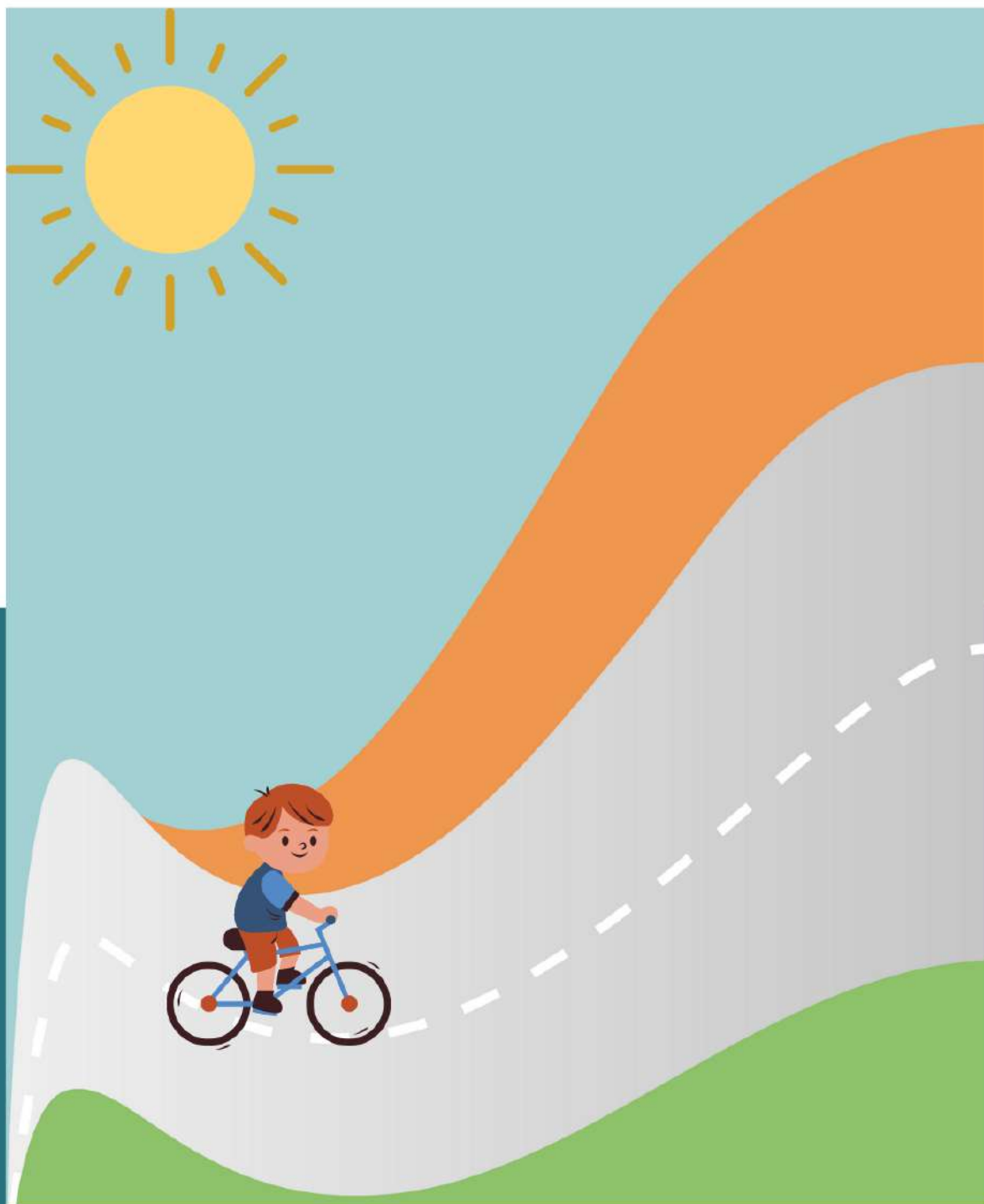


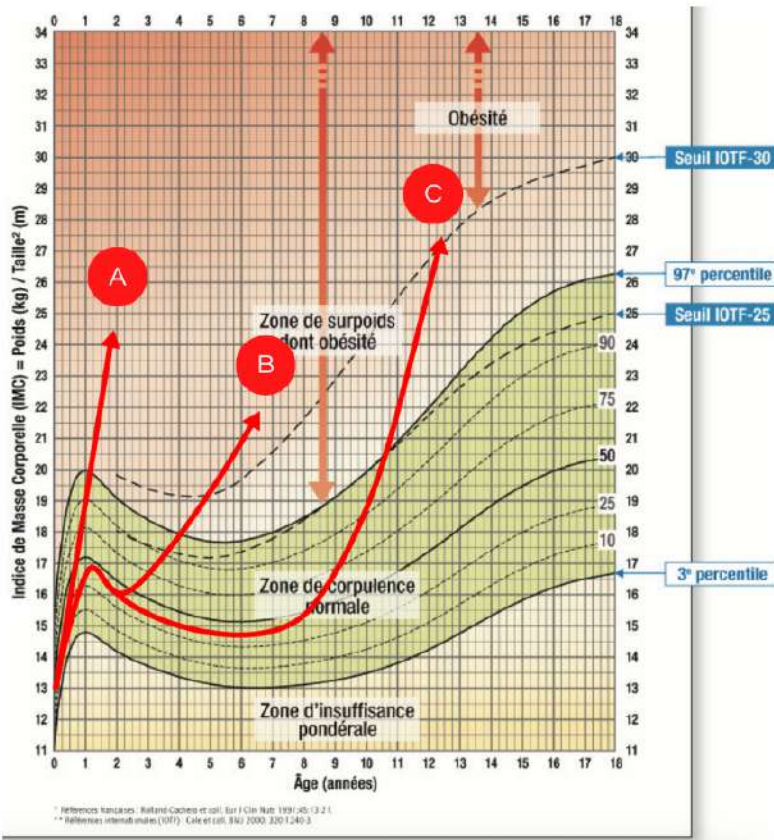
GUIDE PRATIQUE  
SURPOIDS PÉDIATRIQUE 3-12 ANS



**LE SURPOIDS CHEZ L'ENFANT :  
COMPRENDRE POUR MIEUX  
ACCOMPAGNER**

# SURPOIDS CHEZ L'ENFANT ?

"Ce n'est pas juste une question de poids, mais aussi d'âge, de taille et de sexe."



1. Calcul de l'IMC

2. Report sur les courbes de corpulence

3. Tour de taille/taille >0,5 : risque métabolique, cardio vasculaire

## Dynamiques de courbe

- A** Ascension continue de la courbe
- B** Rebond d'adiposité précoce
- C** Changement de couloir vers le haut

## Diagnostic de surpoids/obésité infantile

### + autre élément

(retard psychomoteur, dysmorphie, malformation, ralentissement courbe staturale, ascension continue de la courbe)

Orientation vers spécialiste



simple  
(obésité commune)

On continue !

### Bilan bio si :

- Surpoids avec ATCD familiaux de diabète ou obésité
- Obésité

Bilan lipidique  
 ASAT/ALAT  
 Glycémie + Insuline à jeun  
 (indice de HOMA)

# STRUCTURER LA CONSULTATION DÉDIÉE

*"C'est pas grave, si on aborde pas tout d'un coup!"*

"Le corps des enfants c'est comme une pâte à modeler, il va s'affiner en grandissant !"



## La méthode :

- Inspirez-vous de l'**entretien motivationnel** (questions ouvertes, valorisation, reformulation, résumé)
- Utilisez une démarche **d'éducation thérapeutique** ("aide moi à faire par moi-même, avec mon entourage")
- Adoptez une posture **non jugeante**
- Identifiez à quelle **étape du changement** est votre patient (conscience d'avoir un problème, de pouvoir le résoudre et d'agir)

## Les points à aborder...

... lors du 1er entretien, à l'annonce du diagnostic :

- **S'appuyer sur la courbe d'IMC**, sa dynamique et expliquer à l'enfant la courbe à travers la route du corps
- Prédisposition à prendre plus facilement du poids, appétit plus grand : **rebond d'adiposité précoce <5 ans**
- Prise en charge sur la durée, **plusieurs consultations**
- Donner un **journal d'auto-observation** : exemple comportement alimentaire, temps d'activité, moment sédentaire

...plus tard :

- Chercher les **motivations** des parents et de l'enfant
- Reprendre avec le patient ses **ressources et ses difficultés**
- Fixer des **petits objectifs** réalisables ensemble

"Merci docteur !"



## À prendre en compte

- Niveau socio culturel des parents
- Contraintes financières
- Idées reçues de la famille
- Cadre éducatif parental : démocratique, autoritaire, permissif

# MOMENT D'ÉCHANGE



## Mode de vie/sédentarité

"Je suis pas fatigué,  
encore un dessin animé !"



- A quelle heure se couche et se réveille votre enfant ? Est ce qu'il se sent fatigué ou excité durant la journée ou a t-il du mal à se réveiller ?  
>> Recherche une apnée du sommeil (énurésie)
- Votre enfant a t-il accès aux écrans dans sa chambre et avant de se coucher ?  
>> Limiter l'usage des écrans +
- Comment sont pris les repas à la maison, à table, devant la télé, chacun dans son coin, et les horaires ?



## Alimentation

- Comment sais tu que tu as faim / ou plus faim ?
- Consommez-vous des boissons sucrées à la maison ? Fréquence : à tous les repas, de manière festive ?
- Votre enfant mange-t-il entre les repas ? Si oui, à quel moment et à votre avis pour quelles raisons ? ( émotions, ennui, gourmandise, offre alimentaire )
- La portion de votre enfant est-elle aussi importante que celle de ses parents ou d'autres enfants plus âgés ?



Faire raconter l'histoire de  
Boucle d'Or

"Il y a 3 bols, un petit, un moyen et un grand.  
Enfant ours ne mange pas la même chose que maman  
ours ni que papa ours "  
Ce n'est pas injuste, c'est normal

# TOUS ENSEMBLE



## Activité physique

- Comment vas tu à l'école, tes déplacements quotidiens ?
- A quoi joues tu dans la cour de récréation ? Garderie le soir ?
- Pratiques tu une activité sportive en dehors de l'école ? en club, en loisirs, en centre aéré ? Vas tu au jardin ?
- Que fais tu le week end ou en vacances ? Temps écran, sédentarité



*"Bien manger et bouger  
c'est la clé pour  
trouver l'équilibre !"*



## Psychologie



*"T'es grosse !"*

- Votre enfant a-t-il des difficultés à gérer ses émotions au quotidien ? Intolérance à la frustration lorsqu'on lui dit non, par exemple
- Votre enfant présente-t-il des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes ?  
->> Anxiété, usage excessif d'écrans ...
- Que fais tu lorsque tu es triste, en colère ou que tu t'ennuies ?
- Est ce que parfois les autres t'embêtent ou se moquent de toi ?
- T'arrives-t-il de manger sans pouvoir t'arrêter ?

# FIN DE LA CONSULTATION

- ✓ Fixer des petits objectifs réalisables et concertés avec la famille
- ✓ Le but est d'acquérir de nouvelles habitudes petit à petit
- ✓ Proposer un rendez-vous de suivi



*Rien ne sert de maigrir, il faut grandir à son rythme !*



# LES LIENS UTILES

Association régionale et  
CSO  
CERON-PACA



Plateforme nationale de  
ressources sur l'obésité  
pédiatrique BANCO



Banque de témoignages sur  
l'Obésité pédiatrique  
Obesitedesjeunes.org



Site du PNNS  
Manger Bouger



Site internet :  
dépistage et suivi  
Obéclic



Sport Santé en PACA  
Azur Sport Santé



HAS: Recommandations  
de bonne pratique 2011



HAS: Guide du parcours  
de soins 2022



GUIDE  
en version PDF



Ne pas écouter pour répondre mais  
écouter pour comprendre



# À REMPLIR AU FIL DES CONSULTATIONS



IMC et report sur les courbes

☐

Tour de taille

☐

Démarche ETP/ EM

☐

Mode de vie sédentarité écrans

☐

Activité physique quotidien

☐

Alimentation : portions

☐

Psychologie : estime de soi

☐

Ressources/difficultés de l'enfant et de la famille

☐

Petits objectifs réalisables

☐

Pas de régime pas de perte de poids