

L'EXCÈS DE POIDS CHEZ LES ENFANTS

Une approche active !

**Cette brochure est une publication des
Mutualités Libres et de la Mutualité Libre Securex**

Rue de Genève 4
1140 Bruxelles

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent

T 078 15 93 00

mutualite@securex.be • www.securex-mutualite.be

L'Union des Mutualités Libres

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

TO2 778 92 11 - FO2 778 94 04

N° d'entreprise : 411.766.483

Photos • Isopix, Reporters

De plus en plus d'enfants souffrent de surpoids. Il ne s'agit pas seulement d'un problème esthétique, les quelques kilos 'en trop' peuvent en effet représenter des risques importants pour la santé des enfants. Les conséquences du surpoids sur les plans social et émotionnel ne doivent pas non plus être sous-estimées. L'excès de poids est une affection grave qui nécessite un traitement et un suivi minutieux.

Ce que l'on apprend dès le plus jeune âge dure toute la vie. Cela s'applique certainement aux habitudes alimentaires des enfants. Apprendre à manger sainement et à bouger dès la tendre enfance permet de prévenir l'excès de poids. Cela réduit en outre le risque que votre enfant trimballe des kilos superflus à un âge plus avancé.

Votre enfant présente un excès de poids ? Vous jouez alors un rôle important en tant que parent. Cette brochure vous donne une idée des causes et des conséquences du surpoids et de l'obésité. Vous y trouverez également des conseils pratiques pour adopter un nouveau style de vie sain avec votre enfant.

Poids optimal, surpoids, obésité ?

Un enfant en surpoids ne souffre pas nécessairement d'obésité.

Votre enfant présente un **surpoids** lorsque son poids est trop élevé par rapport à sa taille. A long terme, le surpoids peut entraîner des risques pour la santé.

L'**obésité** est une forme spécifique et avancée de surpoids. Il s'agit d'une maladie chronique qui a de graves conséquences sur la santé.

Causes du surpoids/de l'obésité chez les enfants

Des enfants en bonne santé brûlent beaucoup d'énergie. Ils n'en ont pas uniquement besoin pour jouer et bouger, mais également pour grandir. Leur alimentation leur apporte l'énergie dont ils ont besoin.

Les besoins en énergie de votre enfant dépendent de l'âge, du sexe, du poids corporel, de la croissance et de la quantité d'activité physique.

La cause principale du surpoids est un apport d'énergie trop grand par rapport à l'utilisation de cette énergie. En d'autres mots : votre enfant encourt un risque de surpoids lorsqu'il mange plus que ce que son activité physique et sa croissance le nécessitent.

Il faut donc trouver un équilibre entre alimentation saine et activité physique suffisante. Différents facteurs peuvent toutefois perturber cet équilibre.

Alimentation mal équilibrée

Si la quantité mangée par votre enfant est importante, ce qu'il mange l'est aussi particulièrement. Trop peu de variété dans l'alimentation ou un excès de graisses et de sucres entraîne presque à coup sûr un surpoids.

Beaucoup d'enfants ont aujourd'hui des habitudes alimentaires non saines. Ils mangent souvent trop peu de fruits et de légumes et ne boivent pas assez d'eau et de lait. Ils sautent, en outre, régulièrement le petit-déjeuner et mangent dès lors davantage au cours de la journée et moins sainement.



Diminution de la capacité d'autorégulation

Un bébé, un bambin ou un petit enfant mange autant que sa croissance et son développement le nécessitent. Cette capacité d'autorégulation diminue avec l'âge.

Les enfants plus âgés sont ainsi plus sensibles aux stimuli alimentaires externes tandis que les signaux internes de faim et de satiété ont moins d'effet. Ainsi, ils mangent plus, emmagasinent plus d'énergie qu'ils n'en ont effectivement besoin et leur poids augmente.

Facteurs environnementaux

Les enfants reproduisent facilement les habitudes de leur environnement. Lorsque les parents ne mangent pas sainement, c'est généralement également le cas des enfants.

Il en va de même pour l'activité physique : les parents qui ont un mode de vie sédentaire transmettent souvent leurs habitudes en matière d'activité physique à leurs enfants. Le surpoids n'est jamais très loin dans ce cas de figure.

L'inverse vaut heureusement aussi : si les parents donnent le bon exemple, grande est la chance que les enfants eux-mêmes prennent, dès le plus jeune âge, des habitudes de vie saines.

Manque d'activité physique

Beaucoup d'enfants ne bougent pas suffisamment. La journée, ils sont sur les bancs de l'école puis, à la maison, ils passent beaucoup de temps devant la télévision ou l'ordinateur. L'espace de jeu et de mouvement nécessaire leur manque aussi souvent.

Pour des raisons de sécurité, leurs parents leur permettent moins de jouer dehors ou les déposent en voiture devant la porte de l'école.

Manque de sommeil

Des habitudes passives en matière d'activité physique s'accompagnent souvent d'un manque de sommeil.

Des études démontrent que les mauvais dormeurs sont plus sensibles au surpoids.

Facteurs héréditaires ou génétiques

Le surpoids chez les enfants est en partie héréditaire. Un enfant de parents obèses a environ 50 % de probabilités de souffrir de surpoids. Le risque descend approximativement à 25 % si un seul des deux parents est obèse, tandis qu'un enfant de parents présentant un poids sain n'a qu'environ 10 % de risques de surpoids. Ces chiffres ne sont toutefois pas toujours une excuse. Si un enfant est obèse, la cause se situe plus souvent au niveau des habitudes des parents en matière d'activité physique et d'alimentation qu'au niveau des facteurs génétiques.

Causes rares

Le surpoids est exceptionnellement causé par des problèmes hormonaux, des maladies héréditaires ou la consommation de certains médicaments. Consultez votre médecin généraliste afin d'écartier ces causes.

Le poids de votre enfant est-il optimal ?

Pour calculer le poids optimal de votre enfant, il faut toujours tenir compte de l'âge, du sexe, de la taille et du poids. L'indice de masse corporelle (IMC) considère le poids par rapport à la taille. Pour calculer l'IMC de votre enfant, il

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Le résultat de cette formule doit être comparé à la valeur IMC pour le sexe et l'âge de votre enfant dans le tableau ci-dessous.

- > Votre enfant a un **poids sain** si son IMC est inférieur à la valeur indiquée pour le surpoids.
- > Votre enfant présente un **surpoids** lorsque son IMC est égal ou supérieur aux valeurs indiquées pour le surpoids.
- > Votre enfant souffre d'**obésité** lorsque son IMC est égal ou supérieur aux valeurs pour l'obésité.

Âge	Surpoids		Obésité	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
2	18,41	18,02	20,09	19,81
3	17,89	17,56	19,57	19,36
4	17,55	17,28	19,29	19,15
5	17,42	17,15	19,30	19,17
6	17,55	17,34	19,78	19,65
7	17,92	17,75	20,63	20,51
8	18,44	18,35	21,60	21,57
9	19,10	19,07	22,77	22,81
10	19,84	19,86	24,00	24,11
11	20,55	20,74	25,10	25,42
12	21,22	21,68	26,02	26,67
13	21,91	22,58	26,84	27,76
14	22,62	23,34	27,63	28,57
15	23,29	23,94	28,30	29,11
16	23,90	24,37	28,88	29,43
17	24,46	24,70	29,41	29,69
18	25	25	30	30

EXEMPLE :

Lisa a 10 ans

- elle mesure 1m40

- et pèse 45 kilos

Son IMC est donc de :

$$(45 / 1.4 \times 1.4) = 22,96$$

Il ressort du tableau que, pour son âge, un IMC inférieur à 19,86 correspond à un poids sain, un IMC entre 19,86 et 24,11 indique un surpoids et un IMC supérieur à 24,11 correspond à l'obésité.

Lisa souffre donc de surpoids.

Source : Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz. *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey.* *BMJ* 2000;320:1-6

Les conséquences du surpoids et de l'obésité chez les enfants

Les enfants sont vulnérables et tout particulièrement ceux qui souffrent de surpoids. En plus des inconvénients physiques du surpoids, les enfants sont souvent confrontés à des problèmes psychosociaux.

Les conséquences physiques du surpoids/de l'obésité :

- sensibilité réduite à l'insuline;
- risque accru de diabète de type 2;
- surcharge des articulations de la hanche et du genou;
- tension artérielle et taux de cholestérol élevés;
- stéatose : accumulation de graisse dans le foie;
- essoufflements;
- ronflements et troubles du sommeil.

Conséquences psychosociales du surpoids et de l'obésité :

- faible image de soi et peu de confiance en soi
- discrimination et harcèlement à l'école
- sentiments dépressifs et problèmes émotionnels.

Le surpoids hypothèque, en outre, sérieusement l'avenir de votre enfant. Environ 40 % des enfants qui souffrent d'obésité restent obèses à l'âge adulte. Le surpoids accroît aussi considérablement le risque de certaines formes de cancer.



Comment résoudre le problème de surpoids et d'obésité chez les enfants ?

L'approche combinée

On n'atteint pas un poids sain seulement parce qu'on mange moins. C'est surtout une question de manger plus sainement et de bouger davantage.

Seul un mode de vie sain combinant les deux permet d'atteindre le résultat visé : un poids sain que l'on peut conserver.

Contrôle du poids

Pour les enfants en surpoids et encore en pleine croissance, il suffit généralement de garder le poids stable.

Des habitudes saines en matière d'activité physique et d'alimentation permettent de stabiliser ou de réduire la prise de poids par rapport à la croissance du corps. Le surpoids diminue ainsi automatiquement avec le temps.

Dans certains cas, le contrôle du poids ne suffit pas et il faut également en perdre. Ne mettez jamais votre enfant à la diète de votre propre initiative. Consultez toujours votre pédiatre et demandez conseil à un diététicien.

Rendez votre enfant résistant aux stimuli externes

Un enfant est très sensible aux stimuli externes de la publicité, des fast-foods et des distributeurs de bonbons et de boissons fraîches. Apprenez-lui à y résister en y répondant le moins possible et expliquez-lui pourquoi. Il faut toutefois chercher un équilibre entre contrôler et laisser faire votre enfant.

Plus le contrôle des parents est important, plus le caractère de l'enfant pour dire non à ces stimuli en l'absence des parents est faible. Comprendre pourquoi les parents font certains choix aide votre enfant à faire lui-même le bon choix.

Motivation et soutien

Avant de passer à l'action, vous devez vous-même être convaincu, ainsi que votre enfant, de la nécessité d'agir sur le surpoids. Une motivation forte aide votre enfant au cours des moments difficiles et constitue la première clé de la réussite !

L'effet 'yo-yo'

Vous protégez ainsi également votre enfant de l'effet 'yo-yo' qui se caractérise par l'alternance de périodes de ré-

gime et de reprises des vieilles habitudes. Un comportement qui, à long terme, entraîne généralement un poids plus élevé et une moins bonne image de soi.

Soutien familial

Votre enfant mérite le soutien de tous les membres de la famille. Non seulement les parents, mais également les frères et/ou sœurs doivent être prêts. Dans beaucoup de cas, leurs habitudes de vie doivent également être adaptées, ce qui demande un investissement de leur part. Un mode de vie sain offre d'ailleurs aussi des avantages à ceux qui ne souffrent pas de surpoids.

Notez les avantages et les désavantages

Pour que la motivation reste à son comble, vous pouvez dresser la liste des avantages d'un poids optimal et des désavantages du surpoids avec votre enfant.

Présentez-les sous la forme d'un tableau comme ci-dessous :

Perte de poids

Avantages	Désavantages

Le carnet quotidien de l'alimentation et de l'activité physique

Un moyen pratique pour vous motiver vous et votre enfant est de tenir un carnet quotidien de son alimentation et de son activité physique.

Vous y inscrivez quotidiennement, d'une part, ce que l'enfant a mangé, en quelle quantité et quand, d'autre part, quelle quantité d'activité physique il a fait. Vous obtenez ainsi une meilleure idée des habitudes de vie de votre enfant.

Ayez des objectifs petits et réalistes

Atteindre un poids sain se fait pas à pas. Soyez vigilant avec les objectifs trop ambitieux. Ils sont souvent irréalistes et démotivants, aussi bien pour vous que pour votre enfant.



La balance

Monter une fois par semaine, au même moment, sur la balance est la meilleure manière de vérifier si l'alimentation saine et l'activité physique ont porté leurs fruits.

Ne soyez toutefois pas obnubilé par le poids. Le principal, c'est l'action entreprise !

Récompenser... récompenser... récompenser...

Changer ses habitudes de vie n'est pas facile pour un enfant. Les parents doivent dès lors soutenir leur enfant envers et contre tout.

Offrir une récompense de temps en temps n'est donc pas un luxe superflu. Soyez créatifs dans vos récompenses et rendez-les les plus actives possibles. Faites ensemble de chouettes activités en privilégiant les moments de qualité. Récompenser avec des bonbons ou un repas à l'extérieur n'est pas une bonne idée.



Habitudes alimentaires saines et équilibrées

Pourquoi manger sainement ?

- Une alimentation équilibrée permet une croissance et un fonctionnement optimaux du corps.
- Une alimentation équilibrée augmente la résistance de sorte que votre enfant est moins vite malade.
- Une alimentation équilibrée maintient votre enfant en pleine forme.

Quelques conseils... ⁽¹⁾

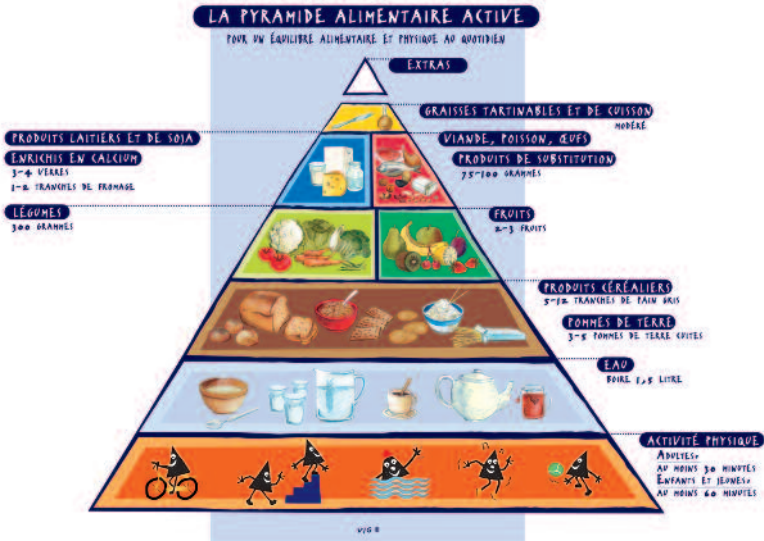
- Un enfant a besoin de structure, également à table. Etablissez des accords clairs sur le lieu où il mange et la quantité qu'il mange. Il faut idéalement trois repas principaux (petit-déjeuner, repas chaud et repas léger ou à base de pain), un goûter et une collation éventuelle par jour. Il est préférable de manger à des intervalles réguliers et à des endroits fixes.
- Essayez au maximum de réunir toute la famille autour de la table. La bonne ambiance et le calme sont importants pour l'apprentissage de bonnes habitudes alimentaires. Regarder la télé, jouer à des jeux ou lire à table détournent trop l'attention.
- Faites découvrir de nouveaux goûts à votre enfant. Découvrir de nouveaux

produits alimentaires est important pour le développement d'un schéma alimentaire sain et varié. Votre enfant ne reconnaît et n'apprécie un nouveau goût qu'après plusieurs essais gustatifs. Essayez dès lors de présenter le nouveau goût sous une autre forme.

- L'alimentation équilibrée ne doit pas être ennuyeuse. Utilisez votre créativité pour présenter la nourriture de manière attractive avec de chouettes couleurs, formes, goûts, odeurs,...

(1) Manger sainement pour bien grandir paru dans Nutrineds n° 2, juin 2009.





La pyramide alimentaire

Le fil rouge de la composition d'une alimentation saine et équilibrée est la pyramide alimentaire active.

La pyramide alimentaire est basée sur trois principes :

- > **l'équilibré** : mangez quotidiennement des produits des sept groupes essentiels de la pyramide, plus des grands groupes et moins des petits groupes et bougez suffisamment ;
- > **la variété** : ne mangez pas toujours la même chose, mais variez les produits de chaque groupe ;
- > **la modération** : n'exagérez jamais avec les quantités et suivez les recommandations de chaque groupe.

Rien n'est totalement interdit. Tant que votre enfant n'exagère pas et qu'il mange toujours avec modération.

Le menu du jour idéal

Le petit-déjeuner, le repas le plus important de la journée !

Une journée saine et équilibrée commence par un bon petit-déjeuner consistant. Les enfants en retirent de l'énergie pour courir, faire du vélo, jouer et s'amuser, mais également pour se concentrer.

Les enfants qui ne prennent pas de petit-déjeuner mangent généralement plus d'en-cas non sains et assimilent moins de substances alimentaires essentielles. Ils ont, en outre, plus de pro-

blèmes de concentration, sont plus facilement irritables et de moins bonne humeur.

Voici quelques fondements d'un petit-déjeuner idéal :

- un verre d'eau;
- deux tranches de pain aux céréales (ou gris) ou un bol de céréales (de préférence non sucrées);
- un fruit frais entier, comme garniture, en morceaux dans un yaourt ou un verre de jus de fruit fraîchement pressé;
- un produit laitier : lait, yaourt ou une tranche de fromage comme garniture.

La collation est permise !

La collation n'est pas un tabou, à condition qu'elle soit choisie intelligemment. Un bon en-cas procure de l'énergie ainsi que des vitamines, des minéraux et d'autres substances essentielles.

Quelques idées de collations intelligentes pour les enfants : le lait demi-écrémé, un yaourt, un fruit frais, une tartine garnie ou un biscuit aux céréales.

Comment composer une boîte à tartines saine ?

- Donnez la préférence au pain gris ou aux céréales et à la charcuterie maigre. Limitez les sucreries comme la confiture, le chocolat à tartiner ou de la pâte de spéculoos. Évitez le plus possible la mayonnaise et les sauces dans les sandwichs ou les salades.
- Les fruits et légumes sont indispensables dans une boîte à tartines saine. Aussi bien sur la tartine qu'à côté. Une feuille de salade, une

tranche de concombre ou de tomate ainsi qu'un morceau de pomme, de poire ou des fraises apportent une note de couleur et de fraîcheur au lunch de midi !

- Limitez la garniture : elle doit pouvoir tenir entre deux tartines. Une garniture sucrée fait partie du groupe des extras de la pyramide alimentaire active. Il est donc essentiel de veiller à une consommation raisonnable. En règle générale, la moitié des tartines doivent être garnies d'aliments salés et l'autre moitié d'aliments légèrement sucrés.
- Une pointe de matière grasse est indispensable sur les tartines des enfants. Ceci en raison de son apport en vitamines liposolubles A et D et en acides gras essentiels. Utilisez de préférence de la minarine ou de la margarine à tartiner.
- Un dessert sain comme un yaourt, une boisson lactée ou une salade de fruits fraîche est la garantie d'une bonne pause de midi.
- Pour la boisson, optez de préférence pour du lait ou de l'eau. Évitez le plus possible les boissons de type soda ou limonade.

Le goûter... en attendant le repas du soir

À la sortie de l'école, un enfant a besoin de reprendre des forces avant le repas du soir. Goûter permet également à l'enfant de tenir le coup plus facilement jusqu'au souper et d'éviter les grignotages.

Cherchez le goûter idéal parmi les fruits, les produits laitiers (yaourt, lait, etc.) et les produits céréaliers (tartine, céréales peu sucrées, etc.)

Le repas chaud

La variété est également recommandée pour le repas chaud. Préparez des féculents tels que des pommes de terre, du riz ou des pâtes. Ensuite, limitez les aliments frits (frites, 'fish sticks', viandes panées, etc.) à maximum une fois par semaine.

Donnez la préférence aux viandes maigres et mangez régulièrement du poisson. Les légumes frais se déclinent en de nombreuses odeurs et couleurs. La variation est donc illimitée.

Un repas chaud idéal se présente comme suit :

Une assiette de soupe fraîche, un quart d'assiette de pommes de terre, une demi-assiette de légumes, un morceau de viande maigre sur un quart d'assiette, un verre d'eau et, comme dessert, par exemple un pudding ou une salade de fruits.

Évitez l'alimentation 'light'

Recourir aux produits allégés n'est pas toujours une bonne solution pour les enfants. Ces aliments contiennent moins de graisses, mais l'alimentation "light" est souvent plus chère et plus riche en édulcorants.



Activité physique régulière

Pourquoi bouger régulièrement ?

- Grâce à l'activité physique, votre enfant est en pleine forme.
- L'activité physique favorise le développement physique et mental de votre enfant.
- L'activité physique transforme la masse grasseuse en muscles.
- L'activité physique ne doit pas uniquement être fatigante mais également relaxante.

Un mode de vie sain... Comment se lancer ?

Pratiquer une activité physique régulière est plus facile que vous ne le pensez.

Un simple changement de mentalité est déjà un premier pas. Limitez le nombre d'heures au cours desquelles votre enfant regarde la télévision ou joue à des jeux vidéo. Vous habitez en appartement ? Prenez alors régulièrement l'escalier. Vous amenez tous les matins votre enfant en voiture à l'école ? Optez à l'occasion pour le vélo ou transformez ce trajet en une promenade matinale.

Inscrire votre enfant dans un club de sport ou un mouvement de jeunesse est évidemment aussi une excellente option. Toutefois, tenez compte du fait qu'il aura, justement en raison de son surpoids, parfois du mal à s'intégrer. Parlez-en à votre enfant au moment de choisir.

Bouger activement au moins une heure par jour

Une journée active comprenant suffisamment d'activité physique est une journée saine. Le sport est une bonne chose, mais n'est pas un must. Ce qui compte c'est que votre enfant soit actif. Bouger pendant une heure est suffisant. Cette heure peut être continue ou répartie sur la journée. Marcher deux fois un quart d'heure par jour pour aller à l'école ou rentrer à la maison et faire une demi-heure de vélo le soir est, par exemple, déjà suffisant.

Papa et maman bougent aussi !

Les parents actifs font les enfants actifs. En outre, l'activité physique est plus facile lorsque l'on bouge ensemble. Faites dès lors régulièrement des activités avec votre fils ou votre fille. Faites quelques bricolages ensemble, promenez-vous, faites du vélo, nagez ou jouez au foot,... Tout est possible et vous en profitez également !

Vous n'êtes pas seul...

Vous éprouvez des difficultés à faire bouger votre enfant régulièrement ?

Un kinésithérapeute ou un professionnel du mouvement peut vous venir en aide. Il établit un programme de mouvement adapté avec votre enfant et vous-même.

Aide extérieure

Le résultat espéré se fait désirer ? Vous avez déjà fait quelques tentatives et votre fils ou fille chéri(e) reprend systématiquement les kilos perdus ? Ne baissez pas les bras et faites appel à une aide externe. Vous avez le choix entre une approche individuelle en collaboration avec un pédiatre et/ou un diététicien et une approche multidisciplinaire avec différents spécialistes.

L'approche individuelle : à votre propre rythme

Votre pédiatre est votre premier point de contact. Il vous met déjà souvent vous et votre enfant sur la bonne voie. Si c'est nécessaire, il vous renverra vers un diététicien. Ce dernier donne des conseils alimentaires et peut établir un régime adapté. Un diététicien peut également donner des conseils culinaires sains et vous encadrer dans vos achats alimentaires.

L'approche multidisciplinaire : l'union fait la force

Vous ne parvenez quand même pas à aider votre enfant de votre propre initiative ? L'approche d'un centre multidisciplinaire apportera peut-être un soulagement. Une équipe composée d'un pédiatre, d'un diététicien, d'un psychologue, d'un kinésithérapeute et d'autres experts encadre et soigne votre enfant. Ils abordent le problème de poids à partir de différents points de vue et de la manière la plus globale possible.

L'équipe multidisciplinaire commence par établir un bilan d'évaluation. Il s'agit d'un rapport des entretiens d'exploration entre votre enfant et chaque collaborateur de l'équipe multidisciplinaire. Sur base de ce rapport, un programme de traitement est développé en concertation avec l'équipe médicale.

Une équipe multidisciplinaire est composée :

- > **d'un pédiatre** qui dirige l'équipe et coordonne le traitement de votre enfant en surveillant son évolution. C'est également le premier point de contact des parents ;
- > **d'un diététicien** qui apprend à votre enfant à manger sainement et à adopter des habitudes alimentaires équilibrées ;
- > **d'un psychologue pour enfant** qui aide votre enfant à se faire une idée de son comportement alimentaire, vérifie s'il y a une explication psychologique au comportement alimentaire de votre enfant, fournit le soutien nécessaire et recherche les méthodes de motivation et les compétences pour apprendre de nouvelles habitudes de vie à votre enfant ;
- > **d'un kinésithérapeute** qui aide votre enfant à bouger plus par l'établissement d'un programme, adapté aux possibilités physiques de votre enfant.



Votre mutualité : un partenaire dans l'approche du surpoids/de l'obésité

La plateforme obésité

La Mutualité Libre Securex vous aide volontiers à prendre le contrôle du surpoids de votre enfant. Avec le plateforme obésité elles proposent aux affiliés un trajet de soins multidisciplinaire et de multiples remboursements.

Deux scénarios sont possibles : l'offre multidisciplinaire ou l'approche individuelle (voir page 16). Vous choisissez celui qui convient le mieux à vos besoins.

Deux conditions sont en vigueur

1. Vous avez droit aux avantages de l'assurance complémentaire, simplement en payant votre cotisation.
2. L'IMC de votre enfant doit être égal ou supérieur au percentile 85.

Que vous optiez pour une approche individuelle ou multidisciplinaire, les Mutualités Libres vous offrent une intervention financière pour chaque approche.

Pour en savoir plus ou pour connaître la liste des centres multidisciplinaires spécialisés dans le traitement de l'obésité et conventionnés par les Mutualités Libres, renseignez-vous auprès de votre mutualité ou surfez sur www.mloz.be.

Votre mutualité vous soutient, votre enfant et vous, également en dehors de la plateforme obésité

- > en intervenant dans les frais des camps sportifs et des camps de vacances;
- > en intervenant dans les frais d'inscription d'un club de sport ou de fitness;
- > pour des conseils auprès d'un diététicien;
- > pour une consultation chez un psychologue;
- > pour des conseils chez la pédicure ou le podologue (moyennant prescription médicale) pour des chaussures adaptées.

Votre mutualité dispose en outre d'une foule d'informations pour adopter un mode de vie sain. Elle se fera un plaisir de vous donner des conseils sur l'alimentation saine, l'activité physique et d'autres sujets.

ADRESSES UTILES

www.motives.be

Un site Internet d'informations amusantes, rempli de jeux, d'astuces et de recettes pour les enfants de moins de 12 ans.

www.monplannutrition.be

Campagne nationale destinée à encourager la population à remettre en question et à modifier ses habitudes de vie.

www.boldnet.be

Le site Internet de l'association belge pour patients obèses (Bold).

www.mloz.be

Le site Internet des Mutualités Libres, sur lequel vous trouvez un lien vers la plateforme obésité.

www.obesitasforum.be

Un site Internet facile à utiliser sur lequel vous pouvez calculer votre IMC.

www.nutrition-sante.be

Réalisé par le CRIOC, ce site a pour objectif d'informer correctement toute personne intéressée par la nutrition, les aliments et le "comment" bouger plus.

www.mangerbouger.be

Ce site met à disposition des outils, des dossiers et articles en rapport avec les thèmes de l'alimentation et l'activité physique.

www.securex-mutualite.be

Le site Internet de la Mutualité Libre Securex.

Nous tenons à remercier les collaborateurs de NICE et du centre multidisciplinaire de l'hôpital Virga Jesse de Hasselt pour leur relecture attentive et leurs conseils avisés.



rue de Genève 4
1140 Bruxelles
T 078 15 93 00

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
T 078 15 93 01

www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

Votre mutualité locale