

# Prévenir l'obésité infantile avec les familles



© Let's do eat

Comment soutenir les enfants et les adolescents en surpoids ? Dans le canton de Neuchâtel, un programme multidisciplinaire de prévention de la santé et de thérapie a choisi de travailler en étroite collaboration avec les familles.

Par **Marc Perrin**, psychologue FSP - coordinateur du programme Let's do eat; **Valentine Mora**, responsable du secteur diététique ; **Robin Delisle**, directeur de la Croix-Rouge Suisse du canton de Neuchâtel.

La situation en matière d'obésité infantile est préoccupante en Suisse avec 20% des jeunes présentant une surcharge pondérale et 5 à 8% qui sont atteints d'obésité [1]. La prévention est d'une importance capitale car si l'obésité apparaît avant la puberté, le risque que le surpoids persiste à l'âge adulte se situe entre 20 et 50%.

Les programmes de thérapie de l'obésité infantile multi-professionnels sont remboursés par l'assurance maladie de base. En effet, l'Ordonnance fédérale sur les prestations [2] permet depuis 2013 une prise en charge globale de cette problématique. Cette décision est intervenue après les résultats de l'étude nationale KidsStep [3]. Cette recherche a démontré que les interventions pluridisciplinaires intégrant la famille dans une perspective systémique améliorent significativement l'indice de masse corporelle, l'obésité abdominale, les facteurs de risques cardiovasculaires et la santé mentale. Ces différents éléments ont été identifiés comme facteurs prédictifs principaux pour une issue thérapeutique favorable.

Dans un objectif de prévention de la santé et pour soutenir les jeunes en surpoids et leur famille, la Croix-Rouge du canton de Neuchâtel propose un programme pour les jeunes âgés de 8 à 16 ans, ainsi que leur famille, concernés par la question du surpoids. Le programme « Let's do eat » [4] est certifié par la Société suisse de pédiatrie ainsi que par l'Association suisse de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. Il est remboursé par l'assurance maladie de base sur prescription médicale [5].

## Les rencontres, le camp et les consultations

### Comment citer cet article ?

Marc Perrin, «Prévenir l'obésité infantile avec les familles», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 23 octobre 2017, <https://www.reiso.org/document/2288>

Ce programme de prise en charge pluridisciplinaire a été construit en tenant compte des résultats de l'étude KidsStep. Il est composé d'un médecin, de deux psychologues, d'une diététicienne et d'une spécialiste en activité physique adaptée. La prise en charge proposée comprend six rencontres en famille ainsi qu'une semaine de camp réservée aux jeunes. De plus, des consultations diététiques et/ou psychologiques individuelles viennent enrichir le concept. La proposition d'une intervention pluridisciplinaire vise à faire prendre conscience aux participants des différents facteurs qui ont une influence sur le surpoids et sur lesquels ils peuvent agir.

L'objectif est d'atteindre une régulation du poids tout en assurant une croissance et un développement normal. Les moyens pour y parvenir visent des changements de comportement alimentaire, l'adoption d'un mode de vie favorisant l'activité physique et une compréhension des mécanismes psychologiques en relation avec la surcharge pondérale chez le jeune et son milieu familial. De plus, un soutien psychologique et diététique individuel favorise la mise en place et le maintien des changements.

## Les mécanismes en jeu et la sédentarité

L'axe diététique se centre sur l'importance de la perception et du respect des sensations de faim et de satiété, ainsi que sur la relation avec le plaisir gustatif (manger avec ses cinq sens). Les aspects plus théoriques de l'équilibre alimentaire et de la variété dans le choix des aliments sont également abordés. La diététicienne est un soutien dans le processus de modification des habitudes alimentaires aggravant le surpoids.

Au niveau psychologique, le surpoids est également en relation avec des éléments cognitifs, affectifs et comportementaux qui influent sur le jeune et son contexte familial. L'intervention vise à soutenir la famille dans la recherche d'une meilleure compréhension des mécanismes en jeu dans la surcharge pondérale et la relation avec le contexte familial.

Par ailleurs, le manque d'activité physique et la sédentarité sont des facteurs de risque du surpoids. L'identification de ces paramètres permettrait de dépister les enfants à risques afin de leur proposer des mesures de prévention adaptées. Ces mesures de prévention devraient inclure non seulement des approches individuelles, mais aussi l'environnement social et l'activité physique de l'enfant.

Le programme montre des résultats encourageants pour la suite. En effet, sur le plan qualitatif, les retours des participants et de leur famille sont très positifs en ce qui concerne le contenu. Ces retours des familles montrent une compliance au traitement et une adéquation entre la demande initiale et la prise en charge proposée. Les commentaires des jeunes lors de la semaine de camp sont aussi motivants : «À la maison, je ne cuisine jamais. Ce camp, ça m'a vraiment donné envie de commencer. Et en plus, savoir cuisiner sainement, c'est très important !» Ou : «Le camp a été une sacrée aventure ! J'ai appris beaucoup de choses en diététique et j'ai découvert que le sport pouvait être amusant ! Je me suis sentie très bien durant cette semaine. Ça m'a fait du bien aussi de pouvoir écouter d'autres personnes et voir qu'elles avaient le même problème.»

Sur le plan quantitatif, l'absence d'abandon depuis le début en 2014 est un indicateur qui confirme que le programme est adapté à la problématique. Les mesures de modification des habitudes montrent aussi une évolution positive pour la plupart des enfants. Et sur le plan pondéral, l'évolution de l'indice de masse corporelle est positive pour plus de 60% des participants.

[1] Stamm et al., (2012) Monitoring des données IMC effectué par les services médicaux scolaires des villes de Bâle, Berne et Zürich. Evaluation comparative des données de l'année scolaire 2010/2011. Résumé d'un projet soutenu par Promotion Santé Suisse.

[2] Ordonnance du DFI sur les prestations dans l'assurance obligatoire des soins en cas de maladie (Ordonnance sur les prestations de l'assurance des soins, OPAS), modification du 6 décembre 2013.

[3] L'Allemand D., Kirchoff E., Bolten M., Zumbrunn A., Sempach R., Farpour-Lambert N., (2012) Evaluation du traitement des enfants et adolescents en surpoids en Suisse : Analyse intermédiaire KIDSSTEP de la thérapie dans les programmes de groupe multiprofessionnels du 1er mai 2012. PAEDIATRICA, vol.23 No. 5.

[4] [Site internet](#)

[5] Une participation de CHF 350.- est toutefois demandée afin de financer en partie le camp d'une semaine en résidentiel.