

# Contacts

## Diététiciennes :

### **Coralie BARDOU**

20 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)

# 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



## 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.



## 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.



3 bilans : diététique, psychologique et d'activité physique.



Des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique.

## Les rendez-vous

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... Ils sont prescrits par le médecin de votre enfant et réalisés par des professionnels exerçant dans une maison de santé.

## Concrètement, comment ça se passe ?



Avec la prescription du médecin, vous téléphonez au professionnel de santé partenaire du parcours pour prendre rendez-vous (diététicienne et/ou psychologue)

Vous rencontrez avec votre enfant les professionnels qui vont l'accompagner. Les bilans seront envoyés à son médecin.



Vous consultez le médecin de votre enfant pour refaire le point, une fois les rendez-vous réalisés.

Lors des rendez-vous, pensez à vous munir de votre carte Vitale et 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...)