

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)

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

 www.msppayssabolien.com

Suivez notre actualité!



Comprendre

“

- 20% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids (dont 5.4% en situation d'obésité)
- L'obésité à l'adolescence est un facteur prédictif important de l'obésité à l'âge adulte, avec un risque accru de complications métaboliques et cardiovasculaires



Surpoids/Obésité : un parcours conçu pour les ados !



Un parcours pour aider les adolescents de 13 à 17 ans face au surpoids ou à l'obésité !

Votre adolescent présente un surpoids ou une obésité ? Pour son bien-être et sa santé, nous vous proposons un suivi pluridisciplinaire, prescrit par son médecin traitant !



Un accompagnement personnalisé, pris en charge à 100% par votre Maison de Santé



3 bilans : diététique, psychologique et d'activité physique



Un parcours avec 6 suivis à répartir selon ses besoins + 1 séance par semaine d'activité physique

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 adolescent : ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être... Ils sont prescrits par son médecin et réalisés par des professionnels de la maison de santé.

Concrètement, comment ça se passe ?

1

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

2

vous rencontrez les professionnels qui vont accompagner votre adolescent. Les bilans seront envoyés à son médecin.

3

Vous pourrez refaire le point avec le médecin et continuer un suivi par la suite selon les besoins.

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

Des astuces pour bien vivre le suivi

Pas de pression !

- Il faut être patient, le suivi peut prendre du temps.
- Encourager son adolescent 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 adolescent 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.
- Limiter le temps passé devant les écrans et privilégier d'autres activités (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties...)