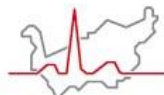


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Histoires de Contrepoids Valais



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

**VOTRE ENFANT  
EST EN SURPOIDS?**



## Symposium René Tabin

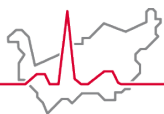
**N. Farpour-Lambert**

**M. Russo**

**M. Granges**

**A. Crettenand**

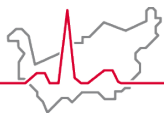
**Sion, le 5 septembre 2017**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Il était une fois un pédiatre...



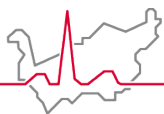


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# ... qui n'avait pas peur des difficultés !

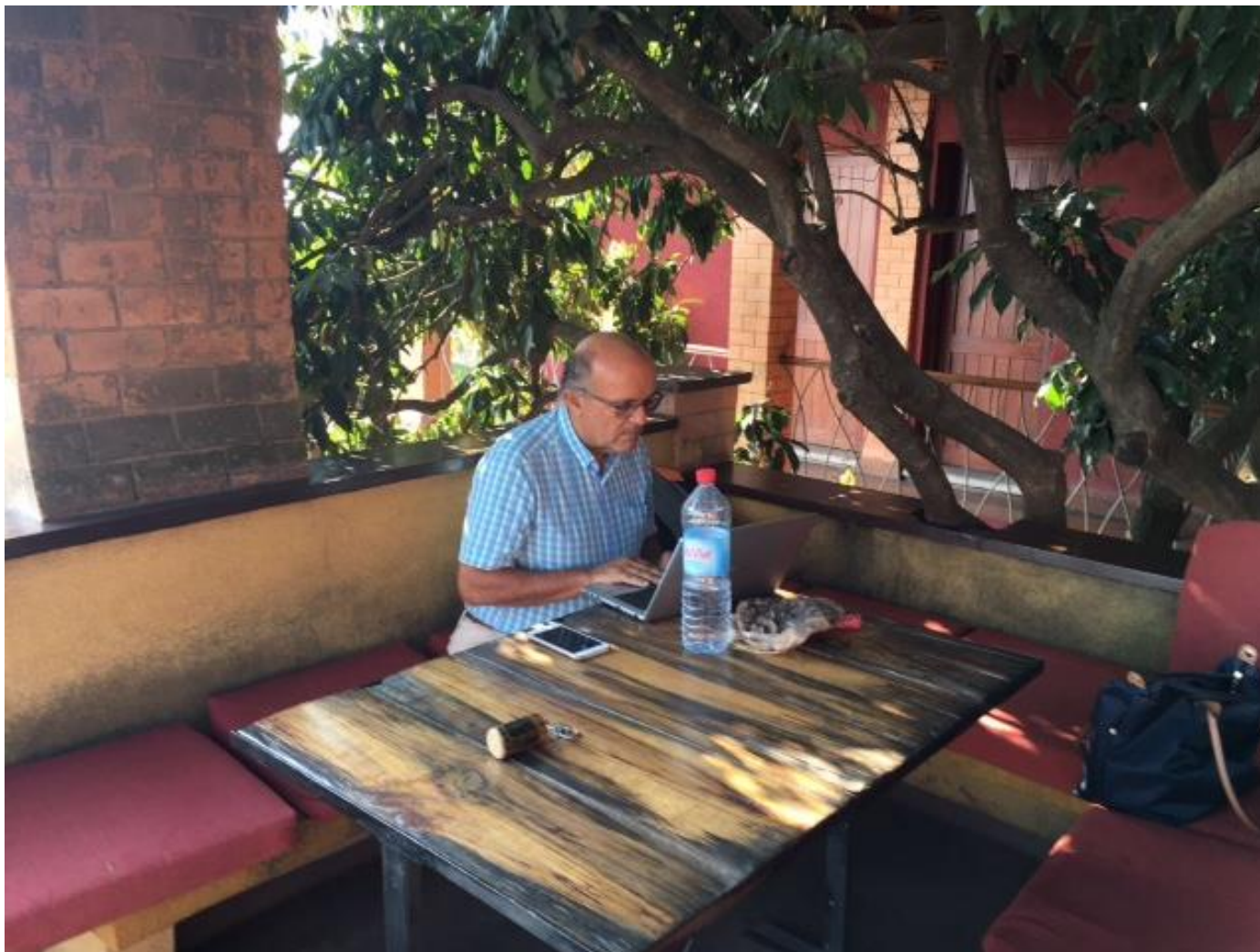


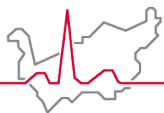




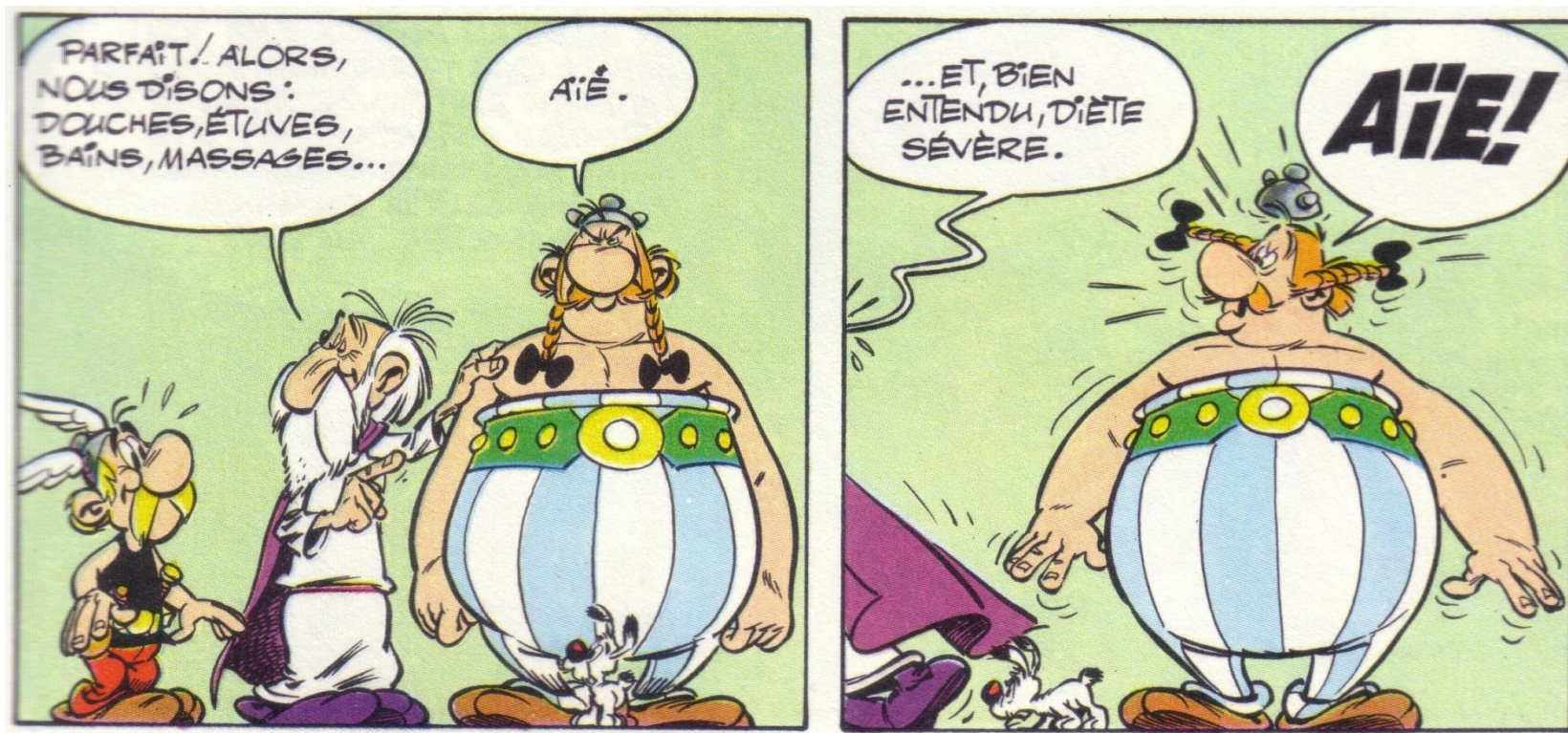
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# ...qui adorait l'informatique, en toutes circonstances !

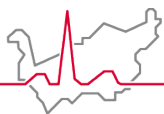




## ... qui s'intéressa au surpoids et à l'obésité infantile





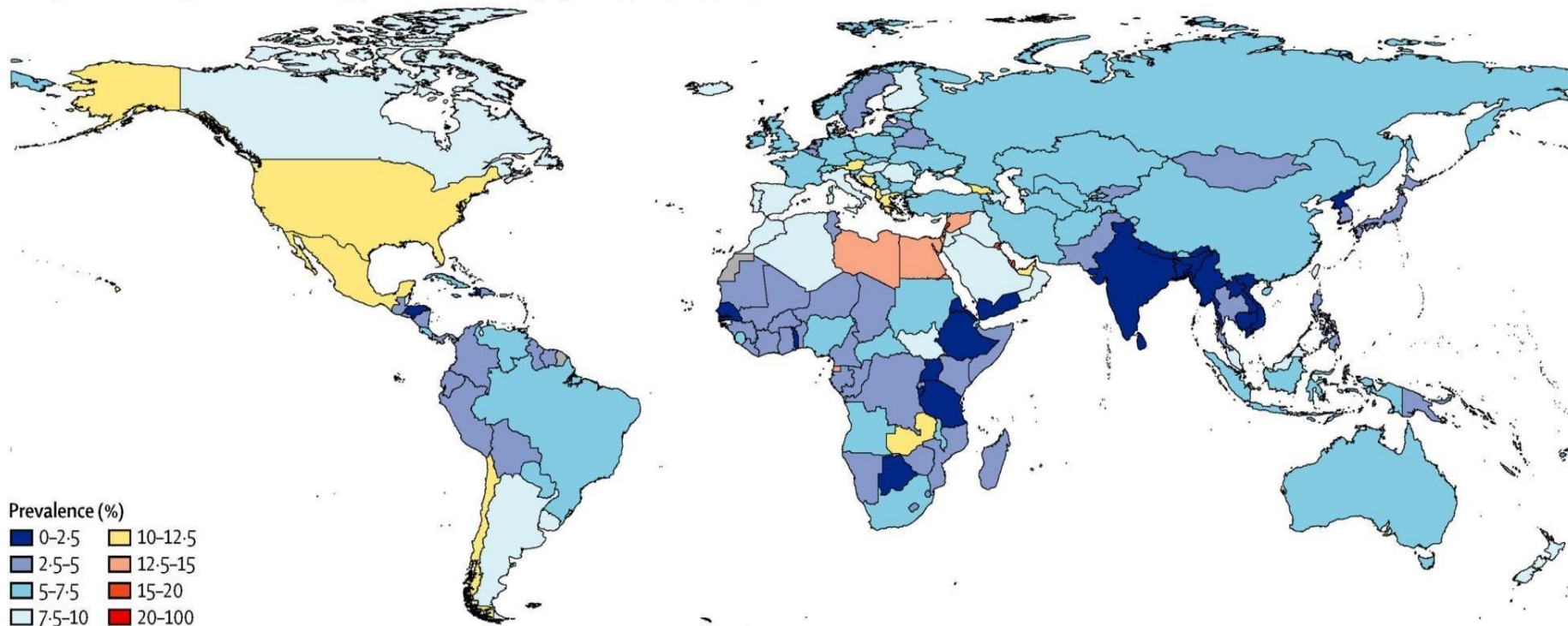


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Pourquoi?

## Prévalence de l'obésité infantile dans le monde

A Age-standardised prevalence of obesity (based on IOTF cutoffs), ages 2-19 years, boys, 2013



Source: Lancet 2014

# Prévalence du surpoids et de l'obésité infantile en Valais (2011-2012)

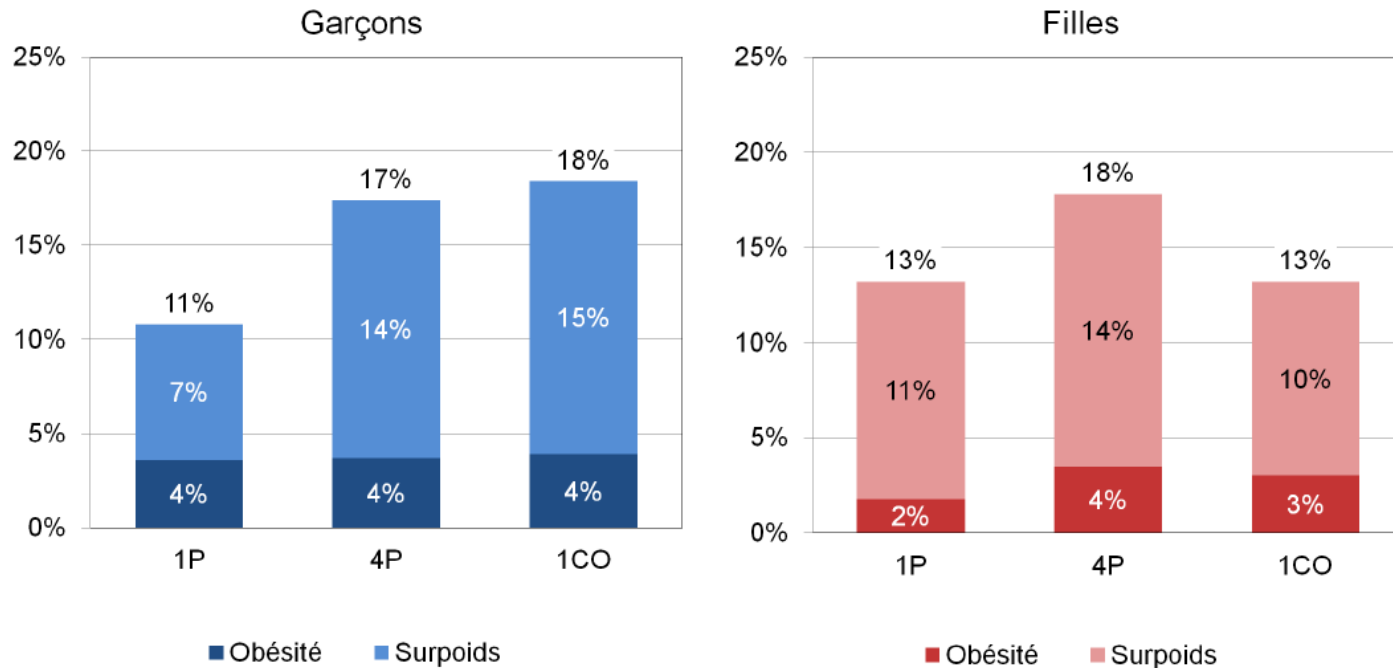
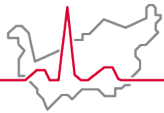
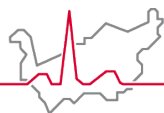


Figure 1: Prévalence (%) de l'excès de poids (surpoids ou obésité) chez les écoliers de 1e primaire (1P), 4e primaire (4P) et 1e du cycle d'orientation (1CO), Valais, 2011/2012, [Source: OVS]

Gloor C, Clerc Béro A, Chioler A. Surveillance épidémiologique de l'excès de poids chez les écoliers valaisans: évolution de la prévalence entre 2008 et 2012. Congrès suisse de santé publique 2014

Observatoire valaisan de la santé - [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# L'obésité de l'enfant est une maladie chronique

**Obesity Facts**  
*The European Journal of Obesity*

Obes Facts 2015;8:342–349

DOI: 10.1159/000441483

Received: May 11, 2015

Accepted: September 4, 2015

Published online: October 16, 2015

© 2015 S. Karger GmbH, Freiburg  
1662–4033/15/0085–0342\$39.50/0  
[www.karger.com/ofa](http://www.karger.com/ofa)

**Karger**  
**Open access**

This is an Open Access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported license (CC BY-NC) ([www.karger.com/OA-license](http://www.karger.com/OA-license)), applicable to the online version of the article only. Distribution permitted for non-commercial purposes only.

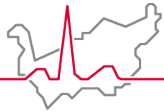
## Clinical Information

# Childhood Obesity Is a Chronic Disease Demanding Specific Health Care – a Position Statement from the Childhood Obesity Task Force (COTF) of the European Association for the Study of Obesity (EASO)

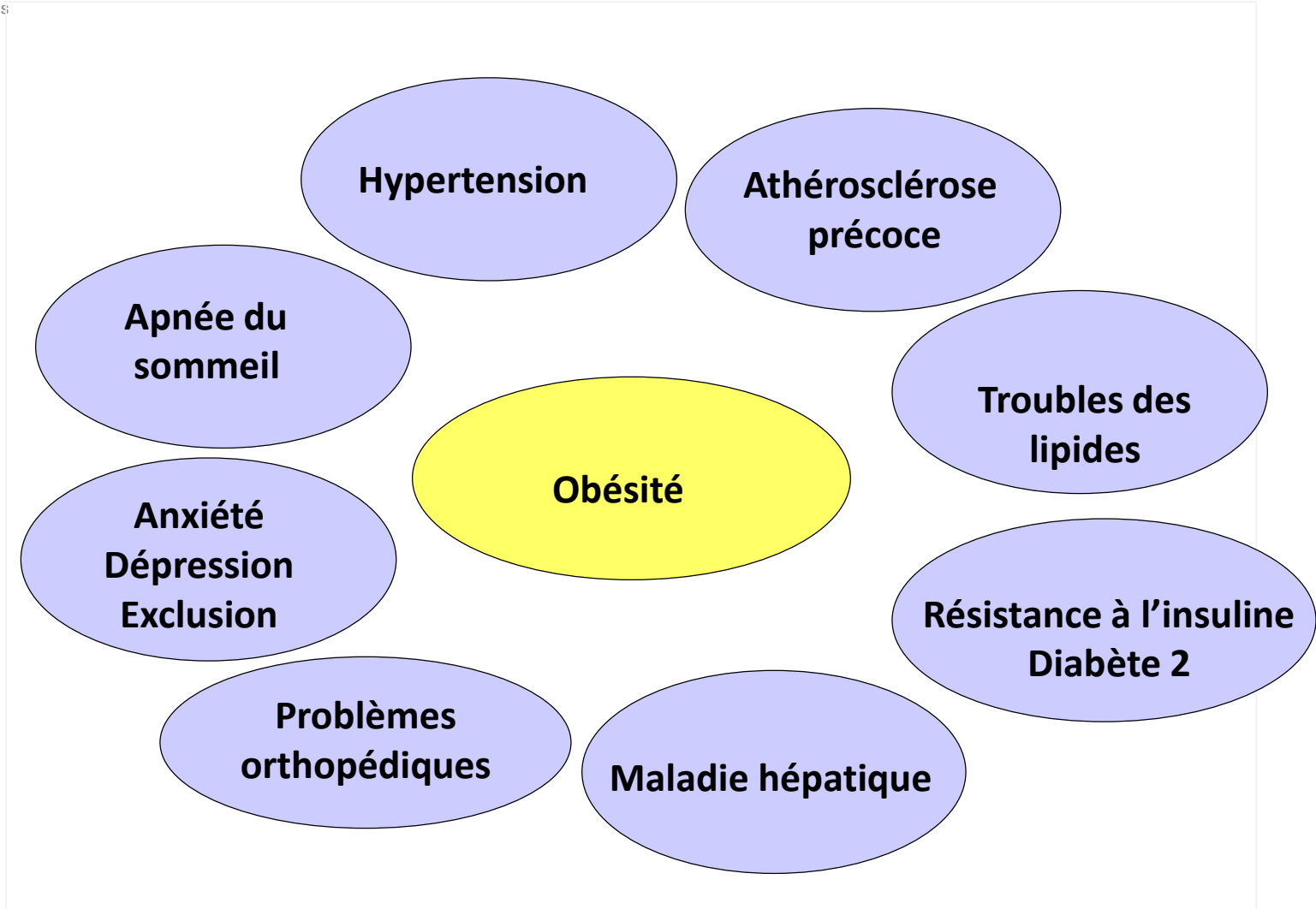
Nathalie J. Farpour-Lambert<sup>a</sup> Jennifer L. Baker<sup>b, c</sup> Maria Hassapidou<sup>d</sup>  
Jens Christian Holm<sup>e</sup> Paulina Nowicka<sup>f</sup> Grace O'Malley<sup>g</sup> Ram Weiss<sup>h</sup>

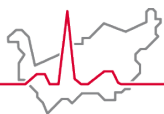


# L'obésité est associée au développement précoce des maladies non-transmissibles



Hôpital du Valais  
Spital Wallis





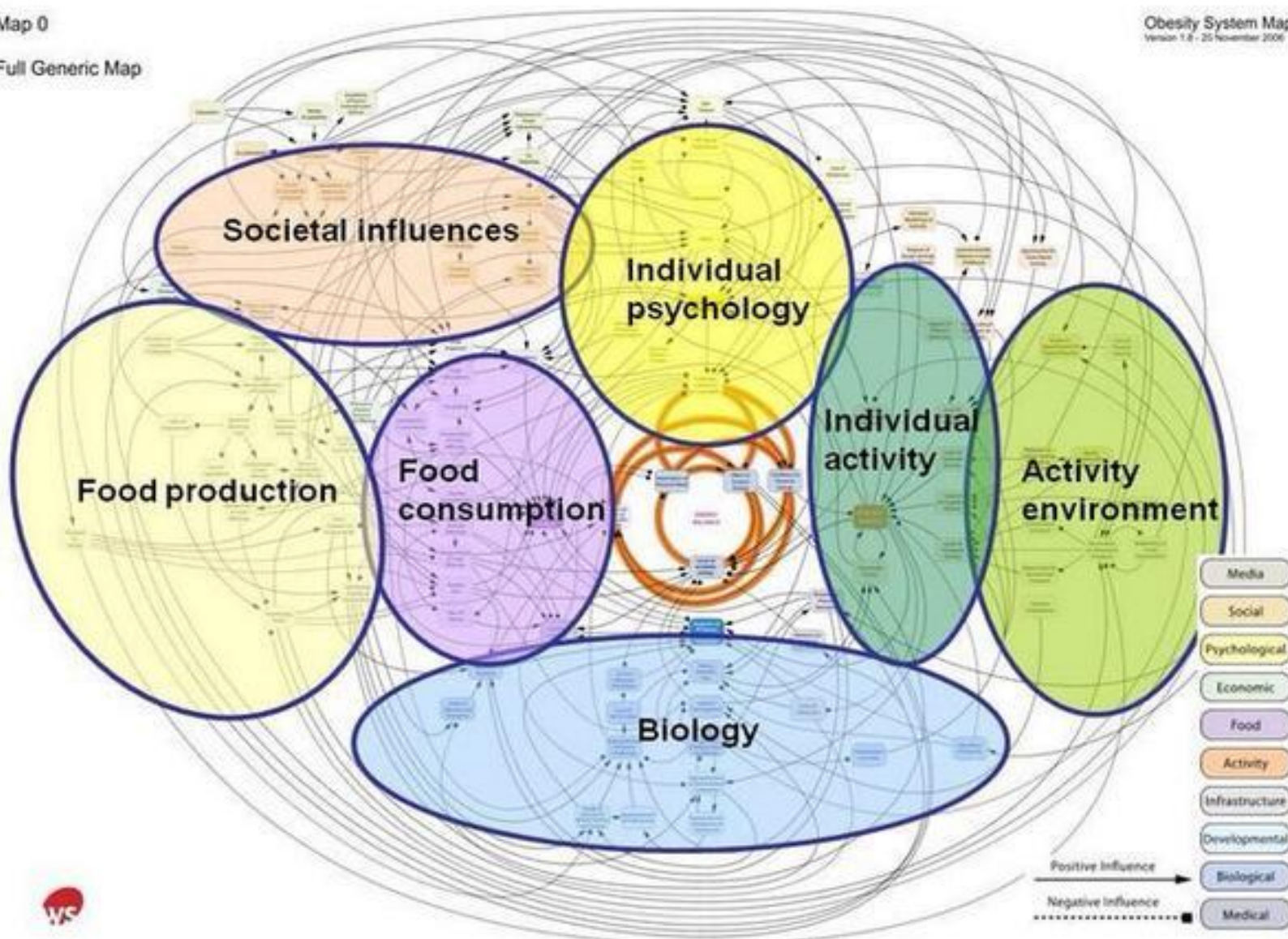
# Une maladie complexe

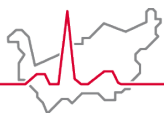
Hôpital du Vainqueur  
Spital Wallis

Map 0

Full Generic Map

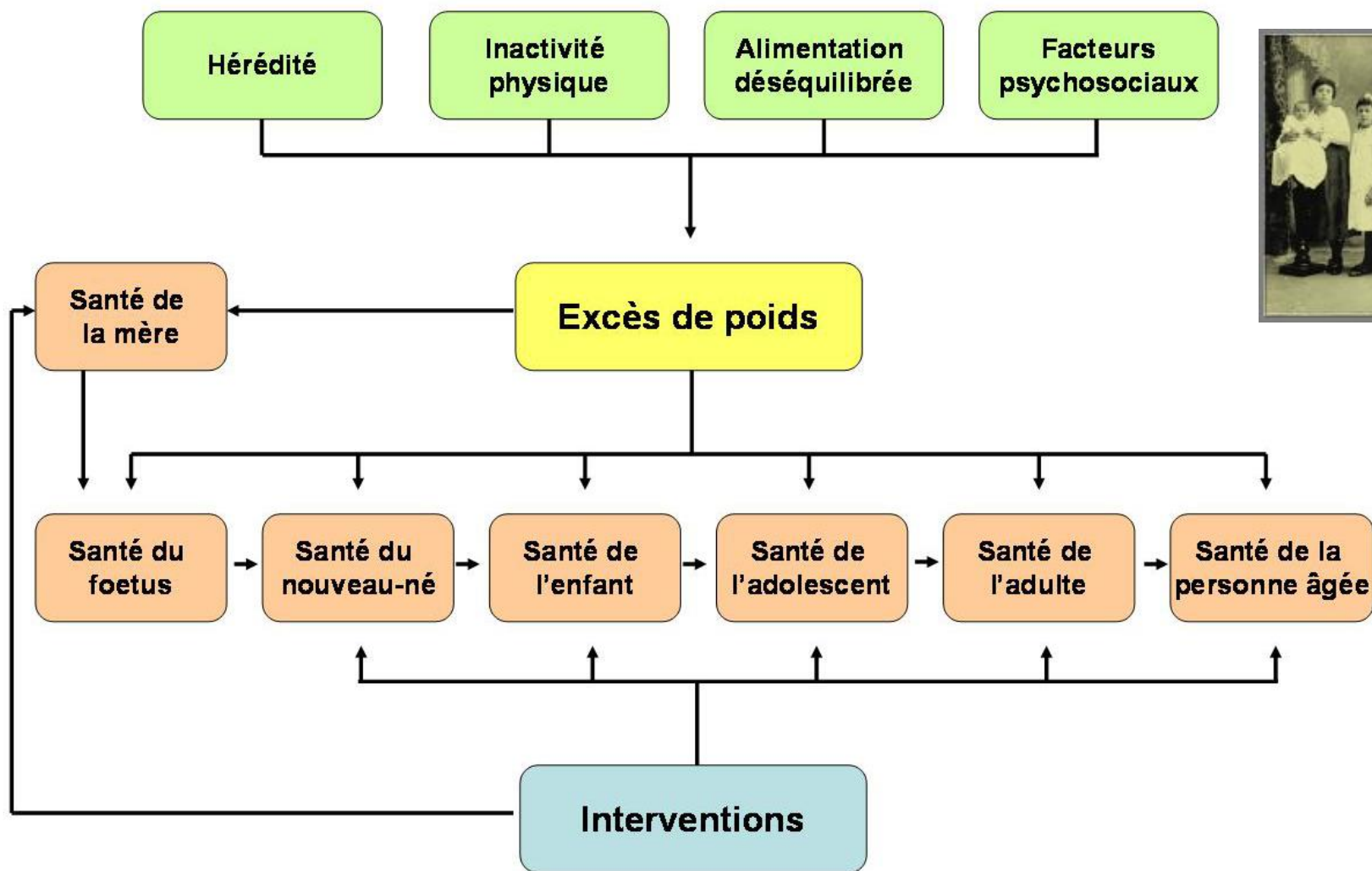
Obesity System Map  
Version 1.4 - 25 November 2006



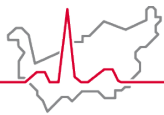


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# De génération en génération...







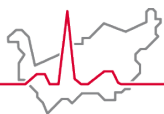
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Norme culturelle

---

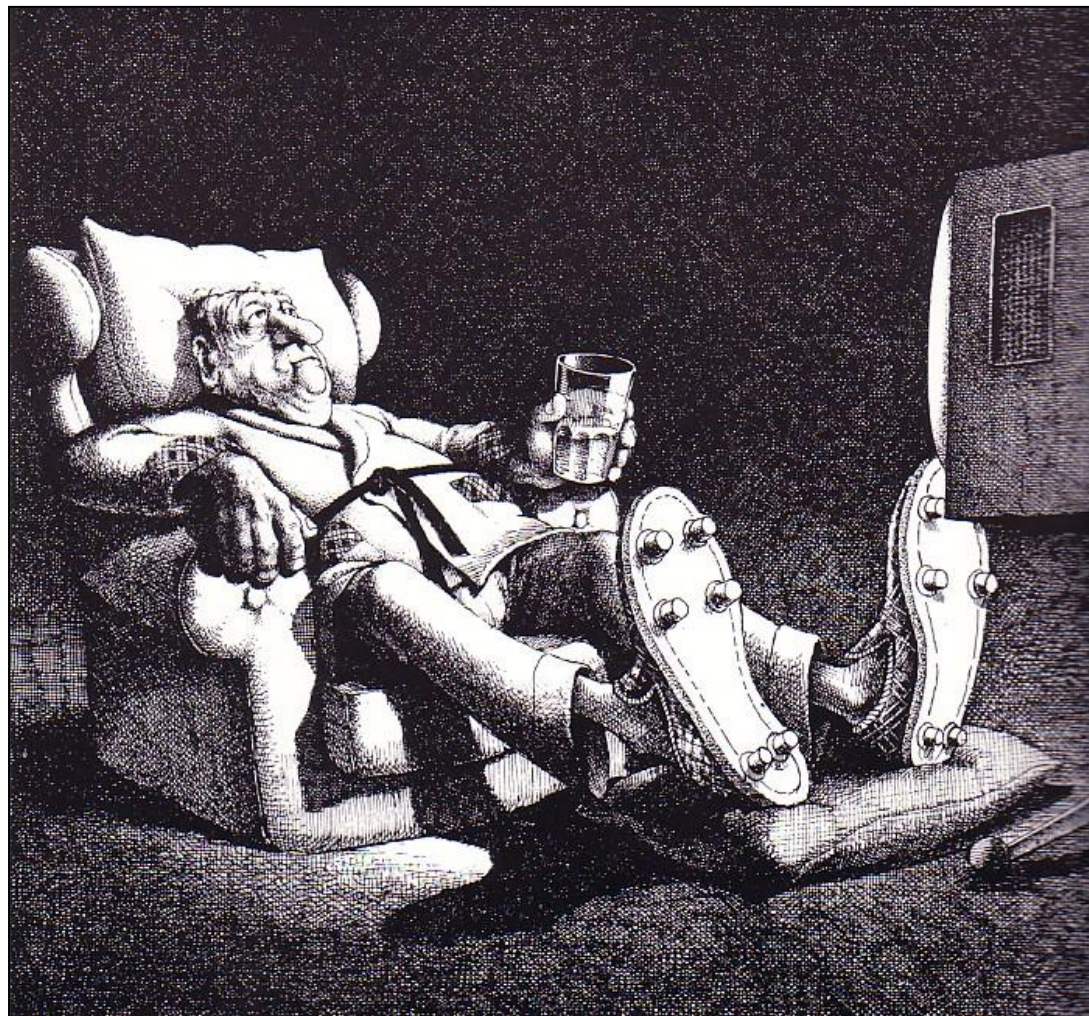


Venus von Willendorf  
23'000 B.C.

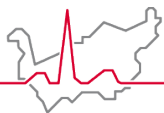


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Le modèle parental



# Le temps d'écran est associé à l'obésité infantile



Hôpital du Valais  
Spital W

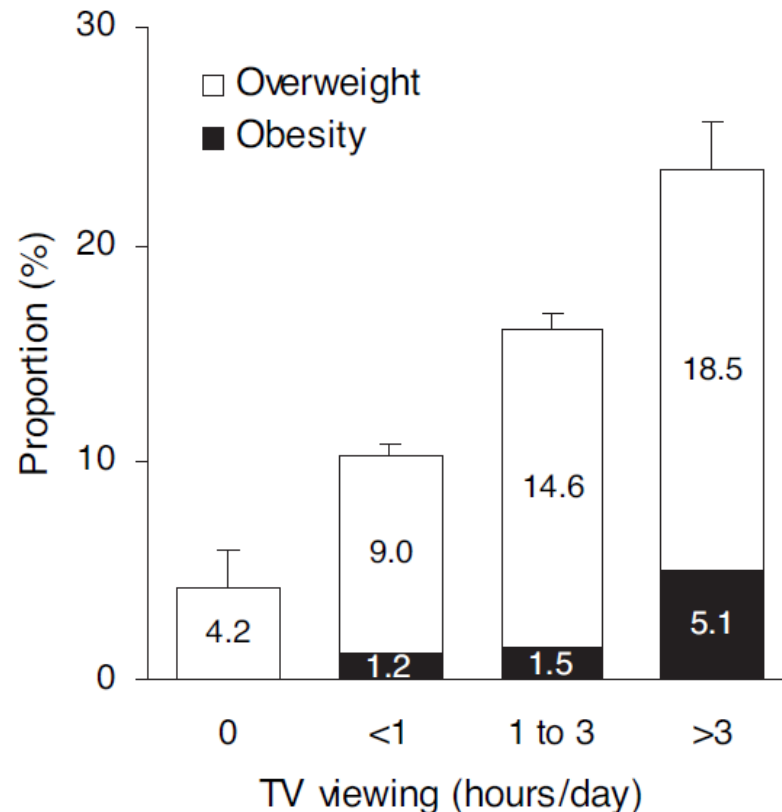


Figure 1: Prevalence of categories of excess body weight by TV viewing time. Overweight and obesity were defined according to standard criteria (IOTF) (15).

Lasserre AM et al. Overweight in Swiss children and associations with children's and parents' characteristics. *Obesity* 2007;15(12):2912-9.



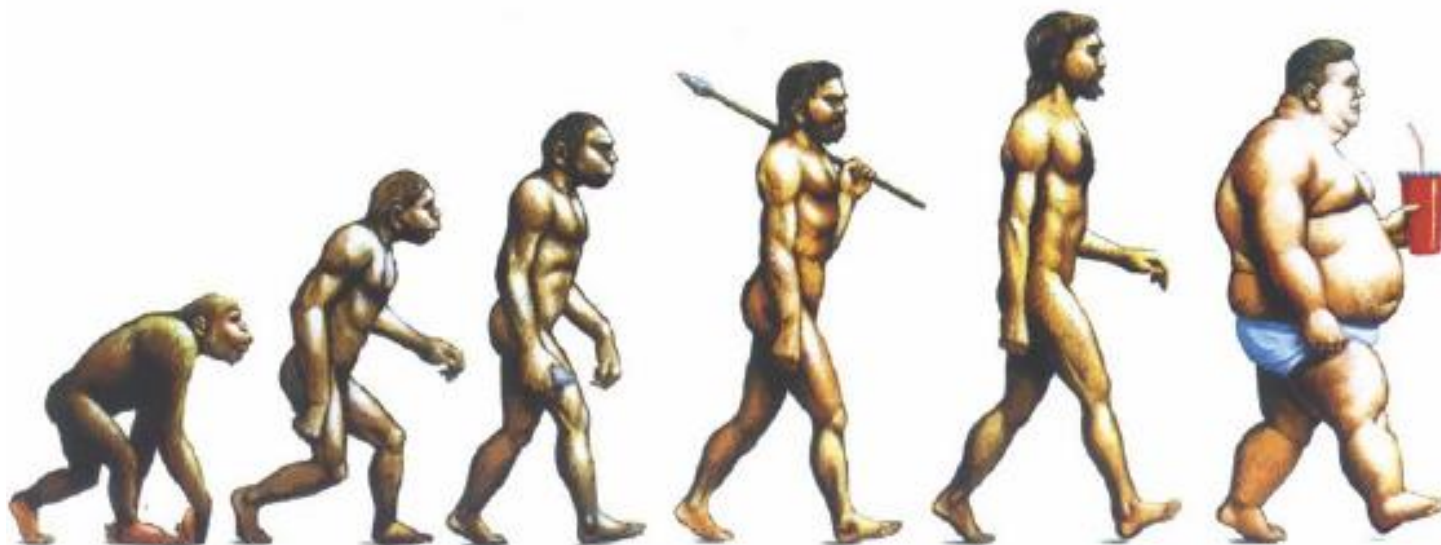
# Le manque de sommeil est associé à l'obésité infantile

Hôpital du Valais  
Spital Wallis

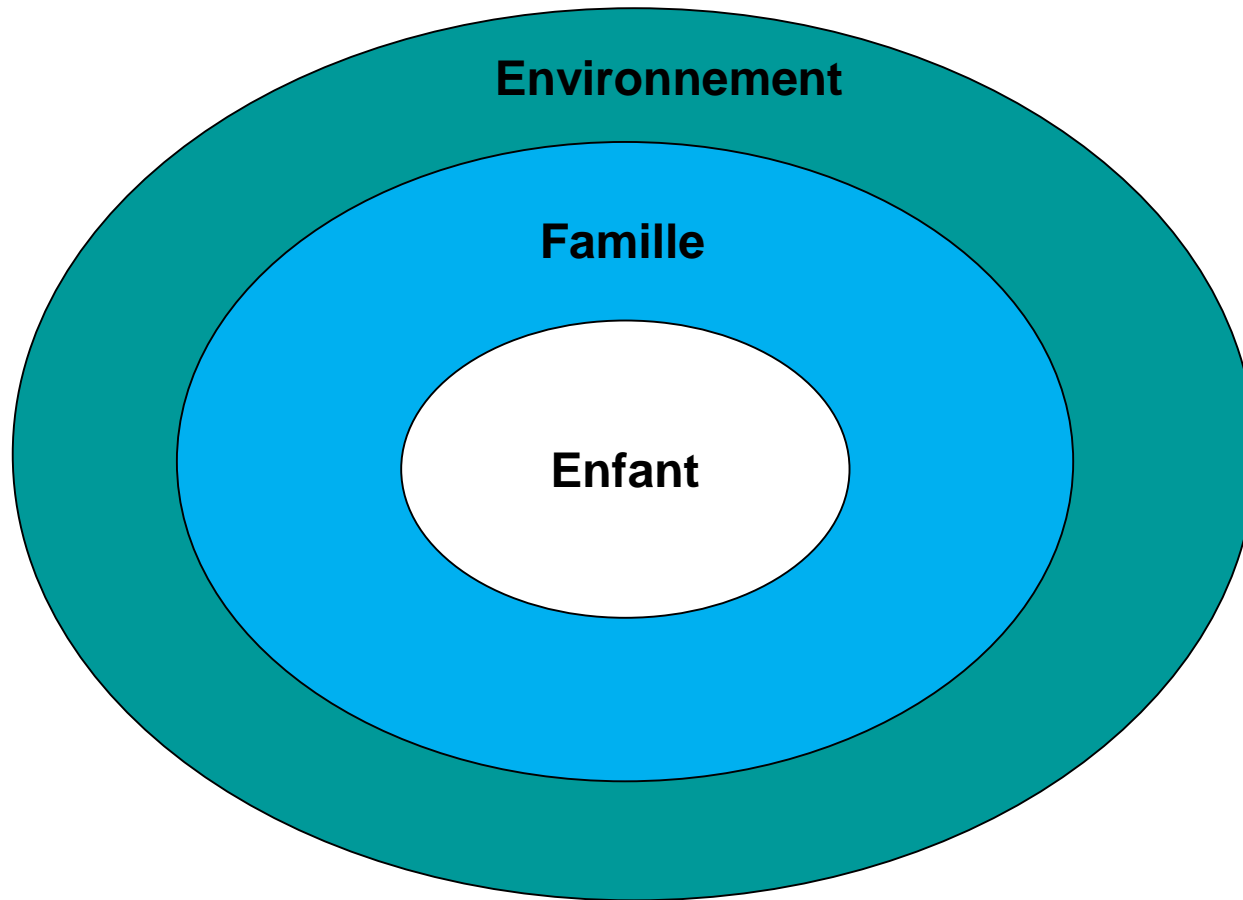


Beccuti G et al. Curr Opin  
Clin Nutr Metab Care. 2011  
Jul; 14(4): 402–412.

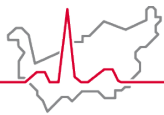
# Production et promotion d'une alimentation dense en énergie par l'industrie agro-alimentaire



# L'enfant dépend de sa famille et de son environnement





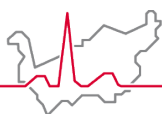


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

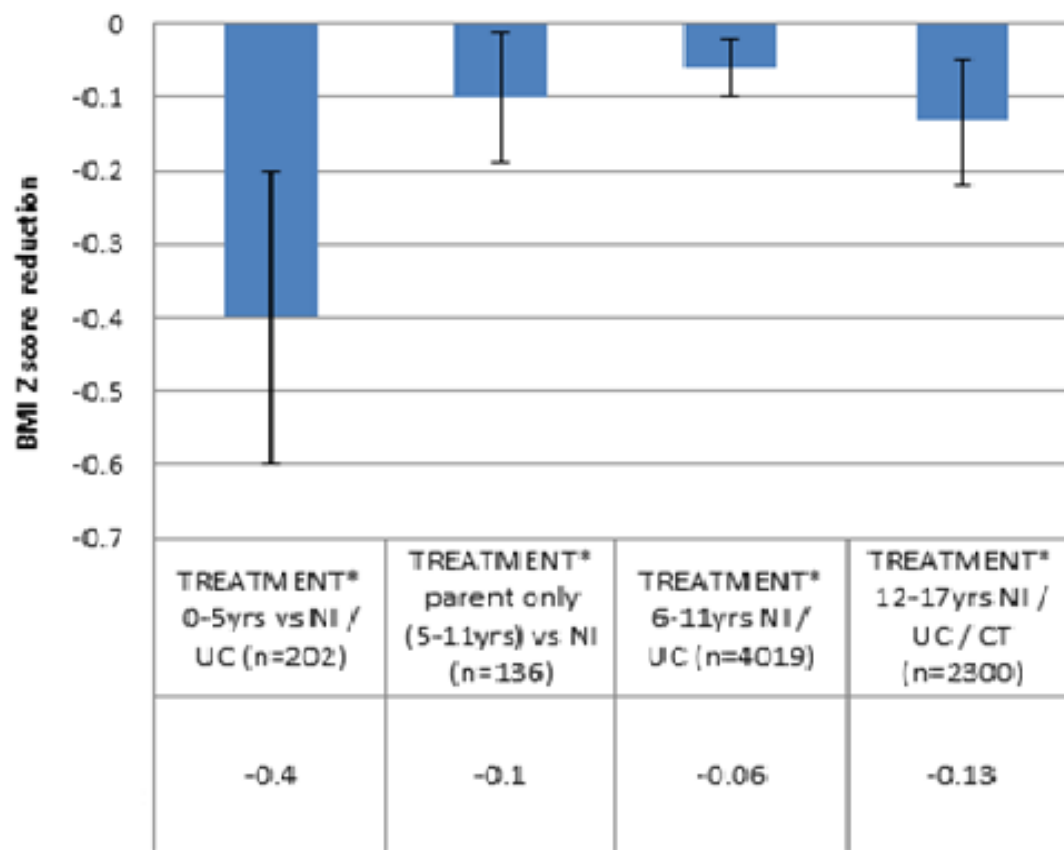
## Bases du traitement

- Alimentation équilibrée: pas de régime restrictif !
- Activité physique régulière
- Prise en charge psychologique (motivation, soutien de la famille)





# Dernière revue des évidences



*NI: no intervention; UC: usual care; CT: concomitant therapy*

*\* this was 6-8 post intervention for preschool review*

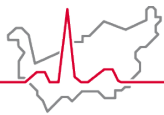
Mead E et al. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obesity in school children from the age of 6 to 11 years. Cochrane Database of Syst Rev (in press). 2017.

# Estimation du nombre d'enfants à traiter en Valais

---

- Naissances: 3196/ an
- Nouveau cas de surpoids (15%): 480/ an
- Nouveaux cas d'obésité (4%): 128/ an
- Nombre d'enfants et adolescents en surpoids (19%):  
11400





Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Le surpoids, une maladie ?...

Epidémiologie parallèle à l'état **nutritionnel** des populations:

→ Recrutement des individus prédisposés ?

Définition **statistique**, modifiée par l'amplification du phénomène:

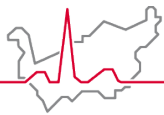
→ Tendance séculaire (analogie avec la taille) ?

Que faut-il modifier: le poids ou le **mode de vie** ?

- Vision critique de l'hyperconsommérisme, de la sédentarité, d'une alimentation «déséquilibrée»...
- L'embonpoint est-il néfaste *per se* ?
- Attention à une vision «esthétique contemporaine» de la santé



Rubens



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Des objectifs simples et ... universels !

---

Stabiliser, *éventuellement* diminuer progressivement son **IMC**  
(indice de masse corporelle)

→ pas d'amaigrissement de principe avant la fin de l'adolescence

Manger équilibré

*Pas trop salé, pas trop sucré, pas trop gras*

Faire du sport et de l'**activité physique** au quotidien

*Mens sana in corpore sano !...*

Limitier les **addictions**

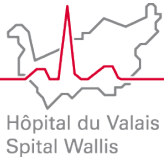
Écrans, grignotage intempestif, boulimies, salé, sucré...

Etre **bien dans sa peau** et en société

*Estime de soi*

# Les débuts de Contrepoids en Valais: 2008

## Un partenariat CHVR/HUG



### Conception initiale et outils (manuels thérapeutiques): HUG



#### Les fondateurs:

René Tabin (CHVR)

Nathalie Farpour-Lambert (HUG)

**Mise en pratique** et adaptation en Valais:  
CHVR, service de pédiatrie



## Une **consultation** dédiée: (Drs D Dürrer, et M Russo)

consultation médicale dédiée durant 2-3 ans minimum

suivi ambulatoire régulier au long cours

prise en charge diététique, physiothérapique, psychologique

une file active de 60 à 70 enfants

## Un groupe de **thérapeutes**:

pédiatres

diététiciennes : M Granges, E Pierroz

physiothérapeutes / professeurs de sport adapté: A Crettenand, Ph Crooij

psychologues / psychiatre (Unité des troubles alimentaires): FI Zambaz, N Bonvin



A Crettenand

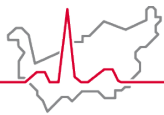


M Granges



E Pierroz





Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Les groupes multidisciplinaires

---

**6 à 10 familles** prises en charge simultanément: 2h hebdomadaires

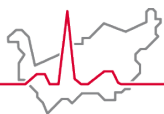
- ateliers d'éducation thérapeutique (familles): psychologue et diététicienne (1h)
- ateliers d'activité physique (enfants): physiothérapeute/professeur de sport adapté (1h)
- participation des Clowns de l'association Teodora
- atelier-cuisine, rando-pic-nic !...

**2 fois 5 semaines** à 6 mois d'intervalle

- Bilan à 1 an

Suivi **ambulatoire** poursuivi dans les intervalles

Actuellement 3 groupes annuels, prenant en charge **20 à 30 familles / an**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Les Partenaires

## Théodora: les clowns, Dr Rêve

Participation aux ateliers des groupes multidisciplinaires



## Sportsmile en Valais/Chablais:

- Camps d'automne pour adolescents (vacances scolaires):

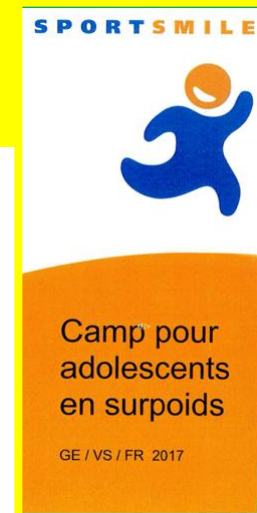
Une semaine intensive avec psychologue, diététicienne et physiothérapeute/professeur de sport adapté  
Suivie de 3 samedis de retrouvailles, avec les familles: ateliers et retours sur objectifs

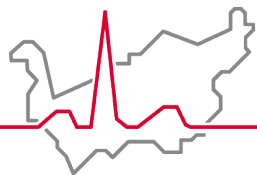
- Sport adapté hebdomadaire (Sierre)



## Sportkids: K Hauser

Sport adapté hebdomadaire (Martigny)





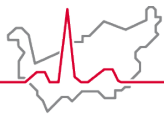
Hôpital du Valais  
Spital Wallis



# Contrepoids – Aspects Diététiques

Mélanie Granges



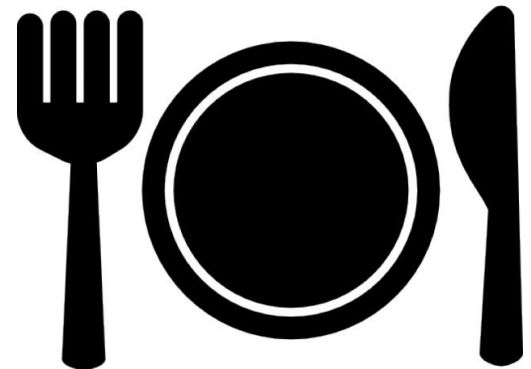


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

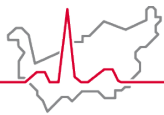
## Au menu

---

- Rôles de la diététicienne
- Thème abordés
- Activités
- Clown



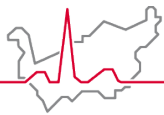




# Rôles de la diététicienne

---

- Travailler en interdisciplinarité
- Valoriser la nutrition préventive et thérapeutique
- Promouvoir la santé et la sécurité par le biais de l'alimentation
- Faire émerger les problématiques alimentaires objectives et subjectives (croyances)
- Amener le patient et sa famille à développer leurs connaissances et pratiques alimentaires
- Induire des changements de comportements alimentaires grâce à des ateliers et activités ludiques et les stabiliser à long-terme.

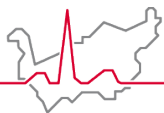


# Thèmes abordés durant les cours

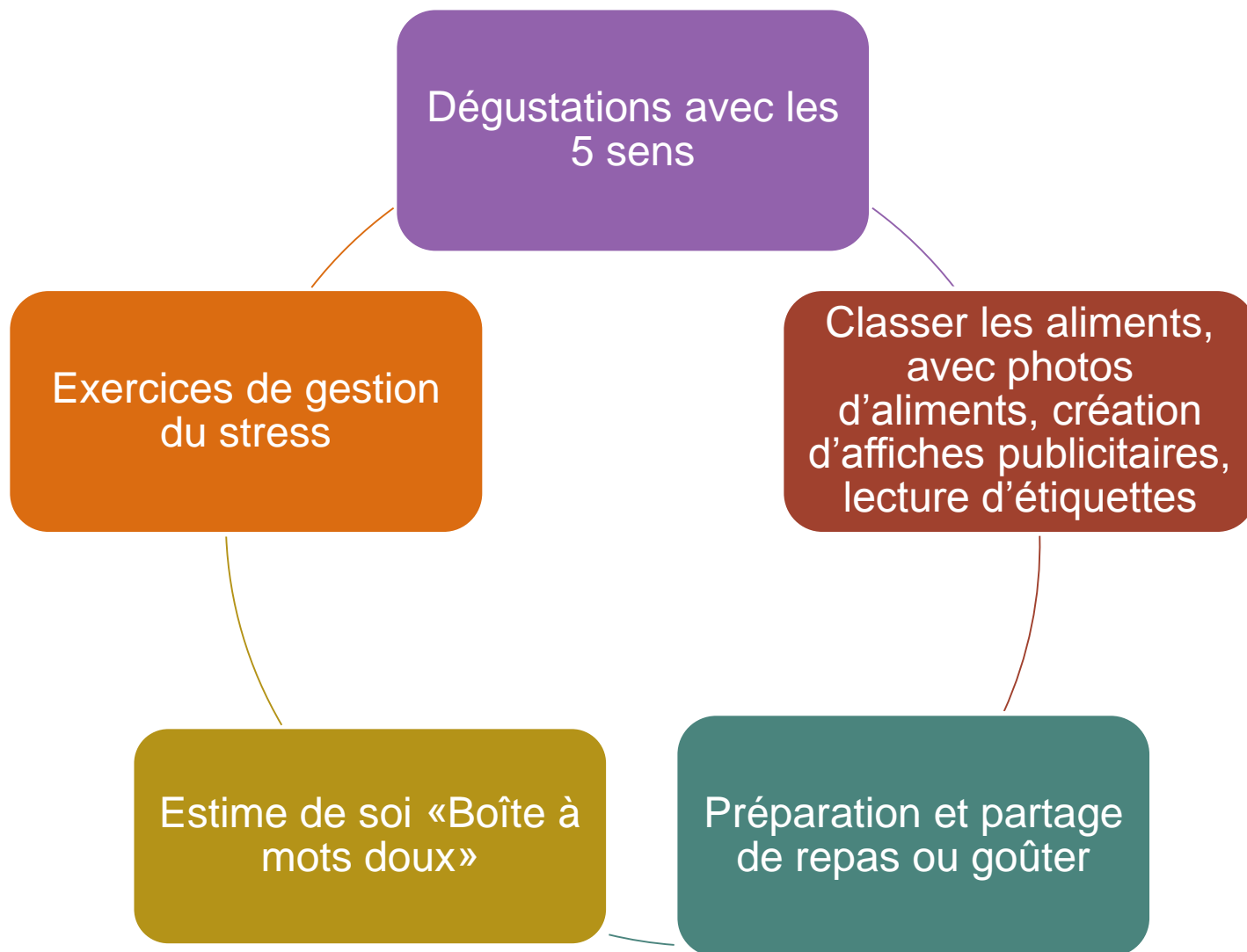
---

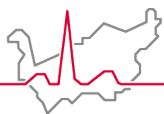
- Approche non restrictive
- Equilibre alimentaire (besoins, composition des repas, gestion des portions, etc)
- Grignotages et gestion des envies
- Education au goût
- Sensations alimentaires : faim et satiété
- Gestion du stress et estime de soi
- Approches motivationnelles
- Les écrans

# Activités



Hôpital du Valais  
Spital Wallis



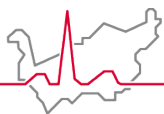


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# La pyramide alimentaire et l'assiette équilibrée







## Les signaux du corps

4

### La balance énergétique et les portions

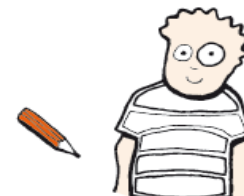


Comment sais-tu quand tu as faim?

.....

.....

.....



Comment sais-tu quand tu es rassasié  
(que tu n'as plus faim)?

.....

.....

.....



Comment te sens-tu quand tu as trop mangé?

.....

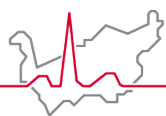
.....

.....



Quelle est la différence entre avoir faim ou avoir envie de  
manger quelque chose?

.....



# Fruits et légumes

## Ton alimentation



Il existe beaucoup de sortes de fruits et légumes différents. Lesquels manges-tu?  
Combien en manges-tu?

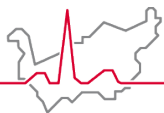
Colle une gommette à côté des fruits et légumes que tu manges durant cette semaine. Exemple: mes repas durant cette semaine

Aubergine	●	Pomme	● ● ● ●
Fenouil	● ●	Raisin	●
Tomate	● ● ● ●	Pruneau	●
Salade verte	● ●	Kiwi	● ●
Courgette	●	Baies	
Courge	●	Banane	● ●
Chou-fleur		Ananas	●
Poivron		Orange	●
Brocoli	●	Mandarine	
Haricots	● ●	Pêche	
Champignons	●	Fraises	
Epinards	●	Poire	● ●
Carottes	● ●	...	
Soupe	●	...	
...		...	
...		...	

# Activités



# Contrepoids



Hôpital du Valais  
Spital Valais

## Bouger plus c'est bon pour...

---

### Ton plaisir

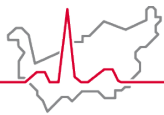
- Ton cœur
- Tes os
- Tes muscles
- Ton équilibre

- Bouge au moins 1 h, tous les jours
- Déplace-toi à pied, en trottinette, en vélo (casque et protections)
- Défoule-toi à la récré
- Choisis un sport
- Profite de jouer dehors
- TV, ordinateur et tablette : 1h par jour ça suffit
- Sportsmile

## Comment ?

---



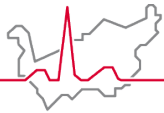


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

## Les recommandations internationales

- **Enfants et adolescents : 60 min AP modérée-intense/jour (adultes 30min/jour)**
  - Endurance 3x/semaine
  - Renforcement 3x/semaine
  - Comptabilisé par tranches de 10 minutes (trajets, pédibus, récrés...)





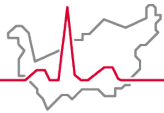
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# L'activité physique dans les cours Contrepoids

---

## En groupe :

- Le plaisir de bouger ensemble (activités ludiques)
- Bouger sans subir le regard des autres
- «Plonger dans l'eau à l'abri des moqueries»
- Améliorer la technique de nage (groupes longs)
- Expérimenter l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination
- Donner confiance



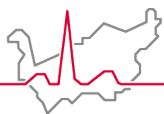
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# L'activité physique dans les cours Contrepoids

---

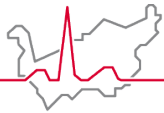
## En individuel :

- Bilan des AP extra scolaires.
- Test des aptitudes motrices
- Orientation et recherche d'une AP extra scolaire (club, sport scolaire facultatif)
- «Devoir» d'AP (petite randonnée, Montorge, châteaux etc)
- Entraîner l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination



Hôpital du Valais  
Spital Wallis





Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Les clowns de la Fondation Théodora

## Rôle des artistes :

- Camarades motivés, sympas et maladroits
- Vrai support et soutien dans le groupe
- Beaucoup de tact, plein de finesse
- Apprentissage plus aisé grâce à
  - leur bonne humeur
- Côté humain : nul n'est parfait !

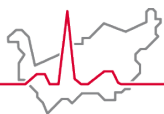




# Les clowns de la Fondation Théodora

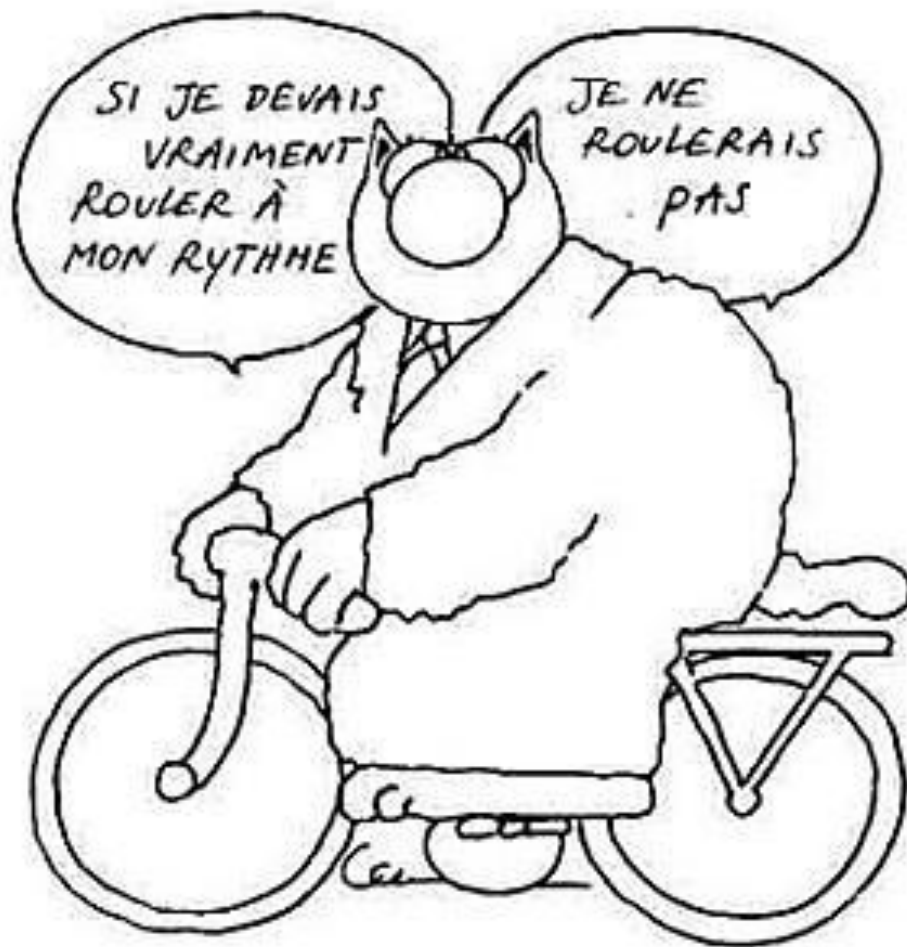
- Excellents motivateurs et partenaires de jeu, les clowns contribuent à faire de l'AP une expérience positive pour les enfants
- Ils détendent et égaient l'atmosphère ce qui aide les enfants à mobiliser tout leur potentiel

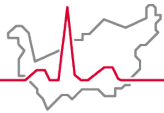




Hôpital du Valais  
Spital Wallis

Merci pour votre  
attention !





# Perspectives...

---

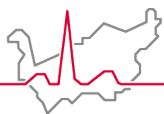
On continue !...

On se diversifie:

- ambulatoire/institutionnel
- prise en charge individuelle/en groupe
- cycles courts/longs

On s'adapte...

- aux familles,
- aux besoins
- aux secteurs géographiques

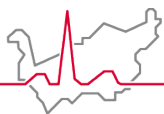


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Merci pour eux, René ...





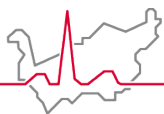


Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Heureuse retraite... en famille !







Hôpital du Valais  
Spital Wallis

# Et... en voyage ... solidaire !

