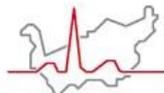


Hôpital du Valais
Spital Wallis

Histoires de Contrepoids Valais



Hôpital du Valais
Spital Wallis

**VOTRE ENFANT
EST EN SURPOIDS?**



Symposium René Tabin

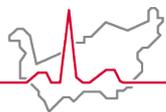
N. Farpour-Lambert

M. Russo

M. Granges

A. Crettenand

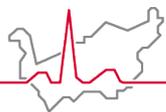
Sion, le 5 septembre 2017



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Il était une fois un pédiatre...

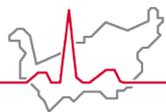




Hôpital du Valais
Spital Wallis

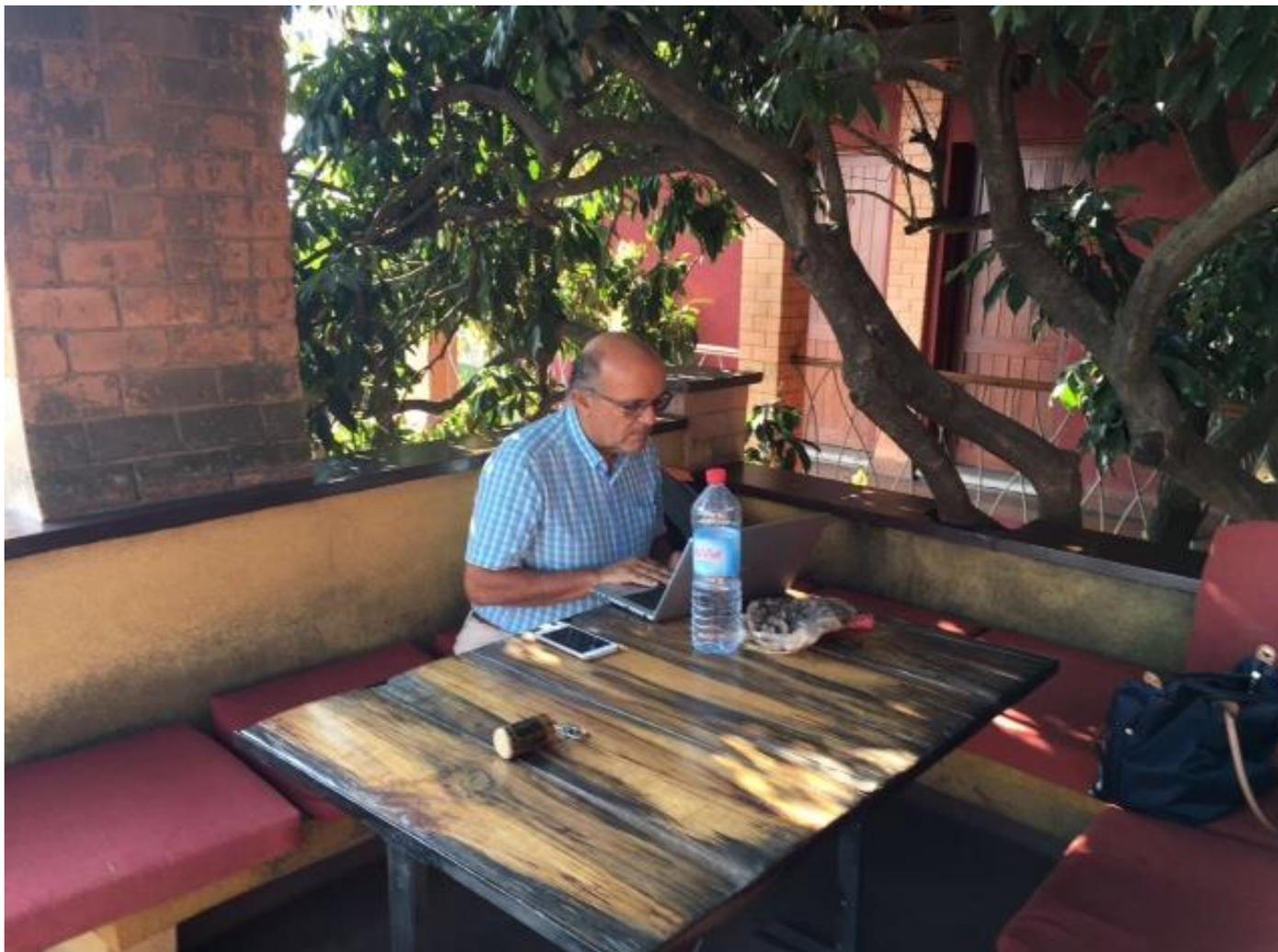
... qui n'avait pas peur des difficultés !

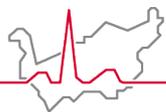




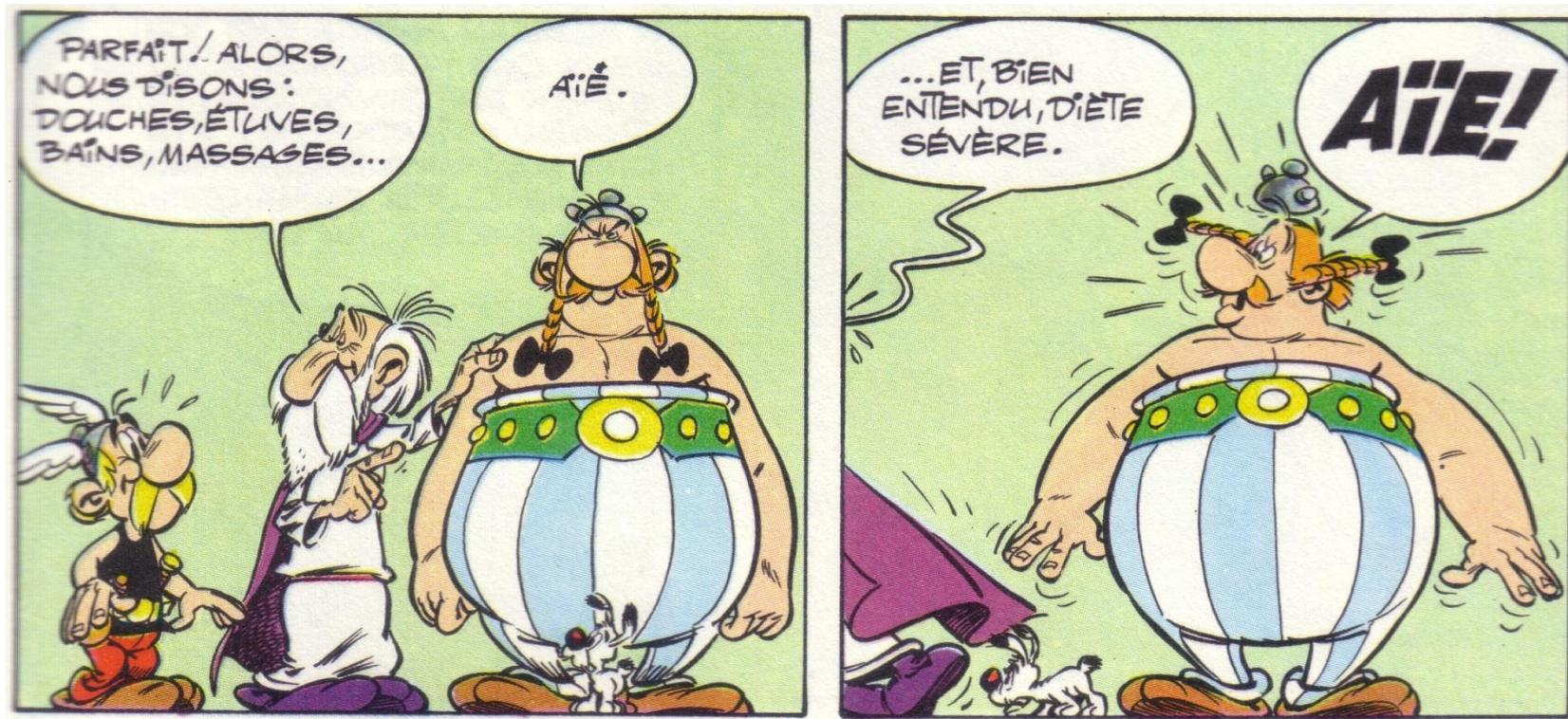
Hôpital du Valais
Spital Wallis

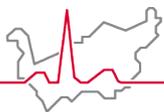
...qui adorait l'informatique, en toutes circonstances !





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



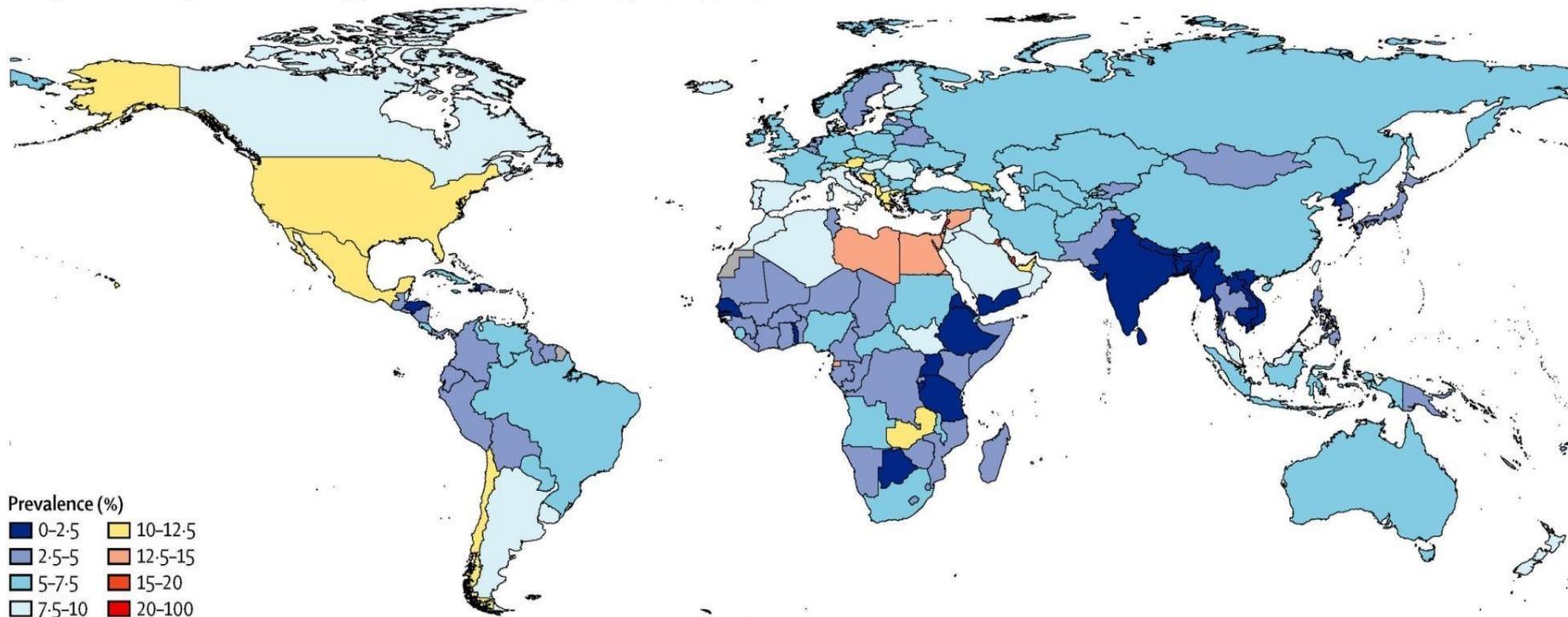


Pourquoi?

Hôpital du Valais
Spital Wallis

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)

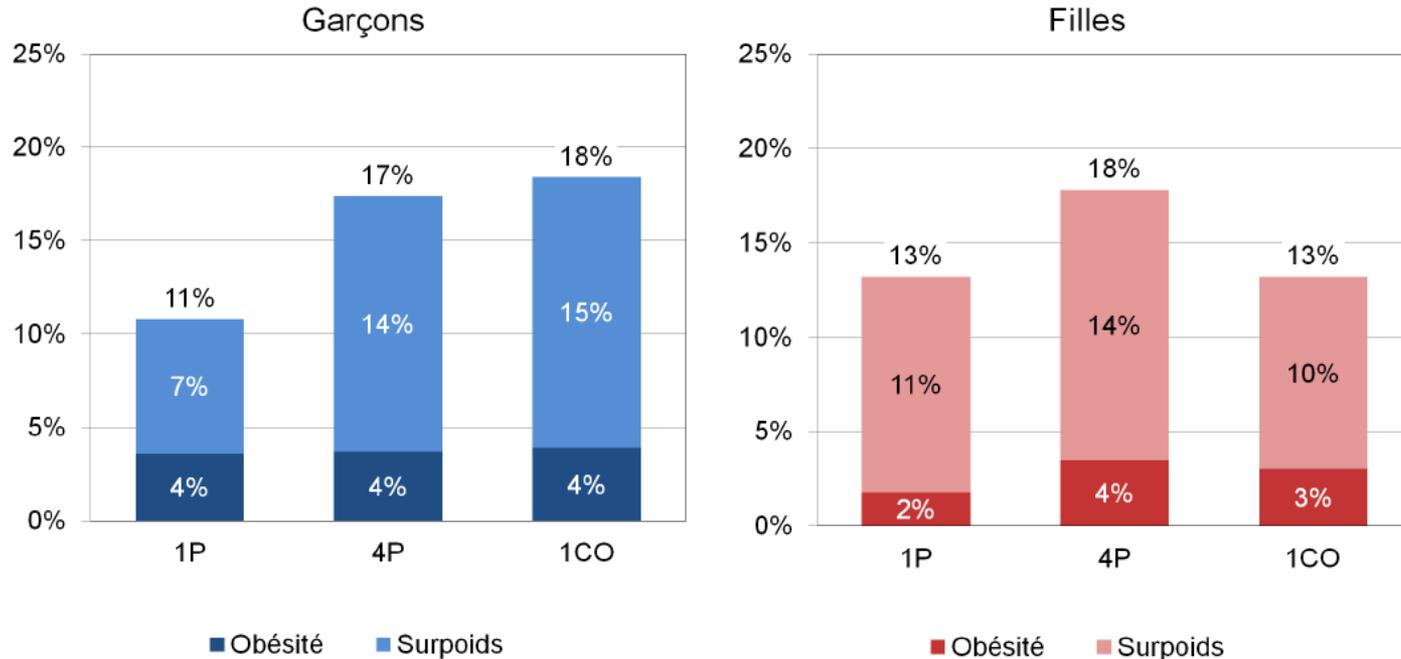
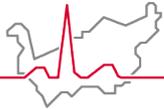
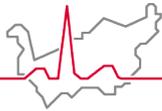


Figure 1: Prévalence (%) de l'excès de poids (surpoids ou obésité) chez les écoliers de 1e primaire (1P), 4e primaire (4P) et 1e du cycle d'orientation (1CO), Valais, 2011/2012, [Source: OVS]

Gloor C, Clerc Béro A, Chiolo 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

L'obésité de l'enfant est une maladie chronique



Hôpital du Valais
Spital Wallis

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

Karger
Open access

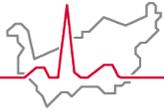
This is an Open Access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported license (CC BY-NC) (www.karger.com/OA-license), applicable to the online version of the article only. Distribution permitted for non-commercial purposes only.

Clinical Information

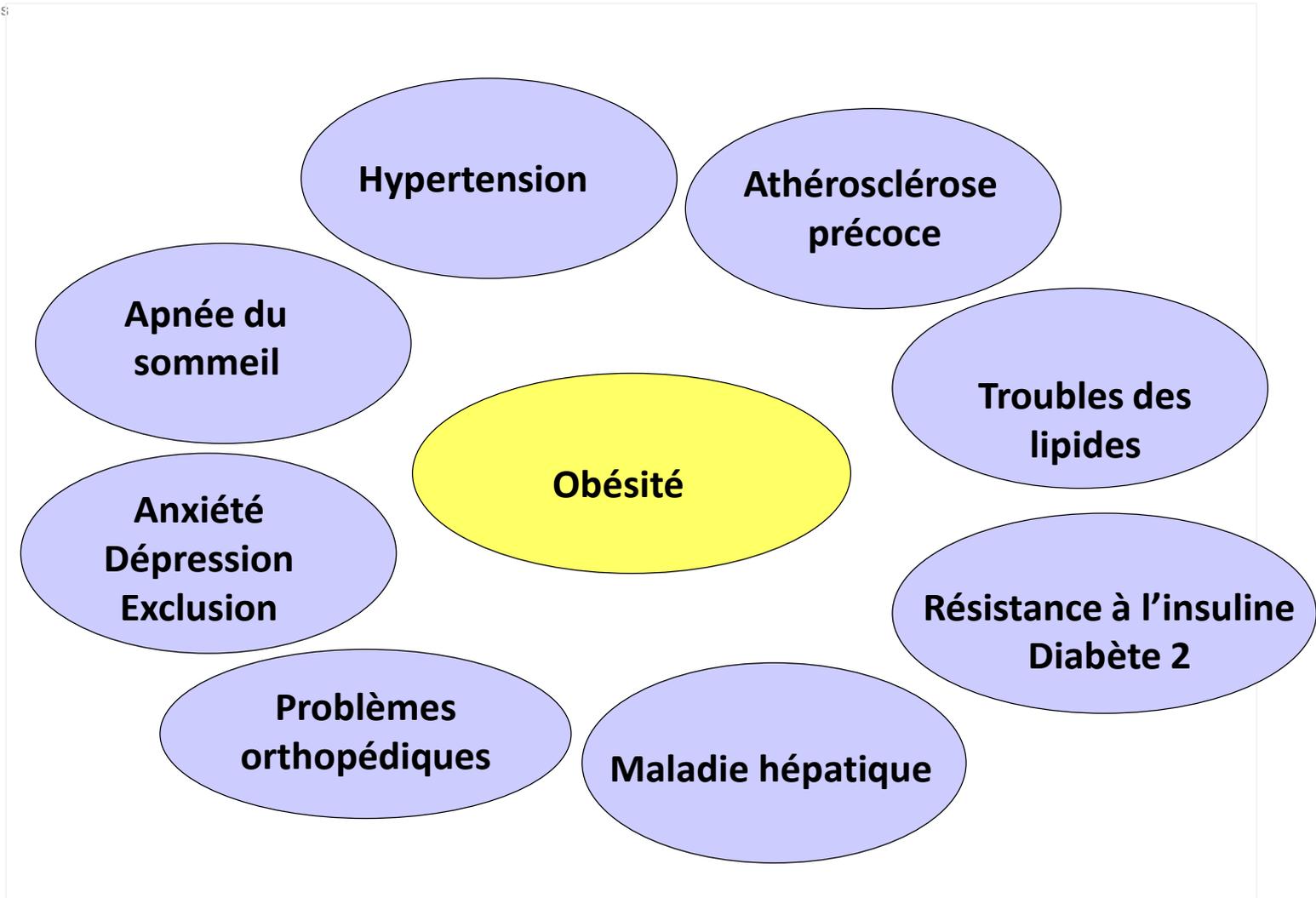
Childhood Obesity Is a Chronic Disease Demanding Specific Health Care – a Position Statement from the Childhood Obesity Task Force (COTF) of the European Association for the Study of Obesity (EASO)

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

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



Hôpital du Valais
Spital Wallis



Une maladie complexe

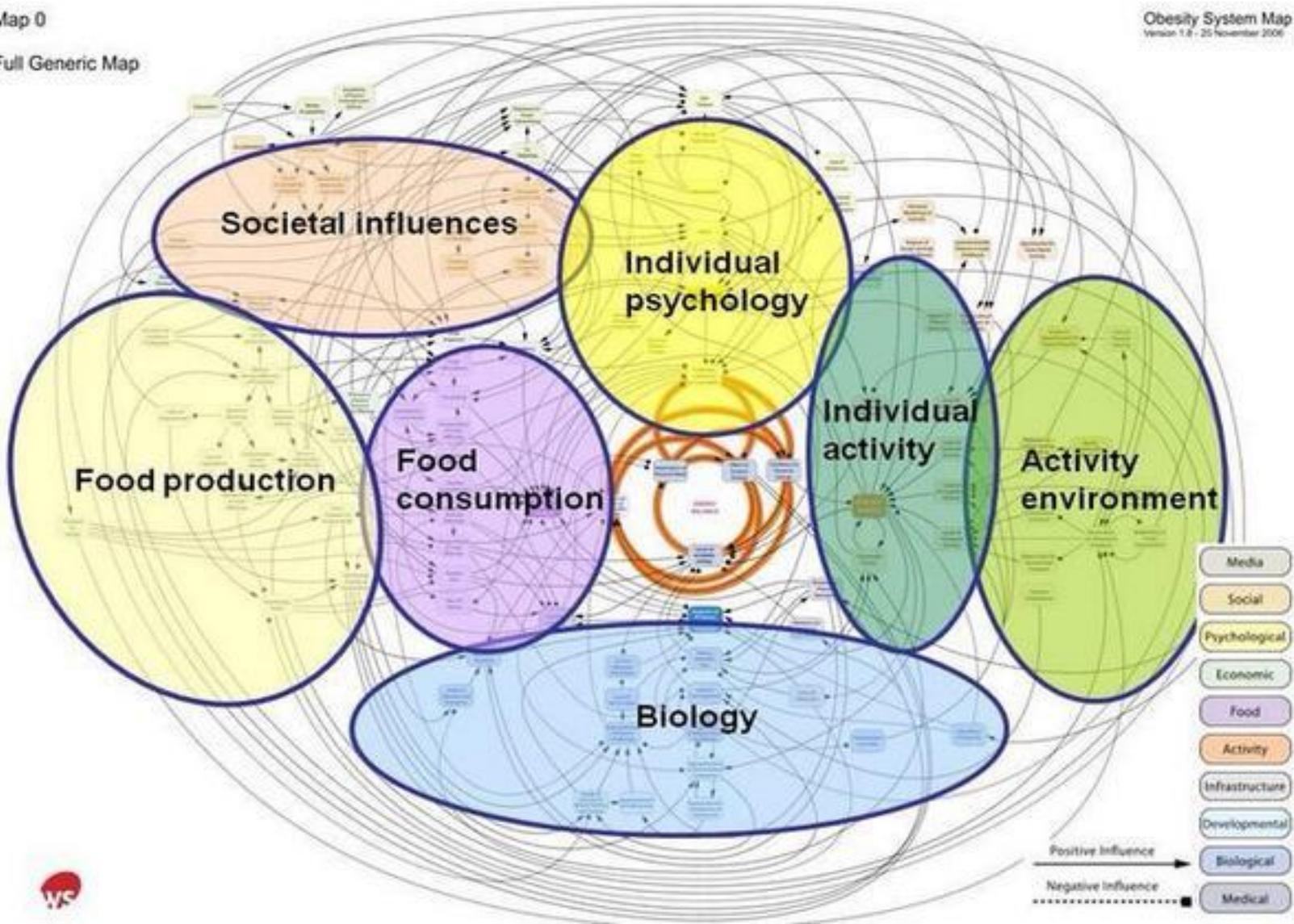


Hôpital du Vallée de la Spital Wallis

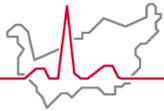
Map 0

Full Generic Map

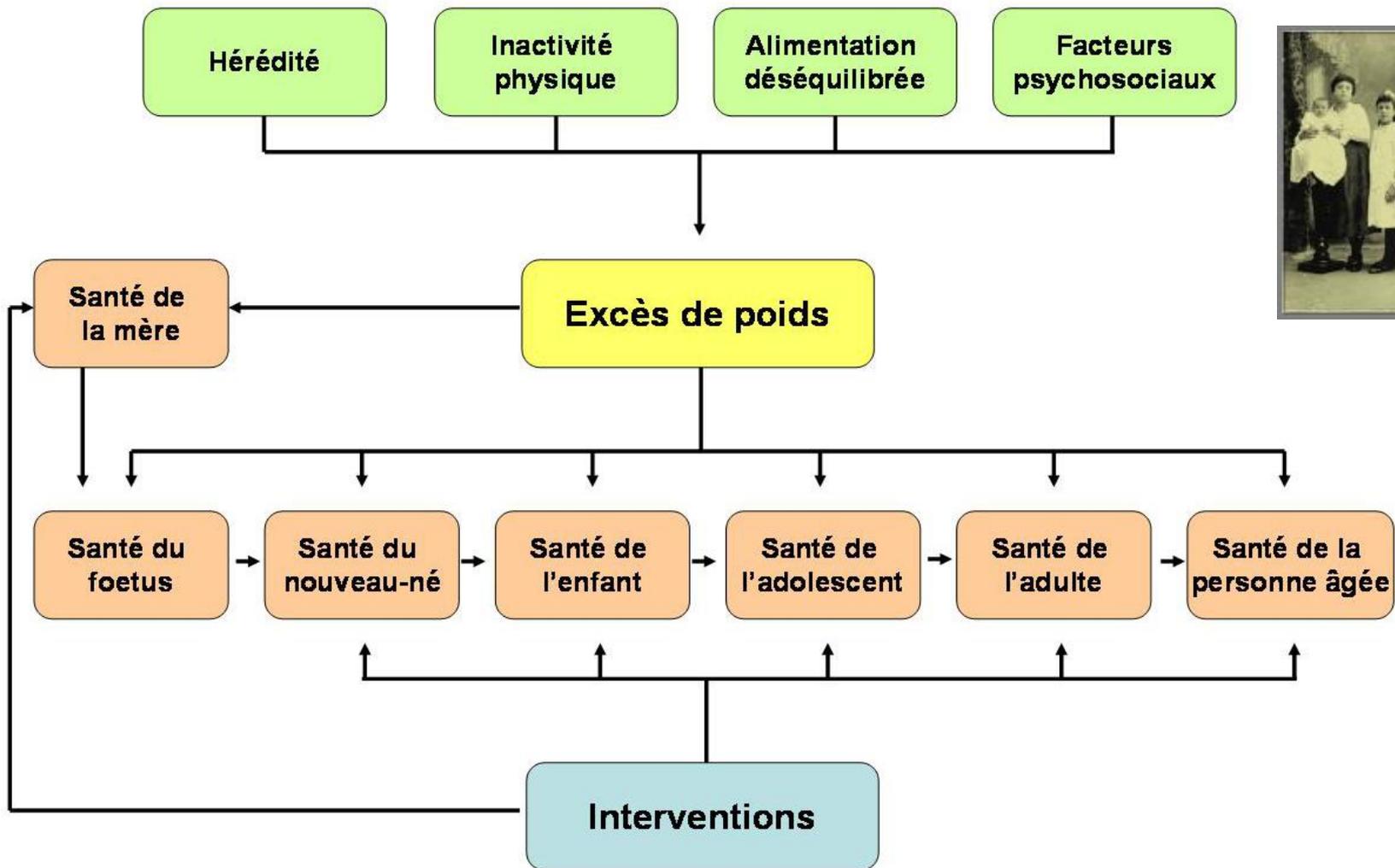
Obesity System Map
Version 1.4 - 25 November 2006

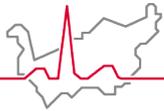


De génération en génération...



Hôpital du Valais
Spital Wallis



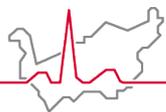


Hôpital du Valais
Spital Wallis

Norme culturelle

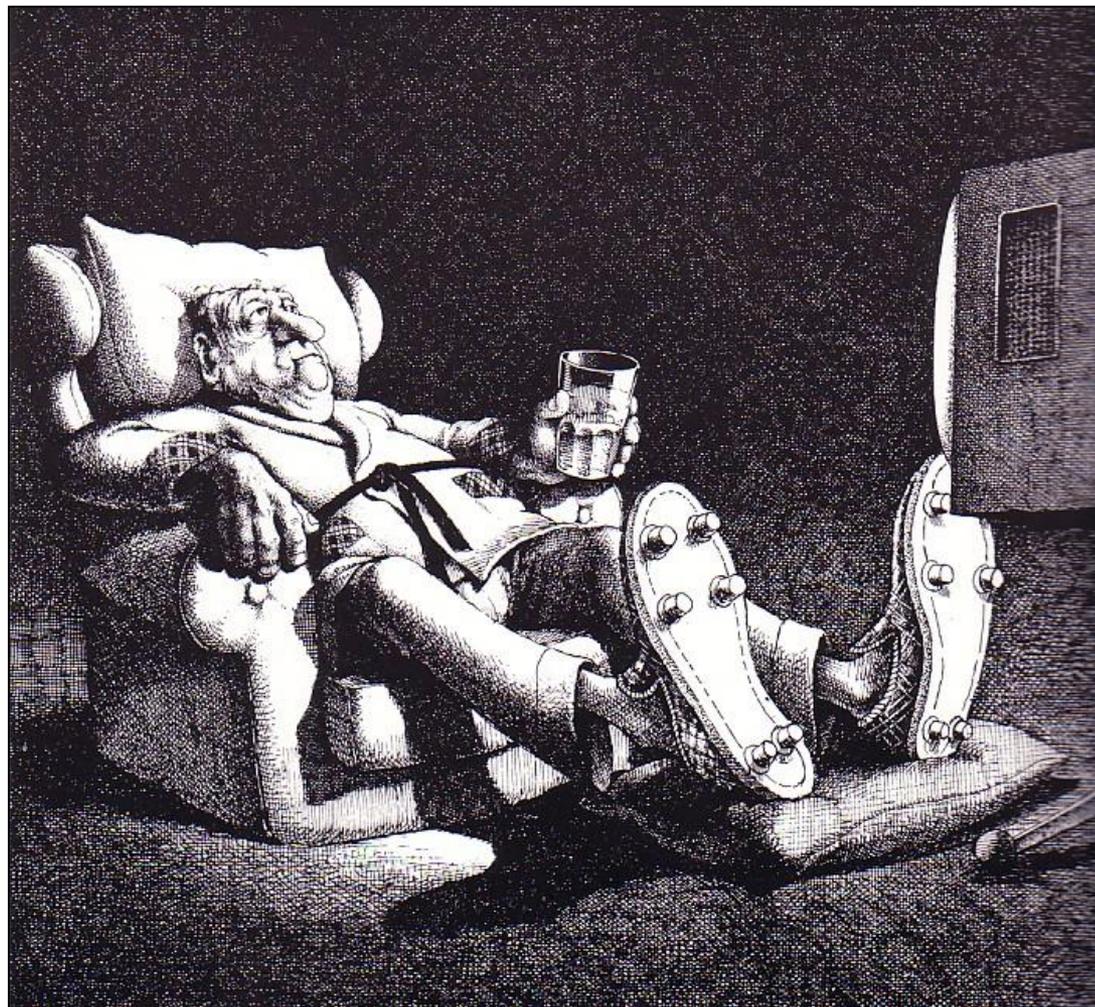


Venus von Willendorf
23'000 B.C.



Le modèle parental

Hôpital du Valais
Spital Wallis



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

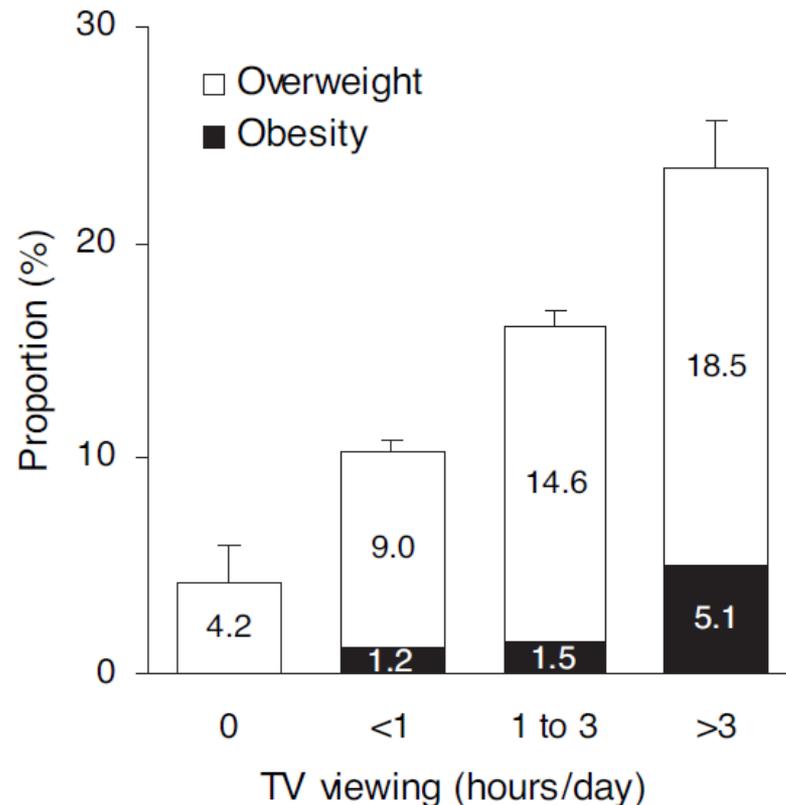


Figure 1: Prevalence of categories of excess body weight by TV viewing time. Overweight and obesity were defined according to standard criteria (IOTF) (15).

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

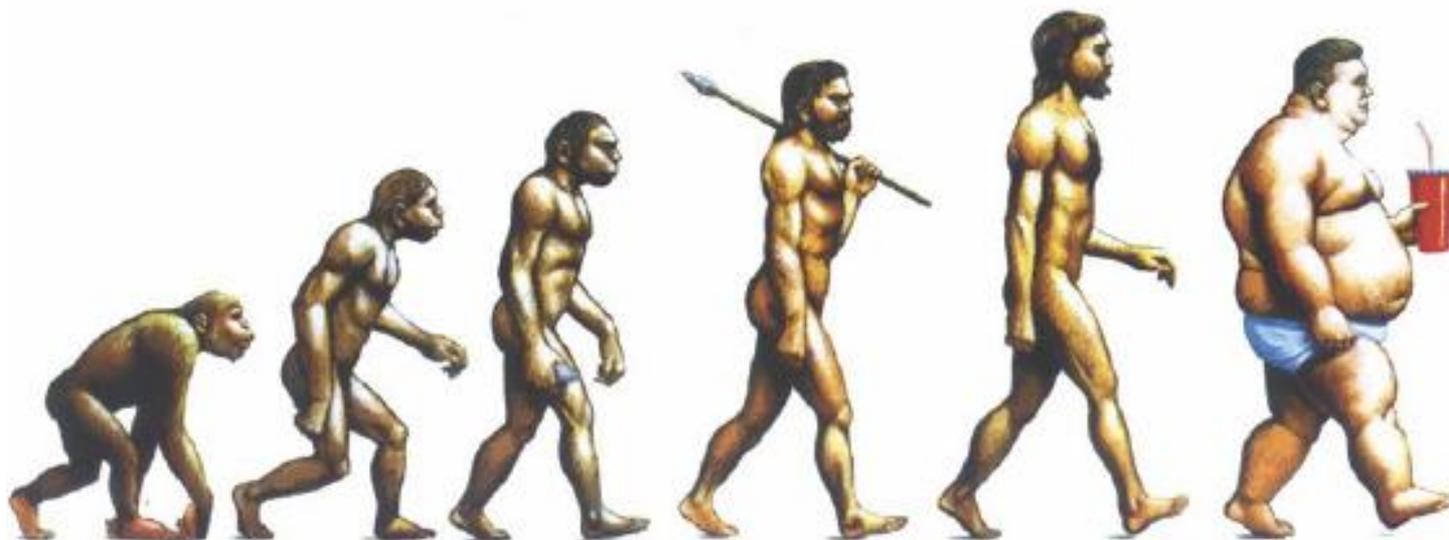


Hôpital du Valais
Spital Wallis

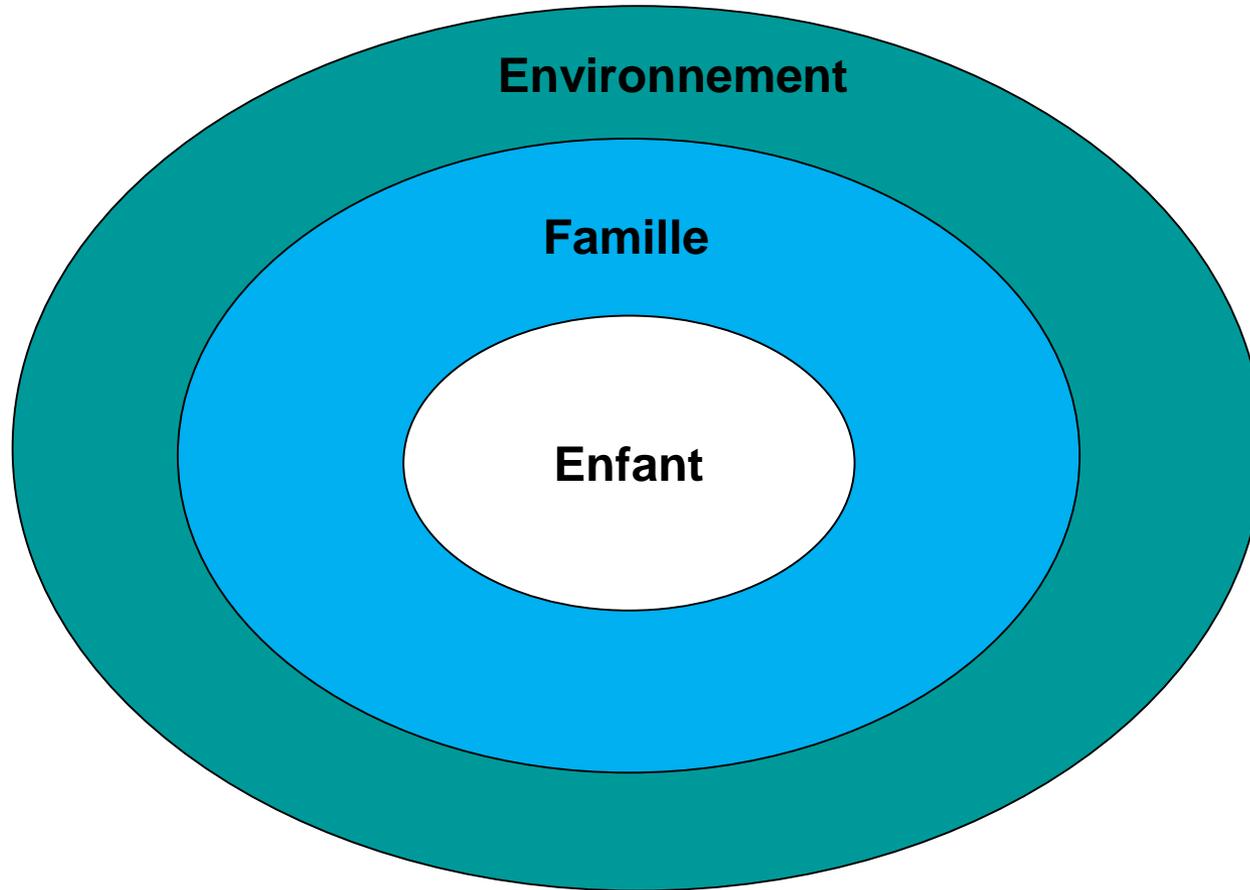


Beccuti G et al. Curr Opin
Clin Nutr Metab Care. 2011
Jul; 14(4): 402–412.

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



L'enfant dépend de sa famille et de son environnement



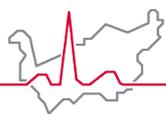


Bases du traitement

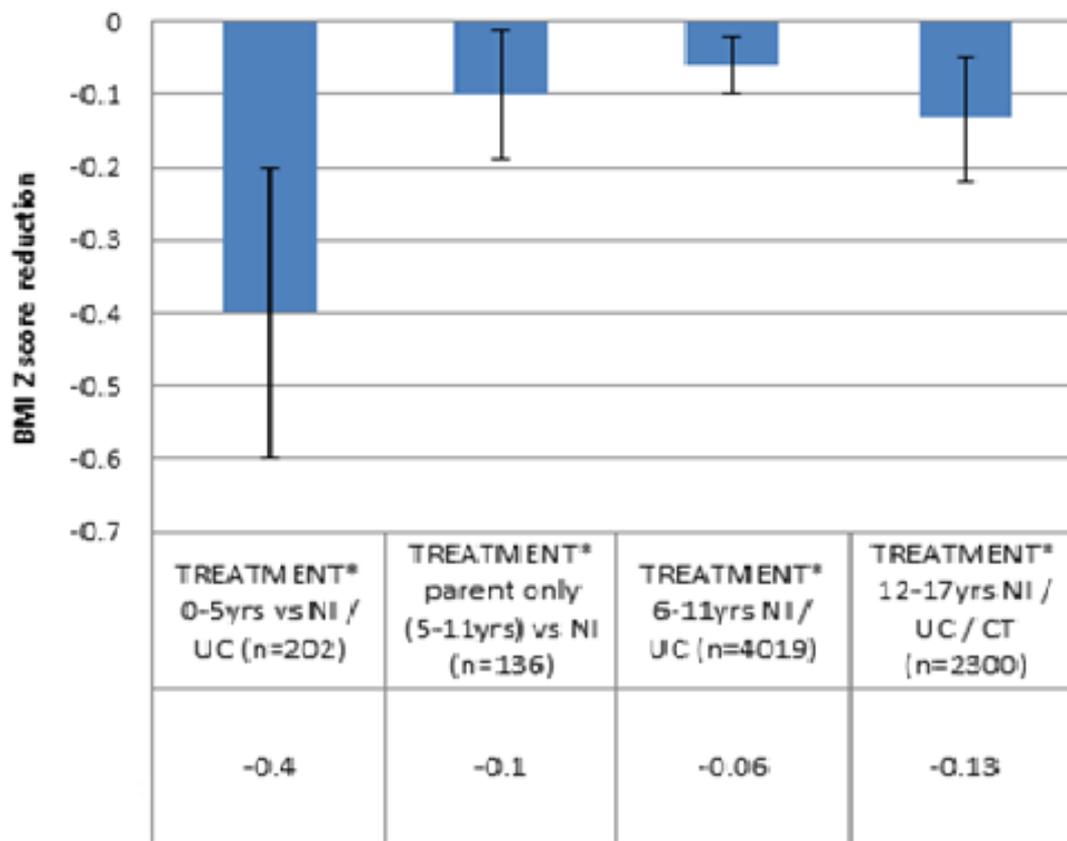
Hôpital du Valais
Spital Wallis

- 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*

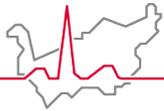
Mead E et al. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obesity in school children from the age of 6 to 11 years. *Cochrane Database of Syst Rev* (in press). 2017.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

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:

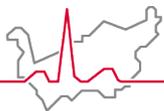
→ Tendance séculaire (analogie avec la taille) ?

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 !...

Limiter 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



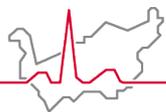
Conception initiale et outils (manuels thérapeutiques): HUG



Les fondateurs:
René Tabin (CHVR)
Nathalie Farpour-Lambert(HUG)

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





Hôpital du Valais
Spital Wallis

L'organisation

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



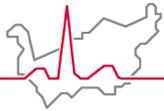
A Crettenand



M Granges



E Pierroz



Les groupes multidisciplinaires

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

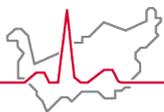
- ateliers d'éducation thérapeutique (familles): psychologue et diététicienne (1h)
- ateliers d'activité physique (enfants): physiothérapeute/professeur de sport adapté (1h)
- participation des Clowns de l'association Teodora
- atelier-cuisine, rando-pic-nic !...

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**



Les Partenaires

Hôpital du Valais
Spital Wallis

Théodora: les clowns, Dr Rêve

Participation aux ateliers des groupes multidisciplinaires



Sportsmile en Valais/Chablais:

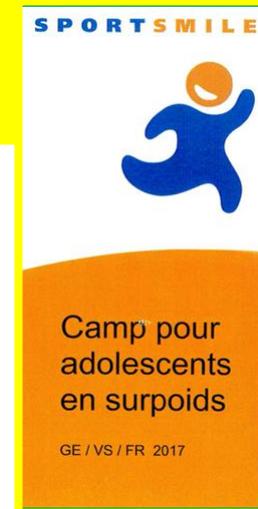
- Camps d'automne pour adolescents (vacances scolaires):

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)





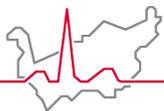
Hôpital du Valais
Spital Wallis



Contrepoids – Aspects Diététiques

Mélanie Granges

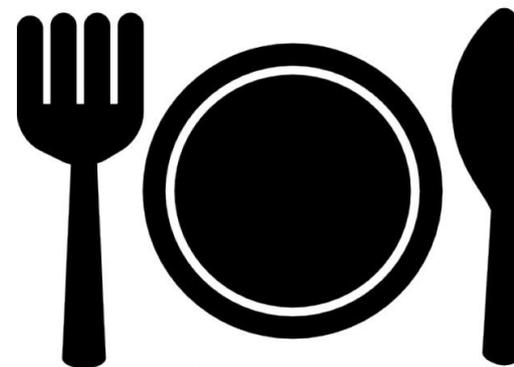


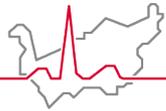


Au menu

Hôpital du Valais
Spital Wallis

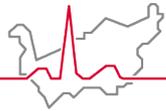
- Rôles de la diététicienne
- Thème abordés
- Activités
- Clown





Rôles de la diététicienne

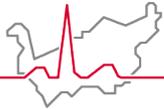
- Travailler en interdisciplinarité
- Valoriser la nutrition préventive et thérapeutique
- Promouvoir la santé et la sécurité par le biais de l'alimentation
- Faire émerger les problématiques alimentaires objectives et subjectives (croyances)
- Amener le patient et sa famille à développer leurs connaissances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



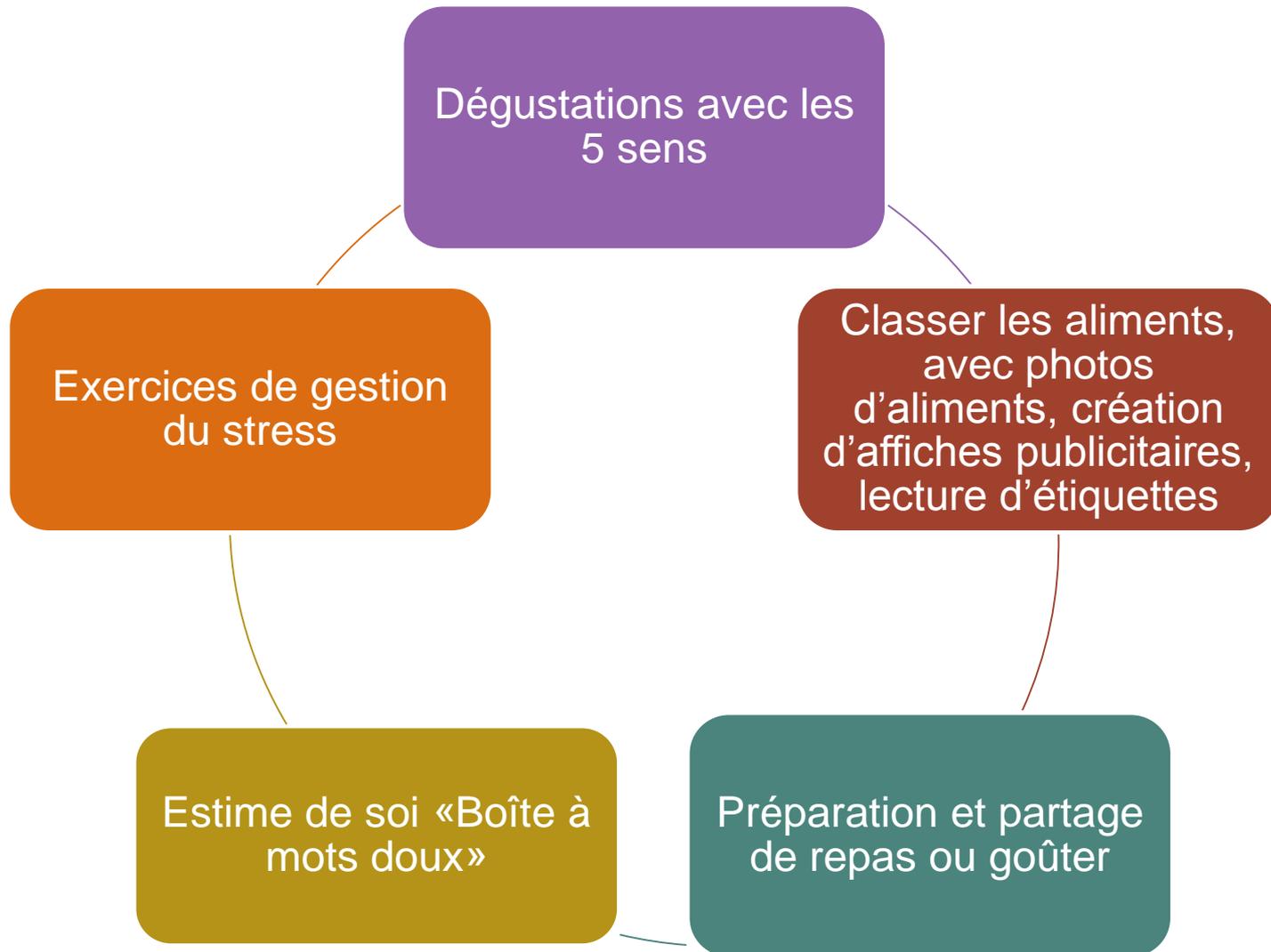
Thèmes abordés durant les cours

- 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

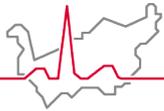
Activités



Hôpital du Valais
Spital Wallis



La pyramide alimentaire et l'assiette équilibrée



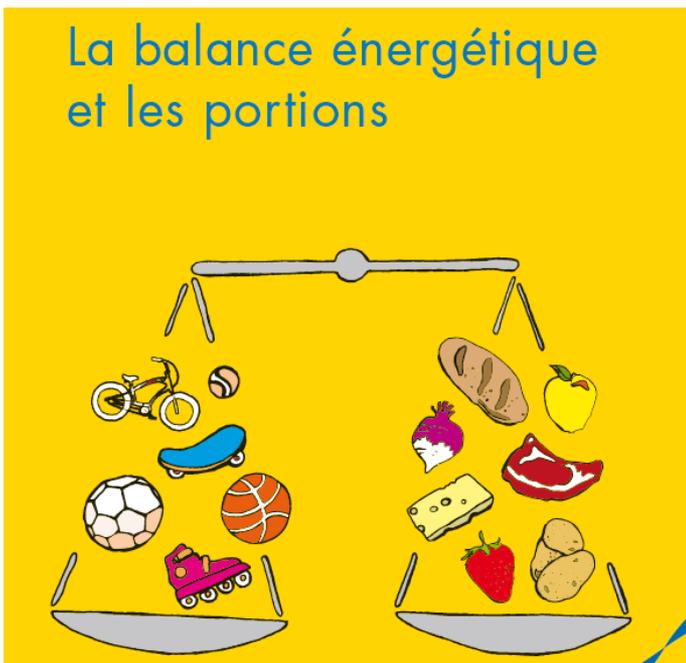
Hôpital du Valais
Spital Wallis



Les signaux du corps

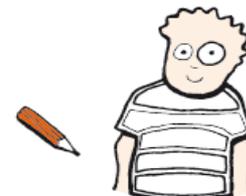
4

La balance énergétique et les portions



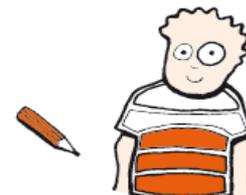
Comment sais-tu quand tu as faim?

.....
.....
.....



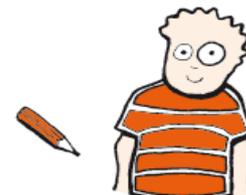
Comment sais-tu quand tu es rassasié
(que tu n'as plus faim)?

.....
.....
.....



Comment te sens-tu quand tu as trop mangé?

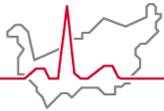
.....
.....
.....



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

.....

Fruits et légumes



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Ton alimentation



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

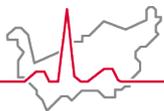
Colle une gommette à côté des fruits et légumes que tu manges durant cette semaine. Exemple: mes repas durant cette semaine

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

Activités



Contrepoids



Hôpital du Valais
Spital Valais

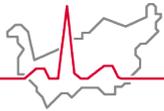
Bouger plus c'est bon pour...

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)
- Défole-toi à la récré
- Choisis un sport
- Profite de jouer dehors
- TV, ordinateur et tablette : 1h par jour ça suffit
- Sportsmile

Comment ?



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...)

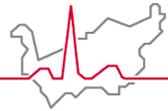




L'activité physique dans les cours Contrepoids

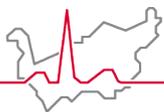
En groupe :

- 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



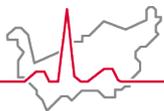
En individuel :

- 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 :

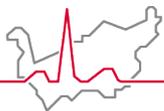
- Camarades motivés, sympas et maladroits
- Vrai support et soutien dans le groupe
- Beaucoup de tact, plein de finesse
- Apprentissage plus aisé grâce à
 - leur bonne humeur
- Côté humain : nul n'est parfait !



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 égaiant l'atmosphère ce qui aide les enfants à mobiliser tout leur potentiel

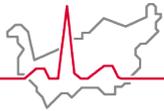




Hôpital du Valais
Spital Wallis

Merci pour votre
attention !





Perspectives...

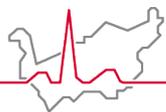
On continue !...

On se diversifie:

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

On s'adapte...

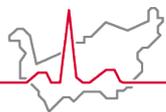
- aux familles,
- aux besoins
- aux secteurs géographiques



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Merci pour eux, René ...

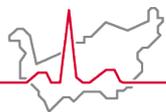




Hôpital du Valais
Spital Wallis

Heureuse retraite... en famille !





Hôpital du Valais
Spital Wallis

Et... en voyage ... solidaire !

