

TÉMOIGNAGE

Paroles de participants

« C'est bien de réunir des personnes qui ont la même maladie. On a moins peur de parler de ce qu'on a car on l'a tous ». « Et puis on n'a pas peur de mobiliser la parole car tout le monde est concerné, ça intéresse tout le monde ce qu'on dit »

« Merci aussi à vous d'être dans la "vulgarisation" pour nous mettre la science à notre niveau. »

« Je me suis sentie moins seule et j'ai pu côtoyer de nouvelles personnes qui sont comme moi »

« Ça me permet de refaire du sport, de rencontrer d'autres personnes, de m'écouter, de prendre soin de moi. »

Paroles de soignants

« C'est accompagner la personne là où elle peut, où elle veut aller, l'aider à prendre soin d'elle en respectant son rythme. »

« C'est partir de ses besoins, de lui, et on voit ce qu'on peut faire »

« Éduquer, c'est d'abord aider à apprendre. »



Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique et qui interviennent sur l'ensemble du territoire d'Apport Santé



- Aix en Provence
- Arles
- Berre L'Etang
- Digne-les-Bains
- Gardanne
- Istres
- Manosque
- Martigues
- Miramas
- Pertuis
- Port de Bouc
- Rousset
- Salon de Provence
- St-Maximin
- Ste-Marie de la Mer
- Ste-Tulle
- Senas
- Tarascon
- Vitrolles
- Ect ...



www.apport-sante.org



contact@apport-sante.org



EDUCATION THERAPEUTIQUE OBESITE PEDIATRIQUE



LE SURPOIDS

Chez l'enfant



UN PROGRAMME PERSONNALISÉ CONSTRUIT

AVEC VOUS ET POUR VOUS

Participation gratuite

Séances en présentiel et/ou en visioconférence



04 42 642 642

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE QU'EST CE QUE C'EST ?

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) permet de mieux comprendre la prise en charge du surpoids et de l'obésité de votre enfant.

Dans un premier temps vous allez pouvoir exprimer **vos besoins et vos difficultés**, ainsi que ceux de vos enfants. Ce temps d'échange vous permettra de convenir avec l'équipe d'un **programme personnalisé** pour votre enfant.

Il vous sera ensuite proposé des **séances d'éducation thérapeutique collectives** pour vos enfants, vos adolescents mais aussi pour vous.

A la fin du programme un bilan sera réalisé.

VOUS Y TROUVEREZ

- Des réponses à vos questions
- Un lieu d'écoute sans jugement
- Une équipe pluridisciplinaire bienveillante

UN PARCOURS EN 3 ETAPES

BILAN INDIVIDUEL

- Dégager les priorités et les objectifs identifiés
- Etablir un programme personnalisé

SÉANCES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES

- Prise en charge pluridisciplinaire
- Ateliers interactifs à proximité du lieu de vie

SÉANCE INDIVIDUELLE D'ÉVALUATION

- Vérifier l'atteinte des objectifs
- Réévaluer les besoins

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

Votre enfant présente un excès de poids ?

Ce programme peut vous aider à trouver des solutions pour que votre enfant grandisse en bonne santé.



Cela vous permettra de mieux accompagner votre enfant dans la mise en place au quotidien de **changements durables**.

Les moyens pour y parvenir :

Une alimentation adaptée, **sans restriction**

La lutte contre la **sédentarité**

La pratique d'une activité physique **régulière**

L'équilibre des **rythme de vie**, sommeil, heures des repas...

LE CONTENU DU PROGRAMME

Les ateliers de la prise en charge du surpoids et de l'obésité sont pluridisciplinaires et menés avec des méthodes ludiques et pédagogiques

Ateliers connaissances

Définition, causes et conséquences du surpoids, pourquoi mange-t-on?

Ateliers diététiques

Equilibre alimentaire, quizz nutrition, comment faire face au situation du quotidien, grignotage, influence de la publicité...

Ateliers confiance

Vécu du surpoids, émotions ressenties et exprimées

Ateliers activité physique

Prendre conscience du temps d'écrans, bouger par le jeu, impliquer la famille

Ateliers soutien à la parentalité

Aider les parent à poser un cadre et des limites, valoriser les résultats de leurs enfants.

