

Projet éq'Kilo

*Souhail Latrèche,
médecin scolaire,
coordinateur du projet*

«Accompagnement multidisciplinaire de l'enfant en surpoids»

Pour lui et sa famille

La question de l'obésité prend une importance croissante chez les enfants et les adolescents. La presse s'en est largement fait l'écho au cours des derniers mois; c'est actuellement un des soucis majeurs de la Santé publique.

L'incidence de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent tend à augmenter de manière dramatique dans le monde. En Suisse, 22 à 35% des enfants sont en excès pondéral et 5 à 15% sont obèses.

A long terme, l'obésité augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers et de décès prématurés. En outre, chez les adultes et surtout chez les adolescents, les conséquences sociales et psychologiques sont importantes (image de soi négative).

En 2002, fort de ce constat inquiétant, le Centre de santé scolaire, sous l'égide de la Fondation Promotion santé de notre ville, a constitué un groupe de travail. Celui-ci est composé de représentants de l'Ecole, de professionnels de la santé (pédiatre, diététicienne, psychologue, physiothérapeute), de maîtres d'éducation physique et sportive et de membres de l'association des parents d'élèves. Il a pour mandat de mettre en œuvre un projet en faveur des enfants et de leurs parents.

Ce projet, qui touche à l'alimentation et au comportement alimentaire, aux activités physiques et sportives, ainsi qu'à l'aspect relationnel, exige une modification des habitudes quotidiennes, ce qui ne saurait se faire par une simple information. Il nécessite un accompagnement multidisciplinaire de l'enfant souffrant d'une surcharge pondérale, ainsi que de sa famille.

Depuis quelques années, le projet regroupe une dizaine de familles volontaires par année. Pour la prochaine volée (2007/2008) une vingtaine de familles est intéressée. Le projet a débuté en septembre 2007 et

prendra fin en septembre 2008, à raison d'une rencontre par semaine. Des professionnels tels qu'une diététicienne, une psychologue et des maîtres d'éducation physique et sportive encadreront les enfants et leur famille et animeront les rencontres.

Objectifs du projet

- Amener l'enfant en surcharge pondérale ainsi que son milieu familial à intégrer un mode de vie favorisant l'équilibre ou la perte de poids, par les activités physiques et sportives, une alimentation saine et un soutien psychologique;
- Impliquer directement l'enfant et son milieu familial dans toutes les activités;
- Développer l'autonomie de l'enfant et de son milieu familial afin que les nouveaux comportements et habitudes soient acquis durablement.

Description générale du projet

Quand: de septembre 2007 à septembre 2008.

Nombre de participants: 20 enfants, accompagnés de leurs parents répartis en deux groupes de 10 familles.

Nombre de séances: 40 rencontres/an, fréquence: 1 fois par semaine. Pause durant les vacances scolaires.

Durée d'une séance: 2 périodes, soit 1 h 30.

Horaire: entre 17 h 30 et 19 h.

Jours prévus: mardi, jeudi.

Lieu d'intervention: salle de gym / piste Vita / cuisine / salle de cours.

Intervenants: 1 diététicienne, 1 psychologue, 2 maîtres d'éducation physique et sportive.

Déroulement du projet

Avant le début du projet, toutes les familles rencontrent individuellement la diététicienne et la psychologue afin de faire connaissance et de voir dans quelle mesure le projet peut répondre aux problématiques de l'enfant et de sa famille. Cette séance permet aussi aux deux parties d'exprimer mutuellement les attentes et les besoins. En outre, il arrive aussi de mettre le doigt sur des troubles du comportements alimen-

taires sévères ou des problématiques relationnelles importantes pour lesquels nous conseillons aux parents un suivi individuel hors projet éq'kilo, étant entendu, que nous ne sommes pas aptes à le faire dans le cadre de notre concept.

Durant les six premières semaines, les familles suivent l'activité physique et sportive afin de faire bouger toutes les familles ensemble à travers des activités qui leur permettront de se connaître. Ensuite, les prestations de la diététicienne et de la psychologue se mettent en place au même moment et s'alterneront avec l'activité physique d'une semaine à une autre. Il s'agit de rencontres de discussion et d'ateliers de cuisine. Des consultations individuelles avec la diététicienne et avec la psychologue sont programmées au fil de l'année.

Par ailleurs, les enfants qui souhaitent bouger davantage intégreront un autre projet dit «sport facultatif» qui consiste à offrir 1 h 30 d'activité physique et sportive en fin de semaine. Cette activité se pratique sans les parents.

Durant le projet, une mise en place d'objectifs simples et atteignables dans les différentes disciplines par les familles elles-mêmes et pour elles-mêmes sous l'œil attentif du spécialiste permettent de changer de manière progressive les comportements tant sur le plan alimentaire que sportif. A titre d'exemple, nous citons: ne plus manger devant l'écran de TV, aller à l'école à pied, prendre le petit déjeuner, découvrir quelques fruits et légumes, partager des moments de détente en famille, etc...

La participation active des parents dans ce processus est primordiale et il leur revient d'assumer leur rôle afin de motiver toute la famille.

Contenu des activités

Activité physique et sportive

Les cours ont pour but d'accompagner les enfants et leur famille pour:

- Prendre conscience qu'un bon équilibre de vie va de pair avec des activités physiques régulières;
- Découvrir la pratique du sport en groupe et les plaisirs que cela peut engendrer;

- Acquérir le goût de l'effort et de la volonté afin de parvenir à concrétiser les buts fixés.

Il s'agit d'une pratique sportive élémentaire que toute personne devrait conserver impérativement tout au long de sa vie. Elle devrait favoriser un bien être tant physique que mental :

- favoriser tout mouvement physique (commissions, promenade, marche dans les environs, etc...);
- monter à pied les escaliers et éviter de prendre l'ascenseur ou un escalier roulant;
- aller à l'école à pied (au besoin, prendre un vélo);
- découverte et pratique des sports d'endurance;
- exercices physiques ciblés sous la responsabilité d'un maître d'éducation physique et sportive que ce soit dans une salle de sport ou à l'air libre.

Alimentation saine

Les ateliers ont pour but d'accompagner les enfants et leur famille pour :

- Assimiler des informations simples, concrètes et réalistes concernant les besoins nutritionnels de l'enfant. Etudier les informations (images et textes) figurant sur les emballages des aliments et participer à des ateliers de cuisine afin de découvrir de nouvelles recettes alléchantes, faciles à préparer;
- Analyser, comprendre et modifier le comportement alimentaire de l'enfant afin qu'il soit à nouveau en harmonie avec son corps et ses besoins (faim, envie, satiété);
- mettre en place une alimentation saine en tenant compte du contexte familial, scolaire, culturel et personnel de l'enfant.

Soutien psychologique

Il s'agit d'un suivi individuel, familial et de groupe de l'enfant et de sa famille. Cette démarche permet :

- De découvrir et de comprendre les comportements liés à la nourriture;
- D'améliorer la gestion des comportements alimentaires en instaurant de nouvelles habitudes. Les outils utilisés sont des exercices à domicile, la relaxation, la motivation, les schémas de pensées et émotions;

- De maintenir et conforter les nouveaux comportements.

Contrat de participation

Afin de mettre toutes les chances de réussite du côté des enfants qui participent aux sessions, les familles inscrites et le groupe de professionnels s'engagent à respecter et à suivre le projet dans les différentes disciplines. Une convention est signée préalablement par les deux parties.

Financement

Bien entendu, un tel projet nécessite des moyens financiers relativement importants. Le financement est assuré en grande partie par la ville de la Chaux-de-Fonds. Le reste vient des sponsors. Les familles participent financièrement afin, d'une part, de les motiver à suivre le projet et d'autre part, d'éviter la gratuité qui parfois malheureusement dans l'esprit des gens, est synonyme d'une prestation de qualité très moyenne. Pour les familles qui ont des difficultés financières, la direction du projet trouve des solutions auprès des aides sociales. Nous ne voulons pas que le problème financier soit un frein à l'engagement des familles volontaires.

Evaluation

L'évaluation est avant tout une évaluation des changements d'habitudes plutôt qu'une évaluation en terme de poids. L'équipe de professionnels avec le médecin scolaire coordinateur du projet rencontre trimestriellement les familles individuellement afin d'échanger avec elles autour de leur engagement, de leur motivation, de leurs facilités et aussi de leurs difficultés à surmonter, voire changer les « mauvaises habitudes » quotidiennes. A cette occasion, les enfants sont pesés et mesurés individuellement et une courbe de croissance est établie pour chaque enfant.

A l'issue du projet, les parents reçoivent un questionnaire d'évaluation qui touche les trois disciplines ainsi que l'organisation générale du projet.

Analyse

Le projet éq'kilo est un projet multidisciplinaire qui implique directement l'enfant en surcharge pondérale et sa famille. Ce projet est destiné à une catégorie d'enfants où les

« dysfonctionnements des familles » sont souvent complexes. Les familles sont volontaires et généralement elles s'engagent dans ce projet après avoir tenté de manière peu structurée soit des régimes soit des activités sportives à titre personnel sans résultats apparents.

Dans ce cadre, les attentes des parents sont énormes et ils voient le programme comme une baguette magique qui va faire perdre des kilos à leurs enfants. Le projet éq'kilo demande aux familles un important effort notamment entre les séances, le week-end et surtout durant les vacances scolaires. Notre concept est un outil qui accompagne les familles pour un changement de leurs habitudes quotidiennes en vue d'un équilibre voire d'une perte de poids. Par ailleurs, l'équipe pluridisciplinaire a pris acte durant ces dernières années que le projet doit s'adapter continuellement aux familles et développer d'autres activités déjà mises en place, telles que le sport scolaire facultatif, le camp polysportif et diététique, l'école bouge, la collaboration avec les boulangers de la ville présents dans les cours d'école durant les grandes récréations et surtout les clubs sportifs locaux qui, depuis deux ans, montrent une volonté dans la mise en place d'activités sportives à tous les enfants qui souhaitent bouger et découvrir sans esprit de concurrence ou de pouvoir d'être le meilleur. Enfin, nous sommes convaincus que ce projet est utile auprès des familles si des réseaux se mettent en place afin de favoriser l'implication des familles entièrement et non pas de l'enfant seul. « Une seule main n'applaudit pas ».