



## Programme ETP « Osebien + », Jeune enfant en situation de surpoids ou d'obésité

### Public concerné

Ce programme est accessible à tous les patients (garçons ou filles) **âgés de 6 à 12 ans** (en classe de CP jusqu'à la classe de 6ème incluse) en **situation de surpoids ou d'obésité**.

Les parents, grands-parents, tuteurs sont concernés par ce programme. Des temps spécifiques leur sont consacrés.

S'il y a besoin d'un bilan médical, il sera demandé un bilan sanguin au médecin traitant.

### Liste des intervenants

Marie-Christine AUGER, diététicienne et coordinatrice du programme

Aline PONS, diététicienne

Héliéna GUILLEMO, médecin généraliste

Sylvie SARZAUD, sophrologue

Mélissa GOFIN, enseignante APA

Steffi WEIHRAUCH, psychologue

### Objectifs

Objectifs généraux : La famille est "une équipe" dans laquelle chacun a son rôle. L'enjeu est de limiter l'aggravation du surpoids ou de l'obésité, voire à les diminuer pour maintenir une bonne santé. Pour cela, l'acquisition, la mobilisation et le maintien de compétences d'autosoins et d'adaptation visent l'amélioration de la qualité de vie de l'enfant, en favorisant l'adoption durable d'habitudes de vie bénéfiques à la famille.

L'équipe souhaite apporter son soutien pour :

- Apprendre ou réapprendre à se sentir mieux au quotidien avec sa pathologie chronique : aider les patients et leur entourage à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec leur maladie chronique.

- Acquérir et maintenir les compétences d'auto-soins (ex : connaissance des sensations, des émotions)

- Mobiliser et acquérir les compétences d'adaptation en s'appuyant sur le vécu et l'expérience antérieure du patient (compétences personnelles et interpersonnelles « compétences psycho-sociales », cognitives et physiques qui permettent aux personnes de maîtriser et de diriger leur existence, et d'acquérir la capacité à vivre dans leur environnement et à modifier celui-ci)

### Déroulement du programme

Localisation : Le programme se déroulera au pôle ASTEQ, à Questembert,

Ateliers : en groupe et seront, pour certains co-animés.

Taille du groupe : de 9 à 12.

Type de séances : collectives, mais possibilité, si besoin, d'effectuer des séances individuelles

Organisation :

- Réalisation du bilan éducatif partagé : en individuel par un membre de l'équipe

- Durée : 2 ateliers seront consécutifs de manière à occuper une demie-journée (3h30).

- Fréquence : Une ½ journée par mois

- 11 séances pour les enfants et les parents (seul ou en famille).

- Evaluation des compétences acquises à la fin des séances

- Réalisation du bilan final : Evaluation des compétences individuelles de l'atteinte des objectifs préalablement définis par un membre de l'équipe.

Exemple de planning :

	1ère demi-journée		2ème demi-journée		3ème demi-journée	
14h	"Ose en parler" Poids et santé PARENT (diététicienne ou psychologue + médecin)	" Ose l'équilibre" Alimentation ENFANT (Diététicienne)	"Ose tes super pouvoirs" Sophrologie ENFANT et PARENT (Sophrologue)		"Ose cuisiner" Alimentation ENFANT-PARENT (Diététicienne) 1/2 groupe	"Koh lanta" Activité physique ENFANTS ET PARENTS (APA)
14h30						
15h						
15h30	Pause		"Ose goûter" Alimentation ENFANT (Diététicienne)	"Comment aider mon enfant" Psychologie PARENT (psychologue)	"Koh lanta" Activité physique ENFANTS ET PARENTS (APA)	"Ose cuisiner" Alimentation ENFANT-PARENT (Diététicienne) 1/2 groupe
16h	"Qui suis-je?" Activité Physique ENFANT (APA)	"Ose l'équilibre" Alimentation PARENT (Diététicienne)	"Fais-moi vivre et donne-moi envie" Activité physique ENFANTS ET PARENTS (APA)			
16h30	"Projet d'équipe" APA pour la famille					
17h					Goûter final Diététicienne ENFANT/PARENT	

Autorisation  
du  
programme

Autorisation : **03/11/2021**

Nom du  
coordinateur

**Coordinatrice :**

Marie-Christine Auger, osebienplus@gmail.com

Tél : 06.86.78.22.36

Contact et  
modalités  
d'accès

Pôle ASTEQ - QUESTEMBERT :

1 rue du pont à Tan, 5 place de Ségalen

56230 Questembert