



# MAISON SPORT SANTÉ

by

## SPORT'ALIM

SANTÉ POUR TOUS



## PROGRAMME DE PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE DE L'OBESITE PEDIATRIQUE

**Ce programme est soutenu par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Seine-Saint-Denis, permettant ainsi une prise en charge financièrement accessible pour les bénéficiaires. Les partenariats avec des structures spécialisées (ex. REPOP) sont fortement encouragés afin de faciliter l'accès mais aussi l'orientation vers notre dispositif mais aussi vers les autres structures partenaires, le cas échéant.**

### Objectifs :

- Améliorer les habitudes alimentaires et le niveau de connaissances nutritionnelles.
- Apprendre à manger en pleine conscience, sans culpabilité et en prenant du plaisir.
- Augmenter le niveau d'activité physique et la condition physique.
- Développer l'autonomie.

### Présentation du programme :

L'action présentée ici consiste à la mise en place d'un programme de prise en charge nutritionnelle d'enfants et d'adolescents atteints de surpoids ou d'obésité sur le département de Seine-Saint-Denis.

Ce programme a pour objectif de sensibiliser les enfants et les adolescents à l'équilibre alimentaire et à la pratique régulière d'Activités Physiques et Sportives (APS) afin d'améliorer leur état de santé.

Pour ce faire, il s'agira de proposer des ateliers sur l'équilibre alimentaire afin :

- D'apprendre à manger en pleine conscience, sans culpabilité et en prenant du plaisir
- D'apprendre à différencier les aliments sains et les aliments néfastes à la santé
- D'apprendre à lire et à décrypter les étiquettes alimentaires
- De connaître les méfaits de la malbouffe sur la santé physique et mentale
- D'apprendre à s'alimenter sainement et à bas coût
- De se responsabiliser face à ses choix alimentaires et ceux de son entourage (familles, amis, ...)
- De trouver des alternatives et des solutions à l'alimentation jugée mauvaise d'un point de vue diététique.

Et de mettre en place des ateliers d'Activités Physiques et Sportives adaptées au profil du public afin :

- D'augmenter sa dépense énergétique
- D'augmenter son Niveau d'Activité Physique et par extrapolation sa Condition Physique
- De pratiquer diverses activités sportives ludiques afin de susciter l'envie de pérenniser la pratique.
- De connaître les bienfaits de l'APS et les moyens simples à mettre en place de manière autonome pour augmenter sa pratique à long terme.





PROGRAMME

# OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE

12-18 ANS

*Places  
limitées*

MAISON SPORT SANTÉ



**SPORT'ALIM**  
SANTÉ POUR TOUS

**NUTRITION | SURPOIDS | SPORT**

**sportalim@live.fr 06 88 39 92 71 06 95 98 67 81**

Prise en charge nutritionnelle des adolescents  
atteints de surpoids en seine-saint-denis