

Contacts

Diététiciennes :

Coralie BARDOU

25 rue Pasteur, 72300 Sablé-sur-Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
06 32 86 56 10 ou via Doctolib.

Gaëlle CHEVALIER

35 A rue des Jumeaux, 72300 Sablé Sur
Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
06 61 12 28 19 ou via Doctolib.

Liste des professionnels partenaires du parcours
(convention avec la CPAM et la MSPPS)

Comprendre

“

- 17% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids (dont 4 en situation d'obésité)
- Surpoids et obésité sont des facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Contacts

Psychologue :

Emily GAHAGNON

Résidence le Square de Gastines, Rue
du Maréchal de Lattre de Tassigny Appt
23, 72300 Sablé-sur-Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
07 60 26 00 01

SASSA - Sablé Sport Santé :

Studio Gambetta
Rue Fleury sur Orne
72300 Sablé-sur-Sarthe
06 26 63 06 05



La mission pour
aider votre
enfant face au
surpoids !



La mission pour aider les enfants de 3 à 12 ans face au surpoids

Votre enfant présente un surpoids ou son médecin a repéré un risque d'obésité ? Rassurez-vous, il est possible d'agir pour aider votre enfant à grandir en bonne santé. Pour le bien-être et la santé de votre enfant, son médecin vous propose "MISSION RETROUVE TON CAP".



Un accompagnement personnalisé, pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie (et MSPPS)



Bilans et suivis individuels diététiques et psychologiques



Des séances collectives : activité physique, atelier nutrition, atelier cuisine parents/enfants

Les rendez-vous individuels

Les bilans et les rendez-vous de suivi sont l'occasion de faire le point sur le rythme de vie de votre enfant : ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être...

Concrètement, comment ça se passe ?

1

Avec la prescription du médecin, vous téléphonez au professionnel de santé partenaire du parcours pour prendre contact (diététicienne et/ou psychologue) et avoir plus d'informations.

2

Vous rencontrez lors d'une réunion d'information les professionnels qui vont accompagner votre enfant.

3

Dans le mois qui suit cette réunion, votre enfant rencontre la diététicienne et la psychologue pour les bilans. Puis suivent les ateliers collectifs et les suivis individuels.

4

A la fin du parcours, un bilan final individuel et un temps convivial collectif seront organisés.

Lors des rendez-vous, pensez à vous munir du carnet de santé de votre enfant.

Des astuces pour remplir cette mission

Pas de pression

- Il faut être patient, le suivi peut prendre du temps.
- Encourager son enfant et éviter de lui parler de son poids en permanence.
- La pesée lors des rendez-vous est suffisante.
- Le même menu convient pour toute la famille.

Aucun aliment n'est interdit

- Servir les assiettes sans les surcharger.
- Si votre enfant n'a plus faim, il n'est pas obligé de terminer son assiette.
- Pour combler son appétit, il est mieux de manger lentement.
- Garder pour les jours de fêtes les boissons sucrées et les aliments très sucrés ou gras.
- Il est préférable d'éviter de manger entre les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

Bouger toute l'année en se faisant plaisir

- Montrer l'exemple : toutes les occasions sont bonnes pour faire des activités ensemble.
- Bouger en jouant : les aires de jeux sont un terrain idéal pour se dépenser.
- Limiter le temps passé devant les écrans et privilégier d'autres activités (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties...)