

À L'AISE DANS MES BASKETS



CONTENU DU PROGRAMME

Le programme « A l'Aise dans mes Baskets » est un programme d'éducation thérapeutique à destination des enfants en situation de surpoids. L'objectif est que, parent comme enfant acquièrent des connaissances adaptées à la prise en charge du surpoids pédiatrique et de ses conséquences. Il est conçu pour être interactif et adaptatif en fonction des besoins des participants. Ce programme est un temps d'écoute et d'attention privilégiée, d'éclairages des questionnements, de partage et de convivialité avec une équipe dynamique et formée à l'éducation thérapeutique du patient.



DESRIPTIF DU CONTENU D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Différentes thématiques sont abordées en suivant 3 domaines majeurs :

- La nutrition et diététique : comprendre l'évolution du poids, comment instaurer une alimentation adaptée ;
- L'activité physique et sportive adaptée : les bienfaits de l'activité physique, comment y prendre plaisir ;
- L'aspect psychologique : la gestion des émotions au quotidien, communication non violente entre enfants et parents.

Des séquences innovantes sont également proposées : cuisine thérapeutique en famille, relooking en boutique privatisée (Kiabi), aide à l'équipement pour l'activité physique (Décathlon).

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Le programme se compose de plusieurs temps :

- Une première rencontre se fait en individuel avec le professionnel de santé et l'enfant (accompagné d'un parent) afin de définir les attentes et besoins de chacun (environ 1h).
- Deux séances suivantes sont proposées en collectif avec des enfants de la même tranche d'âge. Parents et enfants participent en groupes séparés (1ère séance de 9h à 12h, 2ème séance de 14h à 16h).
- Enfin, deux entretiens en individuel (enfant + parent) sont prévus, 3 mois et 6 mois après la fin du programme. Ce sont des temps d'évaluation et de synthèse.

Dans la volonté de vouloir aider au maximum ces enfants et familles, les équipes d'éducation thérapeutique ont créés différents partenariats en dehors de l'enceinte hospitalière :

- Un atelier de cuisine thérapeutique peut être programmé, de 9h à 12h, afin de créer un temps collectif de préparation et de partage en commun d'un repas conçu par et avec les enfants, encadré par une équipe de diététicien.ne et psychologue.



- Un atelier de « relooking » est proposé, en partenariat avec le magasin KIABI à Langueux. Le magasin est privatisé un samedi matin. Les conseillères de vente accueillent et conseillent les enfants sur des choix vestimentaires. Une réduction de 15% est accordée sur tous les articles achetés ce jour-là pour l'enfant.



- Une offre commerciale est également proposée par le magasin Décathlon de Trégueux, pour l'acquisition d'une tenue adaptée à la pratique par l'enfant d'une activité physique adaptée ou d'un sport. Cette offre accorde une remise de 20% valable une fois pour l'enfant.

PROLONGEMENTS ÉVENTUELS

Un prolongement peut être envisagé au niveau de la prise en charge psychologique et diététique de l'enfant, ou du lien parent/enfant mise à mal par la pathologie. *Dans le cadre du programme d'éducation thérapeutique du surpoids chez l'enfant, 3 séances gratuites sont alors proposées.*

ÉQUIPE D'ANIMATION DU PROGRAMME

Le programme est animé par un.e diététicien.ne, un enseignant en activité physique adaptée et un.e psychologue, tous formés à l'éducation thérapeutique. L'atelier de cuisine thérapeutique est animé par la diététicienne de l'équipe.

CONTACTS

- **3 temps consacrés sur les mercredis après-midi, au 2ème étage du Pavillon de la Femme et de l'Enfant (présence obligatoire d'un parent/aidant de l'enfant) :**
 - o Un bilan éducatif partagé individuel (1h)
 - o Différents ateliers proposés sur une matinée et en après midi
 - o Une évaluation individuelle (1h) : 3 et 6 mois après les ateliers
- **Pour joindre le secrétariat UTEP :**
 - o Téléphone (avec répondeur) : 02.96.01.78.43
 - o Par mail (QR code) : secretariat.utep.stbrieuc@armorsante.bzh
- **Pour joindre l'équipe :**
 - o Téléphone (de 9h30 à 16h le mercredi) : 02.96.01.78.86
 - o Par mail (QR code) : education.poids.pediatrie.StBrieuc@armorsante.bzh



Si vous changez d'avis et souhaitez annuler votre participation, merci de prévenir le secrétariat.