

Un programme d'éducation thérapeutique ...

Le programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux **enfants de 8 à 16 ans** présentant :

- un surpoids
- une volonté de s'investir avec sa famille pour modifier durablement les habitudes de vie

L'objectif est d'accompagner l'enfant vers

- une autonomie des choix alimentaires
- une amélioration de l'hygiène de vie
- une pratique d'activité physique régulière, adaptée et qui procure du plaisir
- la gestion des émotions...

Les ateliers et consultations sont réalisés par une équipe pluridisciplinaire : pédiatre, puéricultrice, diététicienne, psychologue, professeur APAS.



Pour prendre rendez-vous

Secrétariat de pédiatrie

du lundi au vendredi de 9h à 17h

Tél : 03 21 89 46 51



Cette prise en charge est basée sur la relation de confiance et d'engagement des familles.

Elle comprend :

- **des entretiens individuels** avec les différents professionnels

• des ateliers thérapeutiques sur l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie

- qu'est ce que la bonne santé ?
- mes représentations alimentaires
- comment équilibrer ses repas ?
- les familles d'aliments, comprendre le rôle des aliments et leurs fréquences de consommation
- les aliments gras et sucrés, savoir les identifier et gérer leur consommation
- une journée de menu, repérer les erreurs et trouver les solutions
- passeport alimentation, s'amuser avec l'équilibre alimentaire

• des ateliers découverte et mise en situation

- goûter thérapeutique, apprendre à goûter sans les biscuits
- visite chez le maraîcher, découverte des fruits et légumes
- je fais mes courses sur le drive
- repas au self : savoir composer son repas et résister aux aliments tentants

• des ateliers Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

- activités de plein-air
- séances collectives
- évaluation de la condition physique, de l'activité au quotidien et de la motivation

• et des ateliers de connaissance de soi et des autres

- blog in live, et si on parlait
- modelage, travail de l'image du corps
- look me like me, je m'aime comme je suis

Nous proposons également des ateliers pour les parents

- l'équilibre alimentaire, répondre à vos questions sur l'alimentation pour vos enfants
- temps d'échange et de partage entre parents
- bien manger avec un petit budget, quelques astuces pour concilier équilibre alimentaire et budget serré

Votre implication est fondamentale !

