

Consultation d'obésité pédiatrique

# Grandir en forme

Un programme pour votre enfant



## Votre enfant est en excès de poids ?

Notre programme **Grandir en forme** accompagne tout enfant ou adolescent qui souhaite retrouver la forme. Il l'aide à améliorer ses habitudes de vie, à renforcer son estime de soi et à stabiliser son poids à long terme.

## Quel type de suivi est proposé ?

Pour renforcer les chances de succès, le programme implique une participation active et régulière de votre enfant et de vous-mêmes. Après une première évaluation avec un pédiatre de notre unité, un suivi en groupe ou individuel est proposé en fonction de vos besoins, contraintes et souhaits.

La durée du suivi individuel varie d'une situation à l'autre. La durée du programme de groupe est de 3 à 6 mois environ. En fonction de vos besoins, le suivi médical, diététique, psychologique ou sportif peut se poursuivre au-delà de cette période.

*«En tant que maman, j'ai apprécié partager avec d'autres parents sur les situations difficiles que nous rencontrons avec nos enfants à la maison, par exemple quand ils cachent de la nourriture dans leur chambre, et échanger des solutions testées par d'autres parents.»*

Katia, 42 ans



# Déroulement du programme

## En groupe

Le suivi en groupe offre une thérapie sous forme d'ateliers, de séances de réflexion et d'éducation, d'activités physiques en salle ou en piscine, et de cours de cuisine.

Les groupes sont formés en fonction de l'âge des enfants. Les parents participent également à des séances entre adultes.

Les rencontres ont lieu chaque semaine à l'Hôpital de l'enfance à Lausanne en dehors des heures d'école ou en fin de journée pour les parents.

Si vous souhaitez participer au programme en groupe, vous êtes conviés à une séance d'information avant le démarrage du programme.

*«J'ai plus de plaisir à me regarder dans le miroir et je me sens mieux dans mes habits depuis quelque temps! J'ai toujours un peu de peine avec le regard des autres mais je commence à mieux m'aimer.»*

Noémie, 15 ans

## Individuel

Le suivi individuel s'organise selon les besoins de chaque enfant.

Une offre médicale, diététique et psychologique est proposée de manière individuelle à l'Hôpital de l'enfance.

Des cours de sport et des semaines d'activités sportives sont également proposés aux participants pour le suivi sportif.



# Des activités sportives supplémentaires

Pendant les périodes scolaires, les enfants et adolescents entre 3 et 18 ans en excès de poids ont la possibilité de poursuivre une activité sportive hebdomadaire adaptée et de découvrir de nouveaux sports avec les cours **Ça marche à fond les formes**.

Pendant les vacances, des semaines sportives **Une semaine pour toi pour grandir en forme** sont également organisées pour les enfants dès 6 ans.

Pour en savoir plus: [www.a-dispo.ch](http://www.a-dispo.ch)

*«J'aime bien faire du sport sans être jugé par les autres. En plus, on est avec des enfants qui sont comme nous: on ne se sent pas différent des autres si on arrive moins bien à faire les exercices.»*

Mathieu, 8 ans



## Notre équipe

Un.e médecin, un.e diététicien.ne, un.e maître de sport en activités physiques adaptées, un.e psychologue et un.e physiothérapeute proposent un suivi global à chaque enfant et leurs parents pour assurer les plus grandes chances de succès.

Le programme **Grandir en forme** est couvert par l'assurance maladie de base.

*«Depuis que je suis le programme, je cuisine avec mes parents et je fais plus attention à ce que je mange entre les repas.»*

Dylan, 12 ans



# Contact et inscriptions

Pour obtenir un rendez-vous d'évaluation, veuillez vous adresser à votre pédiatre ou médecin traitant. Pour plus d'informations, veuillez appeler le 021 314 87 73.

Département femme-mère-enfant  
Unité d'endocrinologie, diabétologie et obésité pédiatrique  
Consultation d'obésité pédiatrique  
Hôpital de l'Enfance - CHUV  
Chemin de Montétan 16  
1004 Lausanne

Pour en savoir plus: [www.chuv.ch/obesite-pediatrique](http://www.chuv.ch/obesite-pediatrique)