



# SAMEN SLIM

*« Rendre la forme de façon saine  
à l'enfant en surpoids »*

**56.006F**

*Selon les estimations, entre 10 et 20 % des enfants belges sont trop gros. Même les jeunes enfants sont confrontés au surpoids. Les parents pensent à tort que l'embonpoint disparaîtra lorsqu'ils grandiront. Nous savons toutefois que plus l'enfant est âgé et plus le surpoids est prononcé, plus grand est le risque que le surpoids subsiste également à l'âge adulte.*

### **Quand parle-t-on de surpoids chez l'enfant ?**

Tout comme chez les adultes, l'IMC (Indice de Masse Corporelle) est calculé chez l'enfant. Celui-ci dépend de l'âge et diffère naturellement selon le sexe. L'IMC est cartographié selon des courbes de percentiles.

### **Qui fait partie de l'équipe SAMEN SLIM ?**

L'enfant en surpoids et ses deux parents. L'enfant est guidé dans sa quête d'une approche plus saine de ses habitudes alimentaires et de son mode de vie. Dans ce cadre, il est aidé par une pédiatre, une diététicienne, une psychologue et une kinésithérapeute.



**Groupe cible :** enfants âgés de 4 à 16 ans, souffrant de surpoids ou d'obésité

**Objectif :** rendre la forme de façon saine à l'enfant en surpoids. Cela n'implique pas nécessairement une perte de poids. Les principales adaptations sont l'apprentissage d'habitudes alimentaires saines, l'adoption d'un mode de vie actif et l'acquisition d'une image de soi positive. Chez les enfants, il suffit souvent d'obtenir un poids stable lors d'une nouvelle croissance.

## Qu'attendre de l'équipe SAMEN SLIM - ENSEMBLE EN FORME ?

### Les diététiciennes

- Des séances individuelles et/ou en groupe avec des explications sur la mise au point d'une alimentation saine.
- Des séances informatives, interactives et ludiques.
- Prévoir en moyenne 5 séances d'une heure (ou réparties en séances de 10 minutes).

*« Je travaille avec des jouets : une petite cuisine et un petit magasin. Les parents jouent un rôle essentiel dans la réussite du processus. Un enfant qui doit manger sainement alors que le reste de la famille passe son temps à grignoter, à boire des sodas, etc. est bien sûr voué à échouer. »*

### La kinésithérapeute

- Tant en groupe que de façon individuelle, l'enfant va bouger de manière ludique. On réfléchit également à laisser une place plus importante à l'activité dans sa vie quotidienne. Au moins 1x par mois, pendant 9 mois environ, plus souvent si nécessaire.

*« Nous recherchons des façons ludiques de faire retrouver aux enfants le plaisir de bouger. Nous disposons par exemple d'un punching-ball, d'un trampoline, d'une piscine et d'une Wii. »*

### La pédiatre

- Examen clinique lors de la première consultation
- Élaboration de courbes de croissance et de poids, éventuellement examen sanguin
- Proposition d'indication d'admission dans l'équipe.

*« Maigrir exige d'adopter un nouveau mode de vie, de consommer moins de calories et d'avoir une activité physique plus importante. Cette révolution est difficile à mettre en place. Samen Slim est une équipe multidisciplinaire d'experts qui accompagne l'enfant et ses parents. »*

### La psychologue

- Séance individuelle lors de la mise en place de l'équipe, ainsi éventuellement qu'à la fin du programme.
- Penser au bien-être de l'enfant, à l'image qu'il a de lui-même et de son corps, à un mentor, à ses temps libres, etc.
- En fonction de la nécessité, soutien plus important et motivation.

*« Je détermine notamment si l'enfant a une mauvaise image de lui-même et s'il fait éventuellement l'objet de harcèlement. Le cas échéant, nous planifions des séances supplémentaires, par exemple pour stimuler la motivation de l'enfant ou de l'adolescent ou pour le rendre capable de se défendre. »*

## Quel est le coût du programme SAMEN SLIM ?

- Remboursement des séances avec la diététicienne et le psychologue à partir de la 3e consultation grâce au soutien du club Kiwanis d'Ypres.
- Le remboursement des séances de kinésithérapie s'effectue via la mutualité.

Pour prendre rendez-vous, téléphonez au 057 35 75 00.

