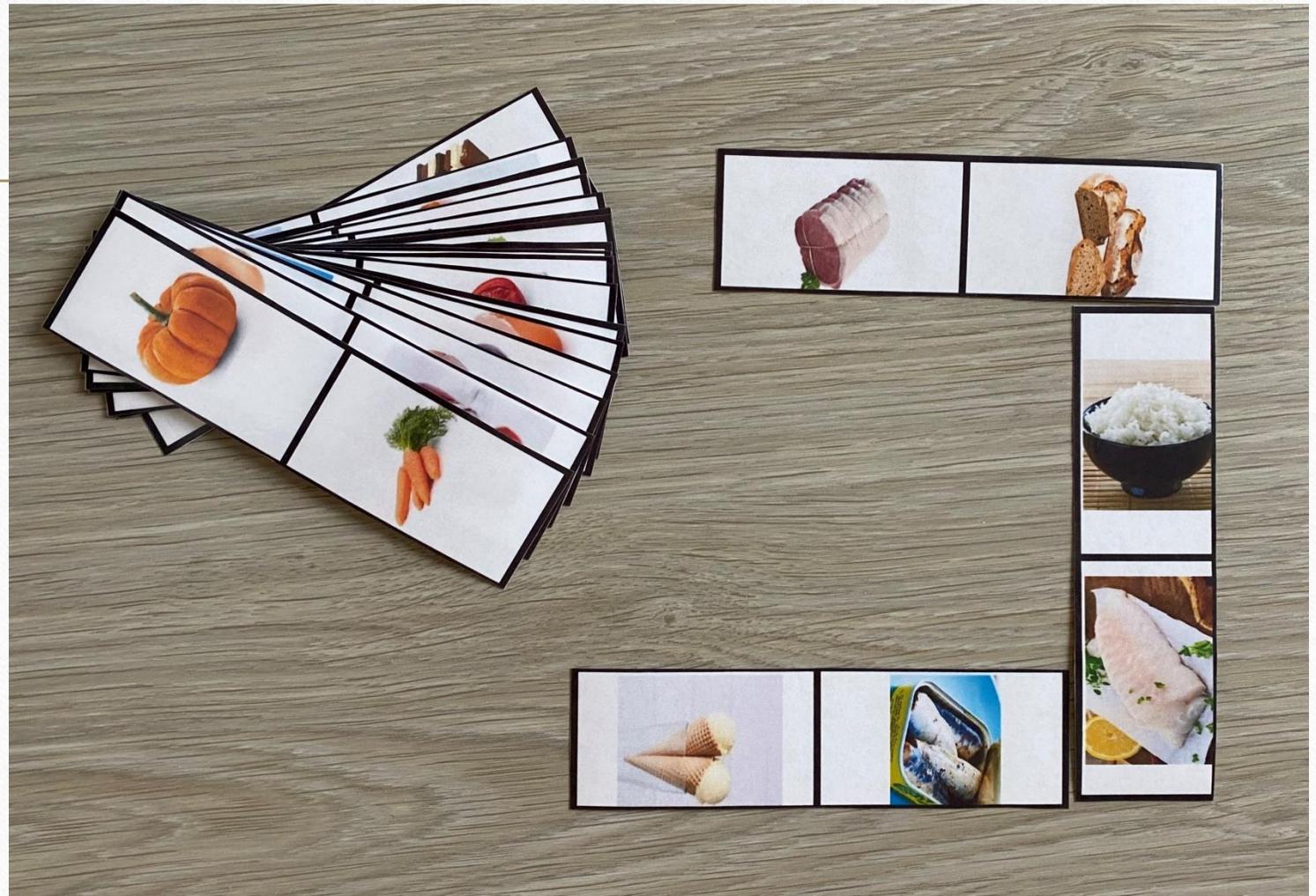
Difficultés rencontrées

- Un atout, en même temps qu'une difficulté, *réside dans la nécessité de la présence ou la proximité indispensable d'un adulte référent pendant les ateliers*
- Manque d'implications des parents, *(ou un parent impliqué et l'autre pas , qui déconstruit ce qui a été élaboré)* absence non excusée non expliquée malgré apparente motivation et engagement initial
- Modification de la composition du groupe en cours de session le plus souvent du fait d'un manque de disponibilité parentale
- Parfois écart d'âge sur le même groupe (primaire – collègue): acceptation difficile par les plus âgés.

Outils pédagogiques

- Session participative
- Documents avec des informations théoriques
- Jeux (création maison, à tâtons la nutrition)
- Power point (théorie et jeux)
- Activité physique: chorégraphie évolutive, jeu de l'oie

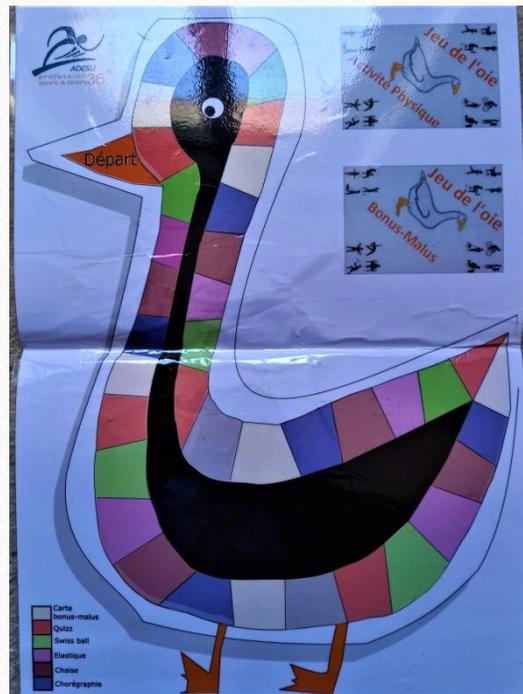
Domio alimentaire



Outil d'évaluation



Jeu de l'oie pour l'activité physique



Recommandations d'activités physiques

Pour les 5-17 ans, combien de temps est-il recommandé de pratiquer une activité physique, par jour ?

Au moins 60mn par jour

Les effets de l'Activité Physique

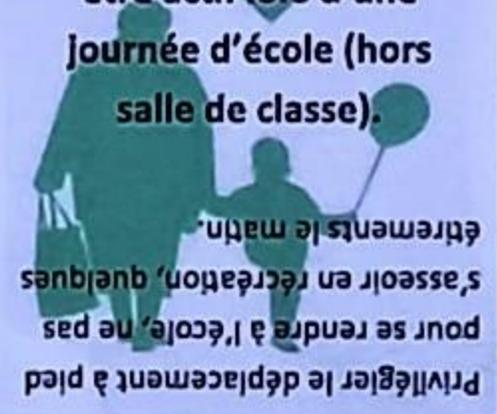
Combien de temps après un repas est-il conseillé de pratiquer une activité sportive ?

Il est conseillé de pratiquer une activité sportive modérée à intense au moins 2 heures après un repas.

Sédentarité vs Activité Physique



Citer 2-3 astuces pour être actif lors d'une journée d'école (hors salle de classe).



Privilégier le déplacement à pied

Les effets de l'Activité Physique



Est-il vrai que l'activité physique va me faire maigrir ?

L'activité physique seule ne fera pas maigrir, elle permettra d'améliorer la composition corporelle. Pour maigrir il faut adapter son alimentation et réduire les activités sédentaires.

Recommandations d'activités physiques

Est-il utile de travailler sa souplesse ?
Si oui, combien de fois

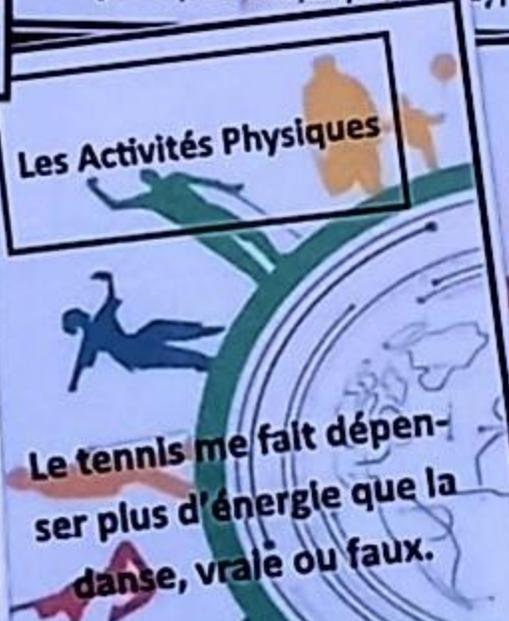
Recommandations d'activités physiques

Il est recommandé de pratiquer au moins 60mn par jour, mais à quelle

Recommandations d'activités physiques

Il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement musculaire, pour quelle(s) raison(s) ?

Les Activités Physiques



Le tennis me fait dépenser plus d'énergie que la danse, vraie ou fausse.

Activité physique et diabète

Qu'est-il important de faire pendant la pratique d'une Activité Physique et Sportive ?

Faire un test glycémique et vérifier la présence d'acétone, porter des chaussures adaptées, s'échauffer, avoir de l'eau et du resucrage, faire un retour au calme.

Asthme et Activité physique

Montrer une technique de respiration utile pour calmer une crise d'asthme.

Méthode Buteyko : inspirer sur 2-3s, expirer sur 3-4s et faire une pause de 3-4s, puis recommencer le cycle.

Recommandations d'activités physiques

Il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement musculaire, pour quelle(s) raison(s) ?
Combien de fois par semaine ?

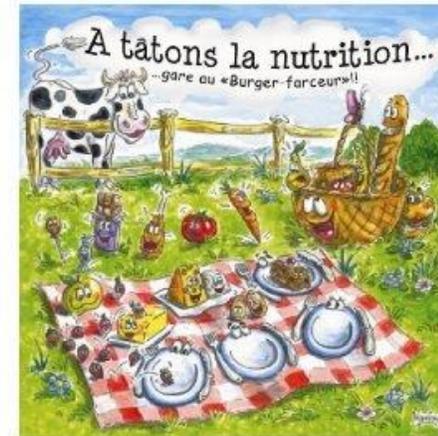
Organisation de la composition corporelle, améliore la posture et la stabilité, augmente la dépense énergétique. 2 à 3 fois par semaine.

Certains outils pédagogiques sont
élaborés spécifiquement pour
s'adapter au groupe concerné: jeu de
l'oie, cartes , aliments factices.
Il importe de garder cette souplesse



Ville de
Châteauroux

**Présentation du jeu
« A tâtons la nutrition »**



**Réalisé par
la Commission Santé Solidarité
du Conseil Municipal d'Enfants de
la Ville de Châteauroux**

Villes Santé



Réseau Français

Dossier

- *L'enfant repart avec des documents relatifs à ce qui a été traité pendant la séance*
- *Il a rédigé sous forme de contrat des objectifs (3 maximum) qu'il s'engage à tenir jusqu'à la prochaine session: ces objectifs sont retranscrits dans le carnet de santé et relayés dans le compte-rendu de séance destiné au médecin traitant*
- *Tous ces documents doivent être rapportés à chaque séance*

Evaluation du programme

- Evaluation à 1 mois
- évaluation à 6 mois: report sur courbe de croissance
- Il reste à effectuer un outil d'évaluation autre que l'IMC
- *Intérêt du périmètre abdominal*
- Plutôt le QOL (questionnaire de qualité) : pas encore finalisé; *Commentaires: il est d'autant plus difficile à établir qu'il faut tenir compte de la maturation physique et psychique à l'adolescence*

Activité en 2021

- 25 séances collectives: 4 groupes ont pu être effectués (4 séances)
- Les autres séances sont soit des séances de renforcement , de rattrapage ou ponctuelles (le groupe n'a pas été complet)