

Faites ce test
avec
votre patient

ACTIVITÉ PHYSIQUE : ÉVALUATION & ORIENTATION

A. Participez-tu au sport scolaire (EPS) ?

- 1 pt : Jamais - dispensé
2 pts : Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois
3 pts : Souvent - au moins 1 fois par semaine

B. En dehors de l'école, pratiques-tu une activité sportive en association (club, UNSS...)?

- 1 pt : Jamais
2 pts : Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois
3 pts : Souvent - au moins 1 fois par semaine

C. Es-tu actif avec tes amis pendant ton temps libre (récréation, après l'école...)?

- 1 pt : Jamais
2 pts : Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois
3 pts : Souvent - au moins 1 fois par semaine

D. Les jours d'école, tu regardes la télévision, joues à la console vidéo...

- 1 pt : plus de 2 heures
2 pts : moins de 2 heures
3 pts : moins d'1 heure

E. Partages-tu des activités physiques avec tes parents (se promener, faire du vélo, du roller...)?

- 1 pt : Jamais
2 pts : Occasionnellement - 1 à 2 fois par mois
3 pts : Souvent - au moins 1 fois par semaine

F. Pour te déplacer, tu privilégies la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette...?

- 1 pt : Jamais
2 pts : Au moins 2 fois par semaine
3 pts : Tous les jours

G. Penses-tu qu'actuellement tu es suffisamment actif ?

- Oui Non

H. Qu'est ce qui t'empêche aujourd'hui d'être plus actif ?

TOTAL DES POINTS :

■ 15 à 18 points : **Jeune actif.** Encourager les pratiques physiques actuelles.

■ 10 à 14 points : **Jeune modérément actif.** Discuter avec le jeune et sa famille afin de faire émerger les ressources qui lui permettent d'être plus actif (cf. fiche HAS au verso) - Remettre la fiche MÉMO au jeune.

■ Moins de 10 points : **Jeune peu actif.** Un soutien autour de l'activité physique est nécessaire - Une orientation vers l'enseignant en Activité Physique Adaptée du RéppOP peut être envisagée.

Une équipe
à VOTRE SERVICE

www.obep-paca.com

PÉDIATRES

D^r Sophie EPSTEIN
D^r Elsa HAINE
D^r Véronique NÈGRE
P^r Rachel REYNAUD

COORDINATION ADMINISTRATIVE

Karine VAN WOLVELAER
coord.admin@obep-paca.com
06 41 24 06 58

CHARGÉES DE PROJET COORDINATION

PACA Ouest
Céline GOBILLOT
coord.ouest@obep-paca.com
06 41 24 27 40

PACA Est
Caroline JOUNEA
coord.est@obep-paca.com
06 28 35 95 60

OBEP PACA OUEST

Hôpital de la Timone Enfants
264, rue Saint Pierre
13005 MARSEILLE
06 41 24 27 40

OBEP PACA EST

Hôpital Pédiatrique CHU Lenvai
57, avenue de la Californie
06 000 NICE
06 28 35 95 60



Ne pas jeter sur la voie publique • Création graphique & impression : Rentakem • Crédits photos : Adaléc&ci

Activité physique et surpoids de l'enfant & adolescent

PARLONS-EN ! Tout simplement...



Pour une information,
des conseils en activité physique,
demandez un rendez-vous auprès d'un enseignant
en activité physique adaptée

MéMO

Une activité physique régulière contribue à :

- Affiner ta silhouette
- Améliorer ta condition physique (souffle, muscles...)
- Rester en bonne santé

L'important c'est de retrouver une activité physique qui corresponde à « **tes envies et tes capacités physiques** »

Pratiquer une activité physique sportive permet une meilleure :

- Confiance en soi
- Gestion du stress
- Qualité de vie
- ... Et de te faire de nouveaux amis !

Discuter en famille de règles pour la TV, les jeux vidéo et l'ordinateur. Définir un temps d'écran à ne pas dépasser par jour te permettant d'en profiter ! Sans en abuser !

Recommandations pour tous les jeunes

Parvenir à cumuler 60 minutes d'activité physique par jour. Garde à l'esprit que : « un petit peu c'est mieux que rien... »

L'excès de poids ne contre-indique pas à la pratique d'une activité sportive. Si tu es gêné demande à ton médecin un Certificat d'Incapacité partielle.

BOUGER

est un facteur important

pour protéger sa santé et sa qualité de vie

Si l'activité physique régulière permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies, elle est indispensable pour tous les enfants, les adolescents qu'ils soient, ou non, en surpoids ou en situation d'obésité. Elle joue un rôle essentiel dans la prise en charge du surpoids, au même titre qu'une alimentation.

Pratiquée quotidiennement, une activité physique ou sportive modérée, adaptée à chacun, permet de réduire :

- Le risque de contracter une maladie chronique (surpoids, maladie cardiovasculaire, diabète insuffisance respiratoire...)
- L'évolution de toute maladie chronique diagnostiquée
- L'altération progressive de sa condition physique



L'activité physique favorise l'estime de soi, redonne confiance.

En retrouvant une certaine **conscience de son corps**, on constate peu à peu les améliorations et les bienfaits dus les améliorations et les bienfaits dus à cette pratique.

La pratique en groupe permet de se changer les idées, de se faire de nouveaux amis.

Elle **améliore le sommeil et procure une image positive de soi-même** favorisant la vie sociale et les relations.

Si non, l'important est de bouger le plus souvent possible dans la journée !

Lo recommandation (à partir de 6 ans) chez l'enfant et chez l'adolescent

Cumuler plus de 60 min d'activité physique quotidienne modérée à intense sous forme de :

- Jeux : activités récréatives notamment à l'extérieur (ballon, vélo, rollers, frisbee...)
- Loisirs : danser, aller à la piscine, à la patinoire, au bowling...
- Sports : scolaires, associations sportives, maisons de quartiers...
- Déplacements : promener le chien, aller à l'école à pied, à vélo, privilégier les escaliers...

PROPOSITION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1 ^{er} recours*	2 ^{ème} recours*	3 ^{ème} recours*
Surpoids Sans point d'appel clinique Capacité physique normale		Obésité Point d'appel clinique Désadapté à l'effort
Activité physique de la vie quotidienne		
Lutter contre les comportements sédentaires Limiter les temps d'écran (télédiff, TV, ordinateur, jeux vidéo, téléphone...), réduire les temps d'inactivité physique...		
Favoriser l'activité physique quotidienne et les déplacements actifs Aller à l'école à vélo, privilégier les escaliers, promener son chien, faire les courses, tondre la pelouse, passer l'aspirateur...		
Augmenter l'activité physique de loisir Promenade en famille, jeux extérieurs avec des amis, aller à la piscine, à la patinoire, au bowling...		
Activité sportive périscolaire Maison de quartier, centre aéré ou de loisirs, colonies de vacances (ASM)		
EPS scolaire et associations sportives scolaires (USEP, UNSS)		
Certificat d'Incapacité physique partielle		
Associations et clubs sportifs colonies de vacances (ASM)	Associations multisports « Loisir - Santé »	
Atelier d'Activité Physique Adaptée Association - Réseau de santé	Atelier d'Activité Physique Adaptée Association - Réseau de santé	
Éducation thérapeutique CH - Réseau de santé - SSR	Séjour thérapeutique Centre de Soins de Suite et de Réadaptation Séjour court (< 2 mois)	Kinésithérapie Psychomotricité Cabinet libéral
Activité physique de réadaptation		

* 1^{er} recours : prise en charge de proximité coordonnée par le médecin habituel de l'enfant ou adolescent. Surpoids ou obésité sans complication, contexte familial favorable et pas de problème psychologique et social majeur.
 * 2^{ème} recours : prise en charge pluridisciplinaire à l'échelle du territoire coordonnée par le médecin habituel +/- équipe spécialisée. Surpoids ou obésité avec début de la prise en charge de la prise en charge de la courbe d'IMC, comorbidités associées, contexte familial défavorable et problématique psychologique et sociale.
 * 3^{ème} recours : prise en charge coordonnée par un médecin ou une équipe spécialisée (CHU). Obésité avec échec de la prise en charge de la courbe d'IMC, comorbidités associées et vie quotidienne gérée par l'obésité, contexte familial très défavorable, problématique psychologique et sociale majeure.