



CATALOGUE DES OUTILS d'aide à la prise en charge des enfants ou adolescents en surpoids ou obèses

Pays de la Loire, juillet 2019

CATALOGUE DES OUTILS

d'aide à la prise en charge d'enfants ou d'adolescents en surpoids ou obèses

Ce catalogue des outils d'aide à la prise en charge est destiné aux professionnels impliqués dans l'accompagnement d'enfants ou d'adolescents en surpoids ou obèses. Il a été réalisé autour du projet expérimental OBEPEDIA en Pays de la Loire et est le fruit d'une collaboration entre les équipes médicales du CHU d'Angers et du SSR Les Capucins et l'équipe de coordination de la SRAE Nutrition des Pays de la Loire.

L'objectif est de fournir aux professionnels des outils simples d'utilisation pour accompagner les familles sur 5 thématiques principales :

- La prise en charge par le médecin traitant
- L'accompagnement en Activité Physique Adaptée
- L'accompagnement diététique
- L'accompagnement psychologique
- L'accompagnement social et/ou éducatif

Ce catalogue est le fruit d'un travail de recherche effectué par la SRAE Nutrition, le CHU d'Angers et le SSR Les Capucins sur les outils préexistants dans le monde francophone. Les critères de sélection ont porté sur :

- La simplicité des outils et leur aspect ludique
- La pertinence dans leur utilisation dans le cadre de la prise en charge de l'obésité pédiatrique
- L'accessibilité financière pour les professionnels et les familles
- Les outils en accord avec les recommandations nationales en termes d'alimentation et d'activité physique
- Les outils disponibles à l'IREPS des Pays de la Loire

Ce catalogue d'outils n'a pas vocation à être exhaustif. Il est également évolutif, une mise à jour régulière est effectuée afin d'ajouter d'éventuels nouveaux outils.



**SURPOIDS
DE L'ENFANT**

COMMENT (RE)TROUVER L'ÉQUILIBRE ?

Dr Blandine MELLOUET-FORT, avril 2017

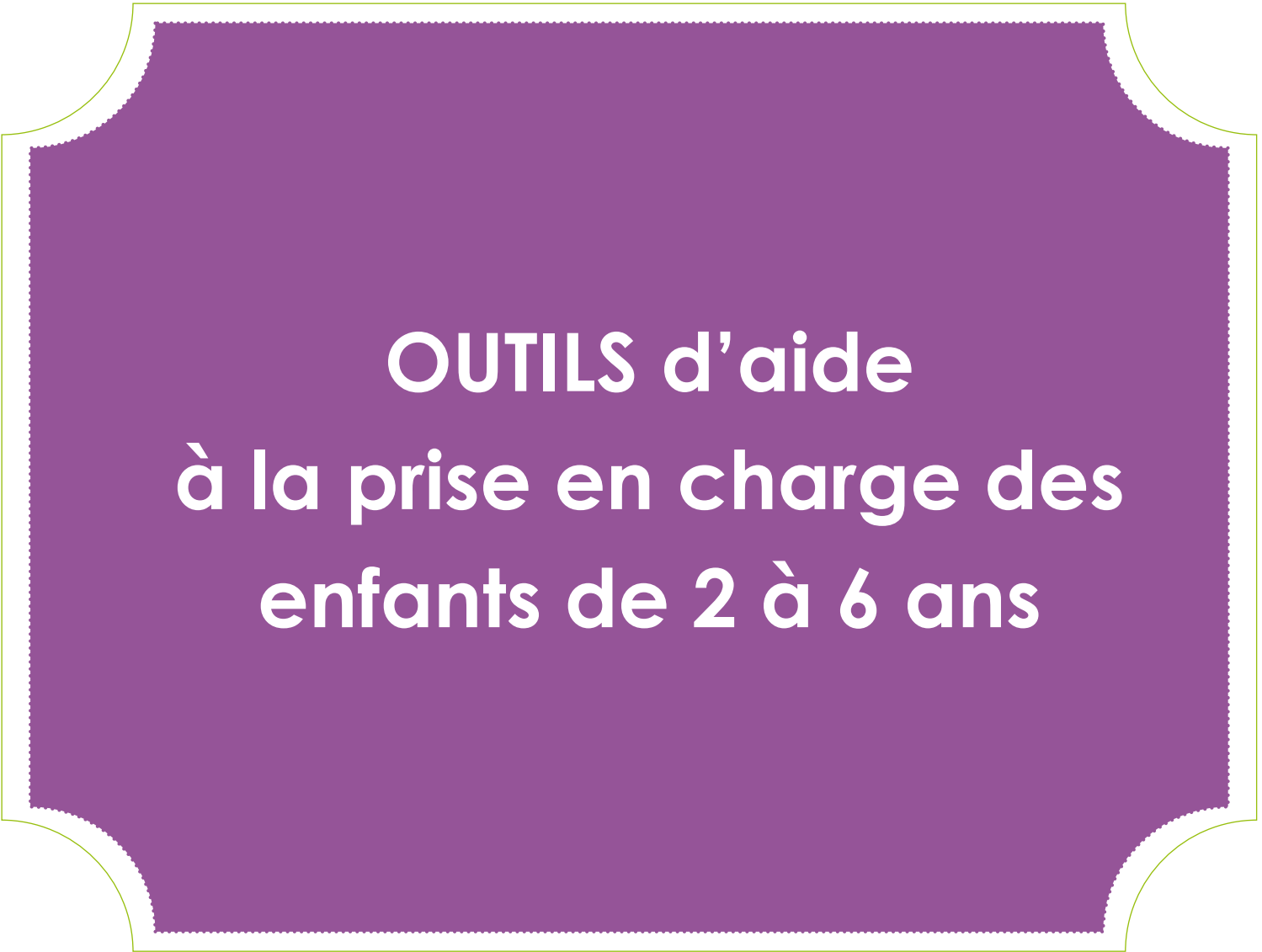
L'équipe OBEPEDIA Pays de la Loire vous conseille ce Webdocumentaire à destination des familles pour aider les parents à comprendre le surpoids et l'obésité de leur enfant. Différentes thématiques sont abordées : la prise en charge, le diagnostic, la diététique, l'activité physique et le sommeil, la psychologie et la parentalité.

Il peut être intéressant de proposer aux familles, notamment aux parents, de visualiser la vidéo pour mieux comprendre la démarche de prise en charge, mieux appréhender les messages et déculpabiliser.

Par ailleurs, les professionnels peuvent aussi le regarder pour mieux appréhender les problématiques des familles qu'ils prennent en charge.

Diffusion

En ligne : <http://surpoids-enfant.fr/>



OUTILS d'aide à la prise en charge des enfants de 2 à 6 ans

Prise en charge des enfants de 2 à 6 ans

Prise en charge médicale

- Retrouve ta route

Accompagnement Activité Physique Adaptée

- Comment bouger avec son enfant ?

Accompagnement diététique

- Bon appétit Mikalou !
- Détective gargouillis
- Koam

Accompagnement psychologique

- La couleur des émotions
- Le langage des émotions
- L'expression des besoins
- Mes émotions

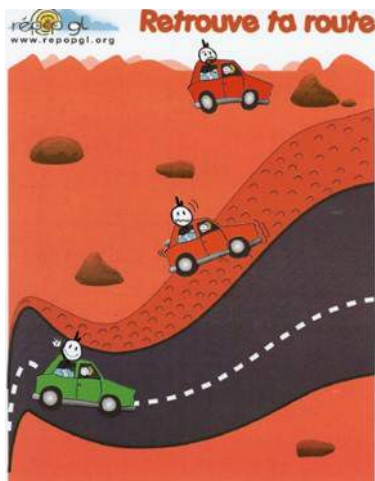
Accompagnement social et/ou éducatif

- Au dodo, Mikalou !
- Bisous Dodo
- Mikalou zappe la télé
- Num et Ric et Cie : des débats en famille

Retrouve ta route

Réppop 69, Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie du Rhône.

Objectif



Permettre à la famille de comprendre plus facilement les courbes de corpulence (zone normale, de surpoids et d'obésité, augmentation trop rapide de l'IMC).

En pratique

Montrer à l'enfant le tracé des différentes courbes et les comparer à des voies d'autoroute. « Comme sur une voie d'autoroute, tu essaies de conduire en restant sur ta voie ». Les couleurs des voitures reprennent celles des feux tricolores : « voiture verte : tout va bien, voiture orange et rouge : il faut être vigilant ». L'utilisation de

métaphores telles que « sortie de route »... aide à la compréhension sans culpabiliser.

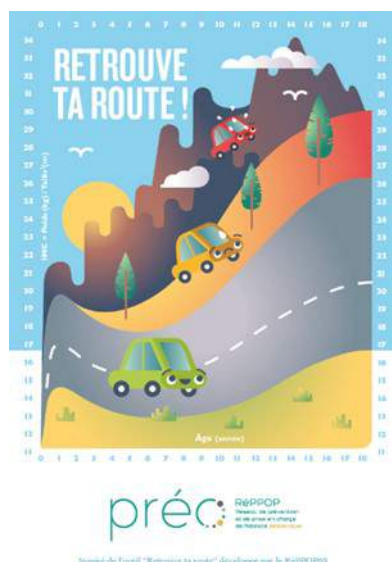
Diffusion

Réppop 69

04 72 56 09 55

reppop69@orange.fr

En ligne : <http://reppop69.fr/wp-content/uploads/2016/02/courbe-retrouve-ta-route.pdf>



Diffusion

PréO Réppop

09 62 26 75 68

preo@orange.fr

En ligne : espace adhérent du site internet de la SRAE Nutrition

Comment bouger avec son enfant ?

Paprica – Promotion de l'activité physique au cabinet médical (2014)

Dépliants qui donnent des informations et des idées pour bouger au quotidien avec vos enfants. Cinq tranches d'âges sont disponibles.

Diffusion

Paprica

En ligne : http://www.paprica.ch/WP_1/category/part_cat/petite-enfance/



Bon appétit Mikalou !

Mutualité Française Occitanie (2017)

Destiné aux jeunes enfants, ce livret vise à les sensibiliser de manière pédagogique et ludique à l'équilibre alimentaire et à la nécessité d'avoir une activité physique. Les enfants suivent Mikalou, petit loup vif et actif, à l'heure du déjeuner... Mais quelques règles sont à respecter : ne pas grignoter entre les repas, manger des fruits et légumes, privilégier l'eau comme boisson, goûter les aliments que l'on ne connaît pas, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre, faire des activités pour bouger... En fin de livret, des petits jeux sont proposés aux enfants (coloriage, jeu des erreurs, labyrinthe...).



Conseils dans le cadre de la prise en charge

Support qui permet d'ouvrir le dialogue avec les enfants de manière ludique, permet de répondre à certaines des interrogations des enfants.

Livre à lire avec les enfants et la famille en prenant le temps de faire les exercices avec eux pour les accompagner dans la lecture des messages.

Diffusion

Mutualité Française Occitanie

La SRAE Nutrition peut fournir des exemplaires imprimés sur demande (02 40 09 75 36)

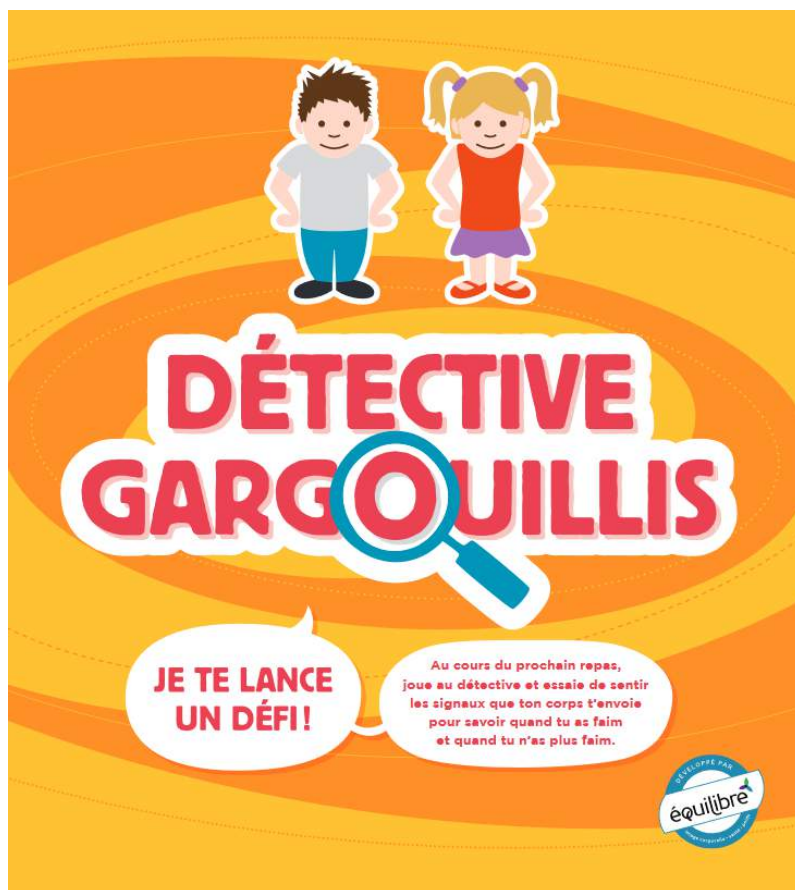
En ligne : <https://occitanie.mutualite.fr/outils/bon-appetit-mikalou/>

Détective Gargouillis

Equilibre (Canada)

Une activité ludique à faire en famille pour apprendre à reconnaître et explorer les signaux de faim et de satiété avant, pendant et après les repas.

Le jeu Détective Gargouillis a été conçu pour être distribué aux parents d'enfants d'âge préscolaire par les professionnels de la santé qui interviennent auprès d'eux.



Diffusion

En ligne : <https://equilibre.ca/documents/files/equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>

KOAM

Nutrikéo, Koam

« KOAM est le premier programme ludique d'éducation alimentaire.

On le sait, manger sainement est essentiel pour être en bonne santé. Au sein de l'équipe KOAM, nous sommes convaincus qu'il faut d'abord comprendre les aliments avant de les mettre dans son assiette. Malgré de nombreux outils apparus ces dernières années, et des repères qui commencent à être bien intégrés par la population, la notion d'alimentation équilibrée reste floue pour les Français.

C'est pourquoi, nous vous proposons au quotidien, des objets, des jeux pour apprendre à mieux manger en famille. »



Bloc liste de courses KOAM



Carnet de coloriage KOAM



Gommettes aliments KOAM



Jeu des 7 familles d'aliments KOAM



Kit Pédagogique KOAM



Mémorigine des aliments KOAM



Pack "A table" KOAM



Pack "Cartes à jouer" KOAM

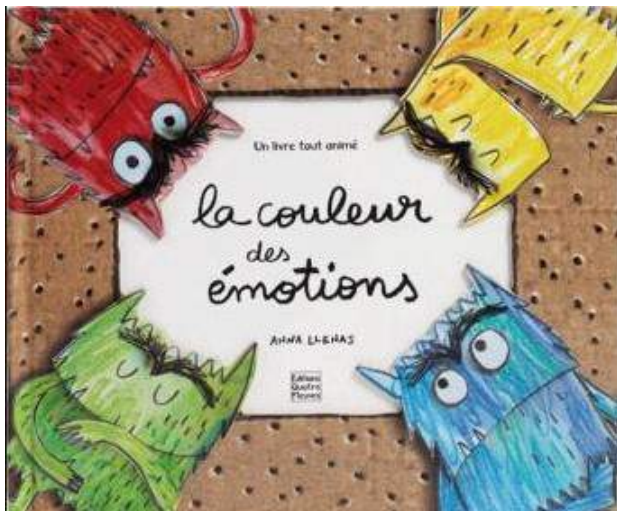
Diffusion

Achat : <https://boutique.koam.fr/>

La couleur des émotions

Anna Llenas et Marie Antilogus (2014)

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ? Un livre tout animé pour découvrir ses émotions.



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72)

Achat : 21,90 €

La couleur des émotions, raconté en vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=zZ4I19KJEkg>

Le langage des émotions

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2013)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos émotions. Il est construit autour de 60 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage, chacune des émotions. Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions. A travers diverses mises en situation possibles (dire les émotions qu'on connaît ou ne connaît pas, choisir une émotion et la décrire, mimer l'émotion, inventer une histoire à partir de l'émotion...), le jeu va permettre de découvrir tout le panel des émotions et les mots pour les nommer, de mieux les comprendre dans toutes leurs nuances, de les accepter sans porter de jugement, de développer sa capacité à entendre et comprendre les émotions et besoins de l'autre... Quelques cartes fournissent à l'intervenant des informations sur les émotions et des pistes d'utilisation de l'outil.

Le "Langage des émotions" peut s'utiliser seul ou en complément avec l'outil "L'expression des besoins".



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

L'expression des besoins

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2015)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos besoins. Il est construit autour de 70 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage délibérément asexué afin de respecter l'égalité de genre, chacun des besoins : besoin de mouvement, besoin de sommeil, besoin d'évacuer, besoin de soin, besoin de partage, besoin d'intimité, besoin de solitude, besoin de rêver, besoin de rire, besoin de sécurité, besoin d'autonomie, besoin d'affection, besoin de reconnaissance... L'outil permet ainsi aux participants de réfléchir aux besoins fondamentaux, d'apprendre à être à leur écoute, de savoir les identifier, les nommer, les distinguer, les exprimer, de découvrir les émotions qui y sont associées, d'explorer les moyens de les satisfaire... L'outil est complété par des cartes qui fournissent à l'intervenant des repères théoriques sur la thématique des besoins ainsi que des cartes apportant des conseils et des propositions d'utilisation.

Réalisé en complément du "Langage des émotions", cet outil peut s'utiliser seul ou avec ce dernier.



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

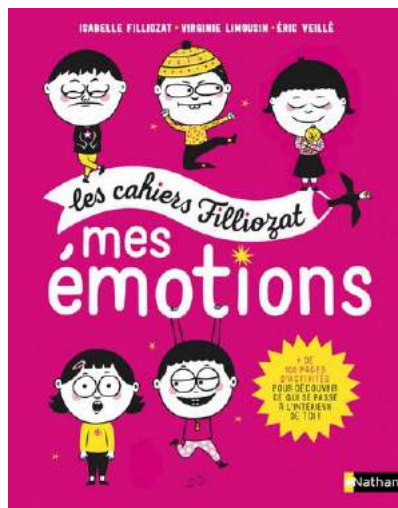
Mes émotions

Les cahiers Filliozat (2016)

« Dans ce tout premier Cahier Filliozat, le « maître des émotions » invite l'enfant dans un fabuleux voyage pour découvrir les émotions et en devenir maître. Un voyage ponctué d'activités : découpage, coloriage, collage, labyrinthe...

Ce cahier permet aux enfants de comprendre ce qu'ils ressentent, mettre des mots sur les émotions et savoir les expliquer. Des aptitudes qui l'aide à se découvrir, se comprendre et mieux vivre avec les autres !

Et les parents ? Ils ne resteront pas perdu face aux émotions de leurs enfants ! Isabelle Filliozat a écrit le « livret parent » à découvrir dans ce cahier. Un livret pour comprendre les émotions des enfants et des astuces à mettre en place au quotidien pour aider l'enfant à développer son intelligence émotionnelle. »



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53)

Achat : 12.90 €

<http://www.filliozat.net/mes-emotions/>

Au dodo, Mikalou !

Mutualité Française Occitanie (2011)

« Au dodo Mikalou ! » conte l'histoire de Mikalou et de ses parents au moment du coucher. Doudou, brossage de dents, histoire... Les enfants pourront découvrir les habitudes et les rituels de Mikalou avant d'aller au lit et pourquoi il est essentiel de dormir. Des coloriages, des labyrinthes et des découpages permettront aux enfants d'aborder ce thème de manière ludique et instructive. Les parents y trouveront une histoire apaisante à raconter à leurs enfants avant de les mettre au lit mais également des informations sur le sommeil du jeune enfant. Le descriptif des étapes et repères de la naissance à l'adolescence, leur permettra d'adapter le rythme de sommeil en fonction de l'âge de l'enfant.



Diffusion

Mutualité Française Occitanie

La SRAE Nutrition peut fournir des exemplaires imprimés sur demande (02 40 09 75 36)

En ligne : <https://occitanie.mutualite.fr/outils/au-dodo-mikalou/>

Bisous Dodo

Djeco (Paris)

Ce jeu aborde le coucher pour les enfants de 3 à 6 ans. L'enfant choisit un personnage (fille ou garçon), le pose sur le matelas côté "éveillé" (les yeux ouverts). Le but du jeu est de collecter le plus de cartes possible avant d'avoir réuni les 3 cartes "draps", "oreiller", et "doudou". Une fois que ces dernières sont placées sur le personnage. L'enfant pourra alors bénéficier des consignes de chaque carte (bisous, chatouilles, chansons). Lorsque la pile des cartes gagnées est épuisée, l'enfant retourne son personnage dans son lit et peut aller se coucher en toute tranquillité. Ce jeu permet ainsi d'établir avec l'enfant un rituel pour bien s'endormir.



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 49)

Achat en librairie : 11,99 euros

Mikalou zappe la télé

Mutualité Française Occitanie (2018)

Sous forme d'histoire illustrée, retrouvez des conseils pratiques pour les enfants et les familles, tels que l'âge recommandé pour utiliser les écrans, les occasions dans la journée pour les utiliser, la vigilance à avoir quant à la lumière bleue, etc. Des questions/réponses permettent d'appréhender les sujets avec les enfants et de répondre à leurs éventuelles interrogations. Le tout illustré de petits jeux pour les enfants (jeu des 7 erreurs, tablette en papier, etc.). Une manière ludique et instructive pour les parents d'aborder les situations de la vie courante.



Diffusion

Mutualité Française Occitanie

La SRAE Nutrition peut fournir des exemplaires imprimés sur demande (02 40 09 75 36)

En ligne : <https://fr.calameo.com/read/0054412276b9e31e989b4>

Num et Ric et Cie : des débats en famille

IREPS Pays de la Loire (2018)

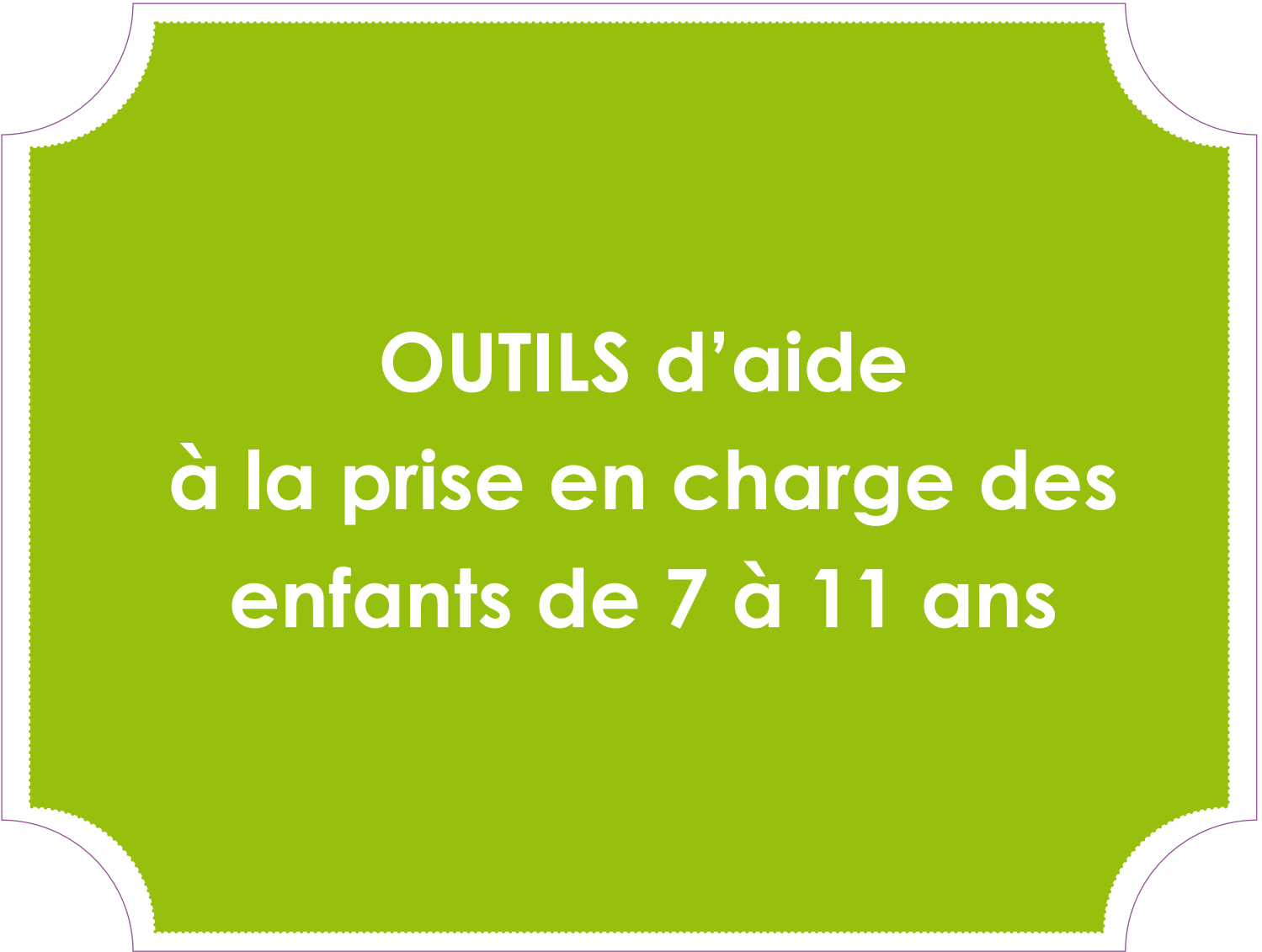
Cet outil a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. Il s'agit de proposer un temps d'échanges et de réflexion, avec des adultes référents de jeunes enfants (familles, professionnels) pour construire collectivement des repères afin de promouvoir un usage réfléchi du numérique, en particulier avec les jeunes enfants. L'outil s'inscrit dans une logique de promotion de la santé. Il permet d'appréhender les écrans autrement, de prendre conscience de leur impact sur le quotidien et sur le développement des jeunes enfants, de partager ses représentations, de réfléchir, de poser un regard critique sur les pratiques et les usages... mais laisse chacun libre de ses choix.

Tous ces documents reliés à l'outil sont téléchargeables sur le site <http://www.pixelland.fr> (Rubrique Écrans et jeunes enfants). Le débat peut ainsi avoir lieu uniquement avec les cartes questions sans le support géant. Cet outil a été conçu pour être utilisé par des professionnels d'horizons divers, sans connaissance spécifique préalable sur le sujet. En revanche, les compétences en animation sont conseillées.



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 72, 85)



OUTILS d'aide à la prise en charge des enfants de 7 à 11 ans

Prise en charge des enfants de 7 à 11 ans

Prise en charge médicale

- Retrouve ta route
- Certificat d'(in)aptitude partielle

Accompagnement Activité Physique Adaptée

Accompagnement diététique

- KOAM
- L'écran fait-il grossir ?
- Léo et la terre
- L'imagier des aliments
- Plaisir et Vitamines, l'expo ! et son Livret de jeux

Accompagnement psychologique

- Jouons avec les émotions
- La roue des émotions
- Le langage des émotions
- L'expression des besoins
- Mes émotions

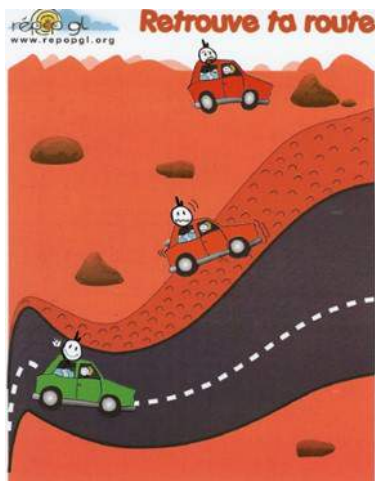
Accompagnement social et/ou éducatif

- 1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir
- Marre des écrans !
- Le Sommeil en famille
- Num et Ric et Cie : des débats en famille

Retrouve ta route

Réppop 69, Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie du Rhône.

Objectif



Permettre à la famille de comprendre plus facilement les courbes de corpulence (zone normale, de surpoids et d'obésité, augmentation trop rapide de l'IMC).

En pratique

Montrer à l'enfant le tracé des différentes courbes et les comparer à des voies d'autoroute. « Comme sur une voie d'autoroute, tu essaies de conduire en restant sur ta voie ». Les couleurs des voitures reprennent celles des feux tricolores : « voiture verte : tout va bien, voiture orange et rouge : il faut être vigilant ». L'utilisation de

métaphores telles que « sortie de route »... aide à la compréhension sans culpabiliser.

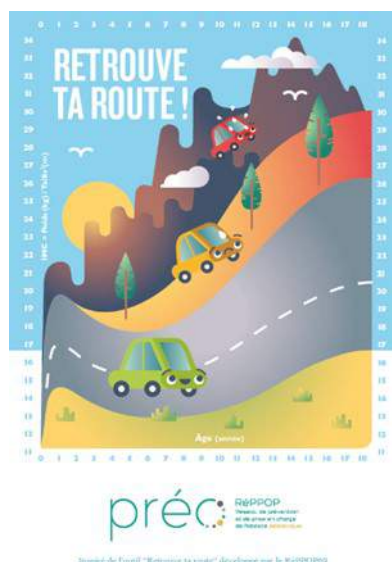
Diffusion

Réppop 69

04 72 56 09 55

reppop69@orange.fr

En ligne : <http://reppop69.fr/wp-content/uploads/2016/02/courbe-retrouve-ta-route.pdf>



Diffusion

PréO Réppop

09 62 26 75 68

preo@orange.fr

En ligne : espace adhérent du site internet de la SRAE Nutrition

Certificat d'(in)aptitude partielle

HAS. Exemple de certificat d'(in)aptitude partielle.


HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Exemple de certificat d'(in)aptitude partielle

**CERTIFICAT MÉDICAL D'INAPTITUDE PARTIELLE À LA PRATIQUE
DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

Je soussigné(e), Dr..... docteur en médecine

Lieu d'exercice

Certifie avoir examiné⁽¹⁾ l'élève (nom, prénom) :

Né(e) le :

et constaté que son état de santé entraîne une inaptitude partielle à la pratique de l'éducation physique et sportive (EPS)

☐ Pour l'année scolaire

☐ Pour une durée deà compter de ce jour

Afin de permettre une adaptation de l'enseignement d'EPS aux possibilités de l'élève, il est nécessaire :

☐ d'aménager les activités physiques qui sollicitent les articulations⁽²⁾ et en particulier les articulations suivantes :

Chevilles ☐ Genoux ☐ Hanche ☐ Épaule ☐ Rachis ☐ Autre :
..... ☐

- Ainsi, il est préférable d'encourager les activités en décharge : vélo, natation, marche
- La douleur doit être un signe d'appel pour arrêter l'activité

Diffusion

En ligne : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-03/10irp02_form_obesite_enfant_adolescent_certificat_d_inaptitude_partielle.pdf

KOAM

Nutrikéo, Koam

« KOAM est le premier programme ludique d'éducation alimentaire.

On le sait, manger sainement est essentiel pour être en bonne santé. Au sein de l'équipe KOAM, nous sommes convaincus qu'il faut d'abord comprendre les aliments avant de les mettre dans son assiette. Malgré de nombreux outils apparus ces dernières années, et des repères qui commencent à être bien intégrés par la population, la notion d'alimentation équilibrée reste floue pour les Français.

C'est pourquoi, nous vous proposons au quotidien, des objets, des jeux pour apprendre à mieux manger en famille. »



Bloc liste de courses KOAM



Carnet de coloriage KOAM



Gommettes aliments KOAM



Jeu des 7 familles d'aliments KOAM



Kit Pédagogique KOAM



Mémorigine des aliments KOAM



Pack "A table" KOAM



Pack "Cartes à jouer" KOAM

Diffusion

Achat : <https://boutique.koam.fr/>

L'écran fait-il grossir ?

Cité des sciences et de l'industrie (2009)

Vidéo d'animation qui explique les différentes sensation de faim, d'appétit et de satiété que peuvent ressentir les enfants et adolescents. Cette vidéo permet de présenter de manière simplifiée les mécanismes physiologiques mis en jeu dans la régulation de la satiété. L'influence des publicités et des écrans sur l'alimentation des enfants et adolescents est également abordée.



Diffusion

Vidéo en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=GNEMKElhEpw&t=2s>

L'imagier des aliments

Du Pain sur la Planche (2018)

Cet imagier, réalisé par et pour des diététiciens, a été conçu pour animer des séances d'éducation à la santé ludiques, pour tous les publics. Il est composé de 150 photos d'aliments différents. On y trouve des aliments tels que la pizza, les sushi, le lait de coco, des portions de fruits..., mais aussi le verre de vin ou le demi de bière. Simple de mise en oeuvre, il permet l'organisation d'activités et d'animations variées : connaître et nommer les aliments, les classer par catégories (fruits, légumes, produits laitiers...), faire nommer les aliments que l'on préfère ou que l'on déteste, ceux que l'on consomme ou ne consomme pas..., composer un repas ou un menu, poser des devinettes (qu'est-ce qui est juteux, acide, sucré ?...), travailler sur l'origine des aliments, leur saison, leur conservation..., apprendre à faire ses courses...



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72)

Léo et la terre

Comité français d'éducation pour la santé, INPES (2015)

L'eau, la terre, l'air et le feu, éléments indispensables à la vie, permettent d'aborder avec les enfants plusieurs thèmes de santé au travers de situations quotidiennes. Être en bonne santé, c'est d'abord se sentir bien : dans son corps, dans sa tête, dans ses relations à autrui, dans son environnement. La terre y contribue et les manières de l'évoquer sont nombreuses : la terre que l'on cultive pour se nourrir, la terre que les hommes doivent partager, la terre qui nous offre des reliefs et des paysages variés. C'est dans la terre que germe la vie, c'est aussi la terre qui nous ensevelit. C'est elle qui garde la trace des civilisations passées. Autant de sujets d'apprentissages, de découvertes, de réflexions et d'échanges. Les auteurs de ce coffret espèrent ainsi aider les adultes de l'école à accompagner les enfants sur les chemins de la santé... et de la vie.



Conseils dans le cadre de la prise en charge

Livret à lire avec les enfants comprenant une histoire, des exercices ludiques et pédagogiques. Ce livret peut être utilisé pour ouvrir le dialogue également avec les parents.

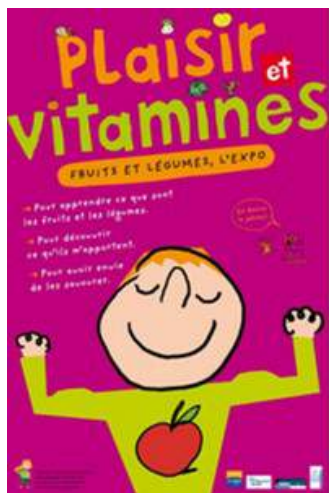
Diffusion

Santé Publique France

En ligne : <http://urlz.fr/4VEy>

Plaisir et Vitamines, l'expo ! et son Livret de jeux

Ligue contre le Cancer



Le programme propose une exposition intitulée « PLAISIR ET VITAMINES, fruits et légumes, l'expo » et composée de 14 panneaux. Afin d'inciter les élèves à lire attentivement les panneaux, un livret de jeux a été réalisé. Il aborde les différentes thématiques et invite les élèves, de manière ludique, à retrouver des informations contenues sur les panneaux.

Conseils dans le cadre de la prise en charge

Cette exposition est accompagnée d'un livret de jeux et de deux plaquettes sur le gouter et sur le petit déjeuner à télécharger en ligne.



Outils à consulter avec les enfants et leur famille pour aborder la question de l'alimentation, des fruits et légumes de saison, du petit déjeuner, du gouter, etc...

Diffusion

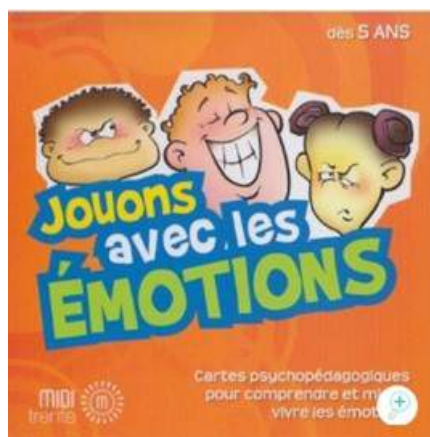
Ligue contre le cancer

En ligne : <https://www.plaisiretvitamines.org/t%C3%A9l%C3%A9chargements/>

Jouons avec les émotions

N. Berghella, Éditions Midi Trente (Québec, Canada)

Conçu en complément de l’Affiche des émotions, ce jeu propose 27 cartes représentant des émotions. Chaque carte présente, au recto, le visage et le nom de l’émotion au verso, une brève définition de l’émotion, formulée dans les mots des enfants. Chaque carte présente également une suggestion d’activité ou de jeu.



Diffusion

Pirouette Éditions

7b rue des Artisans

67920 Sundhouse

03 88 57 09 04

contact@pirouette-editions.fr

Disponible gratuitement en prêt à l’IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : jeu de carte 15€, affiche 9€

La roue des émotions

L'autrement dit

« A L'Autrement dit, nous travaillons tant avec les parents, que les enfants ou les adolescents et aussi avec les professionnels de l'éducation.

Nous avons eu l'idée de créer un outil pour aider les plus jeunes et les adultes à prendre conscience de leurs émotions, et surtout, en allant plus loin: en identifiant le besoin qui s'exprime à travers l'émotion.

Dans nos recherches, nous nous sommes inspirés des travaux de la CNV, de Plutchik, mais aussi de l'approche de la Psychologie Positive et du Mindfulness.

Il a été démontré que plus nous sommes à même d'identifier facilement nos émotions et nos besoins, mieux nous sommes armés pour gérer notre stress, plus nous avons accès à des émotions positives aisément.

Les neurosciences et les techniques poussées d'imagerie cérébrale ont prouvé que pour les enfants et les adolescents, cette compétence favorise les apprentissages. Ainsi, en nommant leurs émotions et leurs besoins, ils peuvent en prendre soin, les mettre à distance, se rendant plus disponibles aux apprentissages et activités cognitives et intellectuelles.

Les compétences émotionnelles permettent d'accéder à une plus grande confiance en soi et à une réduction du stress, les émotions n'étant plus perçues comme envahissantes et inconfortables. »



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 21 €

<https://lautrementdit.net/shop/product/la-roue-des-emotions-version-illustree-7>

Le langage des émotions

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2013)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos émotions. Il est construit autour de 60 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage, chacune des émotions. Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions. A travers diverses mises en situation possibles (dire les émotions qu'on connaît ou ne connaît pas, choisir une émotion et la décrire, mimer l'émotion, inventer une histoire à partir de l'émotion...), le jeu va permettre de découvrir tout le panel des émotions et les mots pour les nommer, de mieux les comprendre dans toutes leurs nuances, de les accepter sans porter de jugement, de développer sa capacité à entendre et comprendre les émotions et besoins de l'autre... Quelques cartes fournissent à l'intervenant des informations sur les émotions et des pistes d'utilisation de l'outil.

Le "Langage des émotions" peut s'utiliser seul ou en complément avec l'outil "L'expression des besoins".



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

L'expression des besoins

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2015)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos besoins. Il est construit autour de 70 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage délibérément asexué afin de respecter l'égalité de genre, chacun des besoins : besoin de mouvement, besoin de sommeil, besoin d'évacuer, besoin de soin, besoin de partage, besoin d'intimité, besoin de solitude, besoin de rêver, besoin de rire, besoin de sécurité, besoin d'autonomie, besoin d'affection, besoin de reconnaissance... L'outil permet ainsi aux participants de réfléchir aux besoins fondamentaux, d'apprendre à être à leur écoute, de savoir les identifier, les nommer, les distinguer, les exprimer, de découvrir les émotions qui y sont associées, d'explorer les moyens de les satisfaire... L'outil est complété par des cartes qui fournissent à l'intervenant des repères théoriques sur la thématique des besoins ainsi que des cartes apportant des conseils et des propositions d'utilisation.

Réalisé en complément du "Langage des émotions", cet outil peut s'utiliser seul ou avec ce dernier.



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

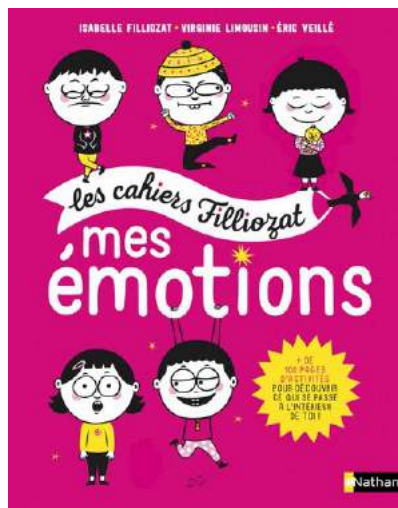
Mes émotions

Les cahiers Filliozat (2016)

« Dans ce tout premier Cahier Filliozat, le « maître des émotions » invite l'enfant dans un fabuleux voyage pour découvrir les émotions et en devenir maître. Un voyage ponctué d'activités : découpage, coloriage, collage, labyrinthe...

Ce cahier permet aux enfants de comprendre ce qu'ils ressentent, mettre des mots sur les émotions et savoir les expliquer. Des aptitudes qui l'aide à se découvrir, se comprendre et mieux vivre avec les autres !

Et les parents ? Ils ne resteront pas perdu face aux émotions de leurs enfants ! Isabelle Filliozat a écrit le « livret parent » à découvrir dans ce cahier. Un livret pour comprendre les émotions des enfants et des astuces à mettre en place au quotidien pour aider l'enfant à développer son intelligence émotionnelle. »



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53)

Achat : 12.90 €

<http://www.filliozat.net/mes-emotions/>

1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir

Réseau Morphée. Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2018

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants du primaire à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. A l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, de textes courts et d'illustrations, les panneaux présentent : des petites histoires liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars et les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher.



Diffusion

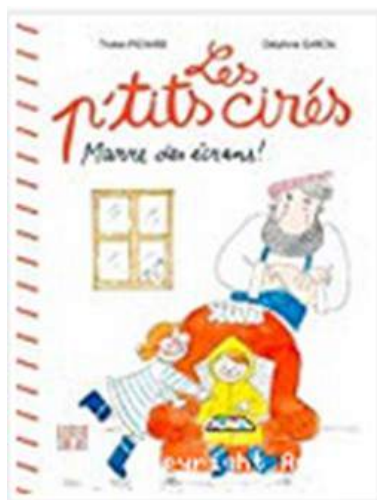
Ligue contre le cancer

En ligne : https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/expo_sommeil_vf.pdf

Marre des écrans !

T. Pichard ; D. Garcia (2018)

A mi-chemin entre l'album et la bande dessinée, cet ouvrage pour les jeunes enfants à partir de 4 ans aborde avec simplicité et humour l'usage des écrans au plus jeune âge. Chacha et son petit frère Ben sont en vacances chez leur grand-père Tadé. Pour ce dernier, les vacances c'est fait pour aller dehors ! Mais Ben et Chacha eux adorent les écrans ! Vont-ils devoir renoncer à leurs jeux vidéo ? Qui va gagner la partie de cache tablette qui s'installe alors entre les deux générations ?



Diffusion

T. Pichard ; D. Garcia (2018)

Achat en librairie : 6,90 €

Le Sommeil en famille

Abeilles Editions (2018)

Le sommeil est indispensable à la restauration des forces physiques et psychologiques. Source d'équilibre et de santé, un bon sommeil aide à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend et à développer son cerveau. C'est notamment un facteur nécessaire pour l'attention et les acquisitions au cours de la scolarité. Ce jeu a été conçu pour favoriser le dialogue entre les enfants et les adultes. Il permet de réfléchir de manière ludique et humoristique, à l'importance de "bien dormir". Dans ce jeu des 7 familles (Tourneboulée, Dodo rituel, Fatiguée, Z'animaux, Cauchemardo, Au boulot, En voyage), les joueurs répondent à des questions ou relèvent des défis thématiques pour obtenir les cartes. Le joueur qui a rassemblé le plus de familles à la fin de la partie a gagné. Cet outil sensibilise l'enfant sur les principaux déterminants d'un sommeil de qualité.



Diffusion

Abeilles Editions

Achat : 10 €

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 49)

En ligne : Découvrez le jeu interactif Le sommeil en famille de la Ligue contre le cancer. Un rallye quizz ludique pour en savoir plus sur les bienfaits du sommeil.

https://www.ligue-cancer.net/article/32926_rallye-quiz-du-sommeil

Num et Ric et Cie : des débats en famille

IREPS Pays de la Loire (2018)

Cet outil a pour objectif d'appréhender et de débattre de différents aspects des usages numériques dans l'environnement quotidien du jeune enfant et de permettre à chacun, parent et/ou professionnel, de faire émerger des solutions adaptées à son contexte et à ses préoccupations. Il s'agit de proposer un temps d'échanges et de réflexion, avec des adultes référents de jeunes enfants (familles, professionnels) pour construire collectivement des repères afin de promouvoir un usage réfléchi du numérique, en particulier avec les jeunes enfants. L'outil s'inscrit dans une logique de promotion de la santé. Il permet d'appréhender les écrans autrement, de prendre conscience de leur impact sur le quotidien et sur le développement des jeunes enfants, de partager ses représentations, de réfléchir, de poser un regard critique sur les pratiques et les usages... mais laisse chacun libre de ses choix.

Tous ces documents reliés à l'outil sont téléchargeables sur le site <http://www.pixelland.fr> (Rubrique Écrans et jeunes enfants). Le débat peut ainsi avoir lieu uniquement avec les cartes questions sans le support géant. Cet outil a été conçu pour être utilisé par des professionnels d'horizons divers, sans connaissance spécifique préalable sur le sujet. En revanche, les compétences en animation sont conseillées.



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 72, 85)

**OUTILS d'aide
à la prise en charge des
enfants de 12 à 16 ans**

Prise en charge des enfants de 12 à 16 ans

Prise en charge médicale

- Certificat d'(in)aptitude partielle

Accompagnement Activité Physique Adaptée

- #Je mange mieux #je bouge plus. Le guide
- La couleur de ta journée
- Prunch !

Accompagnement diététique

- #Je mange mieux #je bouge plus. Le guide
- Jeunes et alimentation - Penser ce que manger veut dire
- L'écran fait-il grossir ?
- L'imagier des aliments

Accompagnement psychologique

- Le langage des émotions
- L'expression des besoins

Accompagnement social et/ou éducatif

- Agenda de vigilance du sommeil
- Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents
- Petit cahier d'exercices de digital detox

Certificat d'(in)aptitude partielle

HAS. Exemple de certificat d'(in)aptitude partielle.


HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Exemple de certificat d'(in)aptitude partielle

**CERTIFICAT MÉDICAL D'INAPTITUDE PARTIELLE À LA PRATIQUE
DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

Je soussigné(e), Dr..... docteur en médecine

Lieu d'exercice

Certifie avoir examiné⁽¹⁾ l'élève (nom, prénom) :

Né(e) le :

et constaté que son état de santé entraîne une inaptitude partielle à la pratique de l'éducation physique et sportive (EPS)

☐ Pour l'année scolaire

☐ Pour une durée de à compter de ce jour

Afin de permettre une adaptation de l'enseignement d'EPS aux possibilités de l'élève, il est nécessaire :

☐ d'aménager les activités physiques qui sollicitent les articulations⁽²⁾ et en particulier les articulations suivantes :

Chevilles ☐ Genoux ☐ Hanche ☐ Épaule ☐ Rachis ☐ Autre : ☐

- Ainsi, il est préférable d'encourager les activités en décharge : vélo, natation, marche

- La douleur doit être un signe d'appel pour arrêter l'activité

Diffusion

En ligne : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2013-03/10irp02_form_obesite_enfant_adolescent_certificat_d_inaptitude_partielle.pdf

#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide

Santé Publique France (2018)

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

Dans ce guide, vous retrouverez les dernières recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé autour de l'alimentation et de l'activité physique des adolescents. Ce guide peut servir de support d'échange avec les adolescents sur les repères nutritionnels, le rythme de vie, l'activité physique, ainsi que sur les questions qu'ils peuvent se poser.



Diffusion

Santé Publique France

En ligne :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1858>

La couleur de ta journée

SSR Les Capucins, CHU d'Angers, SRAE Nutrition (2018)

Outil qui permet aux intervenants d'aborder les notions de Sédentarité et d'Activité physique. L'objectif est de partir de leurs activités lors d'une journée type pour identifier les moments de sédentarité et l'activité physique afin de leur permettre de définir eux même les deux termes. Cet outil peut également être un support d'échange sur le temps passé devant les écrans ou le temps de sommeil.



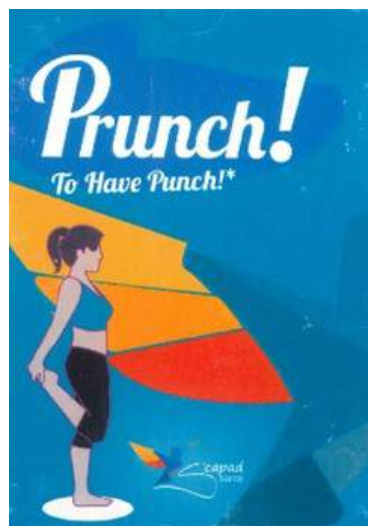
Diffusion

En ligne : espace adhérent du site internet de la SRAE Nutrition

Prunch !

S'capad Santé (2018)

Jeu de carte composé de 35 cartes d'exercices, 16 cartes d'étirements et des cartes de conseils. Ce jeu peut s'effectuer en groupe, en équipe, en famille, etc... Il suffit de piocher des cartes et d'effectuer les exercices qui se trouvent sur la carte. Chacun peut adapter sa pratique en limitant le nombre de répétitions, en choisissant des exercices de plus ou moins grande difficulté, etc...



Diffusion

S'CAPAD SANTÉ

Charlotte Prunet

scapad.sante@gmail.com

06 73 17 71 20

Achat en ligne : 15 € + 5,60 € de frais de port

<https://www.scapad-sante.com/boutique>

#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide

Santé Publique France (2018)

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

Dans ce guide, vous retrouverez les dernières recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé autour de l'alimentation et de l'activité physique des adolescents. Ce guide peut servir de support d'échange avec les adolescents sur les repères nutritionnels, le rythme de vie, l'activité physique, ainsi que sur les questions qu'ils peuvent se poser.



Diffusion

Santé Publique France

En ligne :

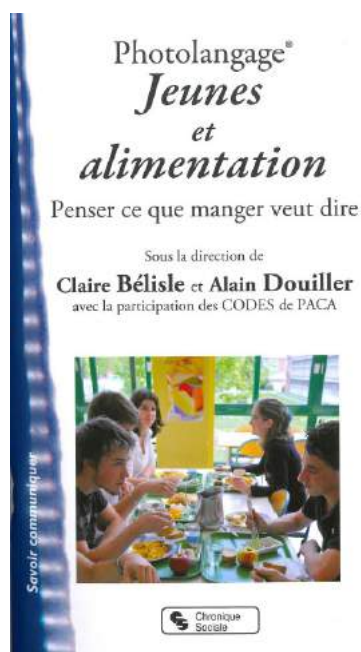
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1858>

Jeunes et alimentation - Penser ce que manger veut dire

C. Bélisle ; A. Douiller ; CODES Vaucluse (2012)

Le dossier Photolangage® Jeunes et alimentation est un outil d'éducation pour la santé à utiliser avec des groupes de jeunes de 13 à 25 ans pour les aider à penser et à maîtriser leurs pratiques alimentaires. Il organise une expression personnelle à partir d'un choix de photographie. Il comprend 48 photographies couleur et un livret technique et méthodologique. Il permet de travailler avec les jeunes sur trois axes éducatifs principaux :

- penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres : explorer, à partir de leurs problématiques, les différents repères qu'ils ont à construire et à approfondir pour comprendre leurs pratiques alimentaires
- apprivoiser son corps à l'adolescence : au moment où les adolescents font l'expérience de la transformation de leur corps, il s'agit de mieux comprendre en quoi cette transformation modifie leur rapport à l'alimentation
- devenir acteur de sa pratique alimentaire : aider les jeunes à identifier les éléments les plus structurants de leur rapport à l'alimentation



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Editions Chronique Sociale

1, rue Vaubecour

69002 Lyon

Tél. : 04 78 37 22

Email : secretariat@chroniquesociale.com

www.chroniquesociale.com - [35 euros]

L'écran fait-il grossir ?

Cité des sciences et de l'industrie (2009)

Vidéo d'animation qui explique les différentes sensation de faim, d'appétit et de satiété que peuvent ressentir les enfants et adolescents. Cette vidéo permet de présenter de manière simplifiée les mécanismes physiologiques mis en jeu dans la régulation de la satiété. L'influence des publicités et des écrans sur l'alimentation des enfants et adolescents est également abordée.



Diffusion

Vidéo en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=GNEMKElhEpw&t=2s>

L'imagier des aliments

Du Pain sur la Planche (2018)

Cet imagier, réalisé par et pour des diététiciens, a été conçu pour animer des séances d'éducation à la santé ludiques, pour tous les publics. Il est composé de 150 photos d'aliments différents. On y trouve des aliments tels que la pizza, les sushi, le lait de coco, des portions de fruits..., mais aussi le verre de vin ou le demi de bière. Simple de mise en oeuvre, il permet l'organisation d'activités et d'animations variées : connaître et nommer les aliments, les classer par catégories (fruits, légumes, produits laitiers...), faire nommer les aliments que l'on préfère ou que l'on déteste, ceux que l'on consomme ou ne consomme pas..., composer un repas ou un menu, poser des devinettes (qu'est-ce qui est juteux, acide, sucré ?...), travailler sur l'origine des aliments, leur saison, leur conservation..., apprendre à faire ses courses...



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72)

Le langage des émotions

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2013)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos émotions. Il est construit autour de 60 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage, chacune des émotions. Chaque carte est imprimée recto-verso, un côté au féminin, un côté au masculin, pour souligner l'égalité de genre dans le vécu des émotions. A travers diverses mises en situation possibles (dire les émotions qu'on connaît ou ne connaît pas, choisir une émotion et la décrire, mimer l'émotion, inventer une histoire à partir de l'émotion...), le jeu va permettre de découvrir tout le panel des émotions et les mots pour les nommer, de mieux les comprendre dans toutes leurs nuances, de les accepter sans porter de jugement, de développer sa capacité à entendre et comprendre les émotions et besoins de l'autre... Quelques cartes fournissent à l'intervenant des informations sur les émotions et des pistes d'utilisation de l'outil.

Le "Langage des émotions" peut s'utiliser seul ou en complément avec l'outil "L'expression des besoins".



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

L'expression des besoins

FCPPF (Fédération des centres pluralistes de planification familiale) Bruxelles (2015)

Destiné à un large public, (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap mental...), cet outil permet de partir à la découverte du panel de nos besoins. Il est construit autour de 70 cartes qui représentent, au travers d'un petit personnage délibérément asexué afin de respecter l'égalité de genre, chacun des besoins : besoin de mouvement, besoin de sommeil, besoin d'évacuer, besoin de soin, besoin de partage, besoin d'intimité, besoin de solitude, besoin de rêver, besoin de rire, besoin de sécurité, besoin d'autonomie, besoin d'affection, besoin de reconnaissance... L'outil permet ainsi aux participants de réfléchir aux besoins fondamentaux, d'apprendre à être à leur écoute, de savoir les identifier, les nommer, les distinguer, les exprimer, de découvrir les émotions qui y sont associées, d'explorer les moyens de les satisfaire... L'outil est complété par des cartes qui fournissent à l'intervenant des repères théoriques sur la thématique des besoins ainsi que des cartes apportant des conseils et des propositions d'utilisation.

Réalisé en complément du "Langage des émotions", cet outil peut s'utiliser seul ou avec ce dernier.



Diffusion

Fédération des centres pluralistes de planning familial

Av. Emilie de Béco, 109

1050 Bruxelles (Belgique)

info@fcppf.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 72, 85)

Achat : 10 euros

Agenda de vigilance du sommeil

Réseau Morphée

[illegible]

L'agenda se remplit à deux moments de la journée :

- le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.

Vous remplirez cet agenda pendant 3 semaines minimum. S'il vous est possible de le remplir à la fois sur une période de travail et une période de vacances, vous aurez beaucoup plus d'informations.

Diffusion

En ligne : https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/01/agenda_2p.pdf

Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents

TISSERON Serge, AZAM Jacques. Nathan, 2015.

Cet ouvrage, destiné aux enfants de 9 ans et plus, fait le point sur l'utilisation massive d'Internet, réseaux sociaux, jeux vidéos et téléphones portables chez les plus jeunes. Le livre est découpé selon 15 questions ou affirmations balayant divers domaines, et propose pour chacune d'entre elles un quizz, une explication avec vocabulaire à connaître et des conseils. Il aborde les notions essentielles liées à l'éducation aux médias et à l'information : droit à l'image, identité numérique, réseaux sociaux, pistage et publicités. Les quizz, textes courts et sites proposés peuvent servir de supports lors de séances avec des élèves dès la 6ème. D'autres conseils ou mises en garde concernent les dangers de l'addiction aux jeux vidéos et de leur violence, mais aussi les images choquantes qui peuvent être mises en ligne.



Diffusion

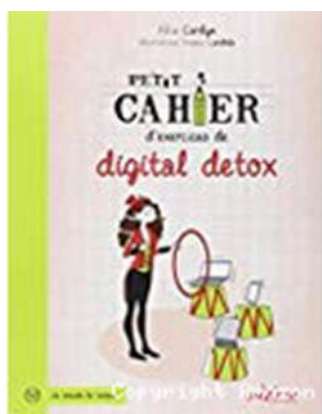
Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53, 85)

Achat en librairie : 10,90 €

Petit cahier d'exercices de digital detox

A. Cardyn (2015)

Ce cahier d'exercices destiné aux adultes et aux jeunes de 16 à 20 ans propose des jeux, tests pour aider à décrocher des écrans (smartphone, tablette, télévision, ordinateur...). Il permet de s'interroger sur la place de ces outils dans nos vies : choix, automatisme ou réelle addiction ? Dans une première partie, le cahier permet de faire un état des lieux personnel de l'utilisation des écrans puis, dans une seconde partie, des exercices pratiques à faire sur vingt-et-un jours pour réussir à s'en détacher.



Diffusion

A. Cardyn (2015)

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 72)

Achat en librairie : 6,90 €



OUTILS d'aide à l'accompagnement des parents

OUTILS d'aide à l'accompagnement des parents

Accompagnement Activité Physique Adaptée

- Comment bouger avec son enfant ?
- Manger bouger : les outils

Accompagnement diététique

- Cuisiner malin : Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous
- La fabrique à menus
- Les repères de portions avec la main
- Manger bouger : les outils
- Mettez du goût dans votre assiette !
- Recettes solidaires

Accompagnement social et/ou éducatif

- A la maison il y a des règles !
- Apprivoiser les écrans et grandir : 3-6-9-12
- Être parent, une série de films pour expliquer les enfants
- Être parents, c'est...
- Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs
- Mon enfant et les écrans
- Mon enfant face aux écrans
- Surpoids de l'enfant, comment (re)trouver l'équilibre ?
- Y'a des limites !!! Petit manuel à l'intention des parents ou comment exercer votre autorité parentale !

Comment bouger avec son enfant ?

Paprica – Promotion de l'activité physique au cabinet médical (2014)

Dépliants qui donnent des informations et des idées pour bouger au quotidien avec vos enfants. Cinq tranches d'âges sont disponibles.

Diffusion

Paprica

En ligne :

http://www.paprica.ch/WP_1/category/part_cat/petite-enfance/

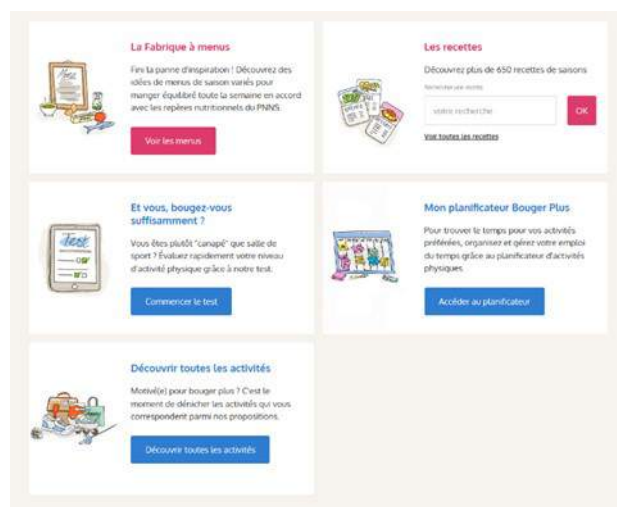


Manger bouger : les outils

Santé Publique France (site internet)

Lancé à la rentrée 2004, le site Manger-Bouger a pour objectif de mettre les recommandations du Programme national nutrition-santé à la portée de tous. Il s'adresse à un public soucieux de manger mieux et de bouger davantage. Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, femmes enceintes, professionnels de la santé, du secteur social et de l'éducation mais aussi collectivités locales, etc. pourront y trouver une information (fiable et validée par des experts) les concernant sur le sujet.

Le site donne accès à de nombreuses ressources : repères nutritionnels (dépliants et vidéos), guides nutrition, recettes de cuisine, actualité du PNNS, newsletter, etc. Le site évolue en permanence, vous y trouverez notamment : la fabrique à menus, des idées de recettes, des astuces pour bouger plus, etc...



Diffusion

En ligne : <http://www.mangerbouger.fr/>

Cuisiner malin : Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous

Mairie de Paris, Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé.

Ce livret de recettes de cuisine est le fruit de la rencontre entre des femmes et des hommes qui vivent dans un habitat qui ne permet pas l'accès à des appareils de cuisson électriques ou au gaz. Ce livret compile des recettes simples à réaliser sans beaucoup de matériel et avec peu de moyens.



Diffusion

En ligne : http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret_Cuisiner_Malin.pdf

La fabrique à menus

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (site internet)

La Fabrique à menus a été lancée en 2013, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), pour faciliter l'intégration des principaux repères nutritionnels à la vie quotidienne des Français. Conçu autour des 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire, cet outil propose de façon très pratique des menus, des recettes, et les listes de courses associées pour conjuguer équilibre nutritionnel et plaisir. Développée par l'INPES, la Fabrique à menus permet à tous de créer des menus variés et équilibrés. Elle peut aussi servir d'appui à une véritable « éducation à la santé nutritionnelle ».

Les menus sont plutôt adaptés aux personnes qui ont des moyens et qui savent cuisiner (nombreux ingrédients, menus élaborés...). Il est possible de proposer aux familles de piocher des idées parmi les recettes et adapter les conseils en fonction de leurs ressources (compétences en cuisine, moyens matériels et financiers).

Ce livret de recettes de cuisine est le fruit de la rencontre entre des femmes et des hommes qui vivent dans un habitat qui ne permet pas l'accès à des appareils de cuisson électriques ou au gaz. Ce livret compile des recettes simples à réaliser sans beaucoup de matériel et avec peu de moyens.

MARDI 9 octobre	MERCREDI 10 octobre	JEUDI 11 octobre	VENDREDI 12 octobre	SAMEDI 13 octobre	DIMANCHE 14 octobre	LUNDI 15 octobre
DÉJEUNERS						
Potage carottes-pommes de terre à la coriandre + Omelette à l'émoult de porc, citronnelle et coriandre + Haricots verts extra-fins et blé + Fromage + Orange + Pain	Salade d'avocat au haddock fumé + Steaks hachés + Brocolis et boulghour + Fromage + Figs + Pain	Nem au poulet + Chili doux + Fromage + Banane + Pain	Œufs en macédoine + Maquereaux à la moutarde express + Tomates et blé + Fromage blanc nature sucré + Pain	Carottes râpées (en sachet) + Poulet à l'ail + Poreaux, pommes de terre + Yaourt aux pépites de chocolat + Pain	Samosas à la viande (tout prêt) + Coquilles Saint-Jacques à la provençale + Risotto aux morilles + Fromage + Brochettes de fruits rouges, bananes et poires + Pain	Champignons à la tomate + Brouillade aux herbes + Brocolis et pâtes + Fromage + Orange + Pain

Diffusion

En ligne : www.la-fabrique-a-menus.fr/front/

Les repères de portions avec la main

Institut pasteur de Lille.

Planche qui permet de visualiser simplement les proportions adaptées en fonction de l'âge. Cet outil est valable pour estimer les portions chez les 3 à 100 ans. Il peut être utilisé peut servir de support d'échange aussi bien avec les parents qu'avec les enfants. Une vidéo explicative accompagne la planche et permet de revenir sur les conseils simples : 3 à 4 repas par jours, manger avec des quantités adaptées, manger de tous, boire de l'eau à volonté et surtout prendre du plaisir en mangeant. Une seconde vidéo permet d'aborder la notion de repas équilibré à moindre coût.



Diffusion

Institut pasteur de Lille.

Planche « Les repères de portions avec la main » : espace adhérent du site internet de la SRAE Nutrition

Vidéo « Les Portions chez les 3 à 100 ans » : en ligne

<https://www.youtube.com/watch?v=wPxjN4X27RQ>

Vidéo « Mangez équilibré à moindre coût » : en ligne

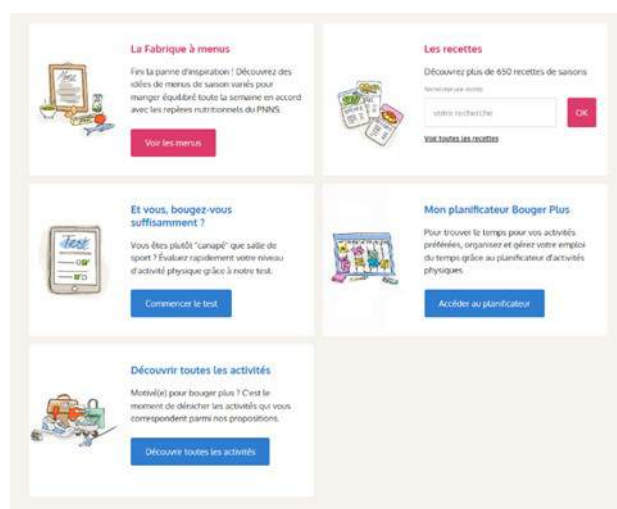
<https://www.youtube.com/watch?v=2XagclTUiT4>

Manger bouger : les outils

Santé Publique France (site internet)

Lancé à la rentrée 2004, le site Manger-Bouger a pour objectif de mettre les recommandations du Programme national nutrition-santé à la portée de tous. Il s'adresse à un public soucieux de manger mieux et de bouger davantage. Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, femmes enceintes, professionnels de la santé, du secteur social et de l'éducation mais aussi collectivités locales, etc. pourront y trouver une information (fiable et validée par des experts) les concernant sur le sujet.

Le site donne accès à de nombreuses ressources : repères nutritionnels (dépliants et vidéos), guides nutrition, recettes de cuisine, actualité du PNNS, newsletter, etc. Le site évolue en permanence, vous y trouverez notamment : la fabrique à menus, des idées de recettes, des astuces pour bouger plus, etc...



Diffusion

En ligne : <http://www.mangerbouger.fr/>

Mettez du goût dans votre assiette !

Val de Loire Fruits & Légumes

L'enseigne "Val de Loire Fruits et Légumes" promeut les fruits et légumes du bassin ligérien auprès du grand public sur le « Mangez Local » d'où son accroche « Mettez du goût dans votre assiette ». Cette promotion est en grande partie soutenue par les Régions Centre Val de Loire et Pays de la Loire.

Vous trouverez sur ce site des recettes simple à réaliser en fonction des différentes saisons ainsi que des dessins pour les enfants autour des fruits et légumes.



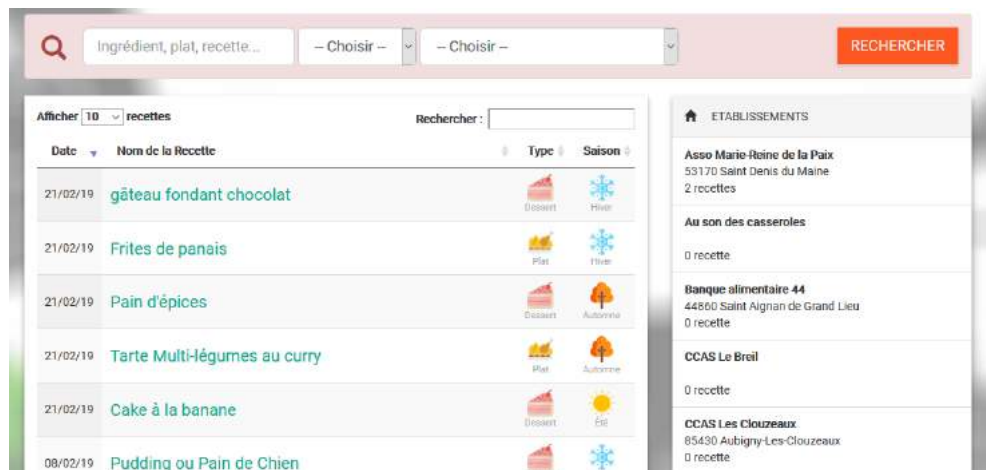
Diffusion

En ligne : <http://www.valdeloirefruitsetlegumes.fr/fra>

Recettes solidaires

Recettes-solidaires est une plateforme régionale d'échange de recettes développée par le CFPPA de Segré, pour le compte du réseau des CFA/CFPPA et de l'IREPS Pays de la Loire, avec la participation des bénévoles et salariés des associations d'aide alimentaire des Pays de la Loire.

Vous trouverez sur ce site des recettes simple à réaliser en fonction des différentes saisons.



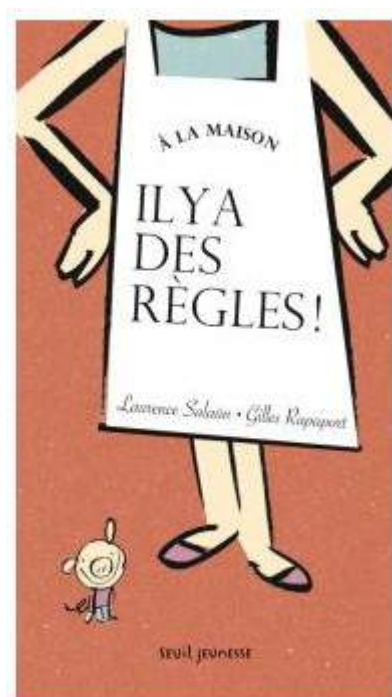
Diffusion

En ligne : <https://www.recettes-solidaires.com/>

A la maison il y a des règles !

L. Salaün ; G. Rapaport, Illustrateur (2014)

Cet album grand format pour les enfants à partir de 4 ans rappelle avec beaucoup d'humour qu'à la maison, pour bien vivre ensemble, il y a des règles ! Comme celle de dire bonjour le matin, d'arrêter quand maman me dit d'arrêter, de ne pas me précipiter aux toilettes quand je dois débarrasser la table, de ne pas insister pour avoir une 10ème histoire le soir, de ne pas jouer avec les allumettes... L'album déforme les défauts pour mieux les révéler en se moquant gentiment des situations de la vie quotidienne des parents, qui doivent souvent répéter les mêmes choses, et des enfants qui ont parfois du mal à bien se tenir... Une façon d'aborder avec légèreté et bonne humeur les règles de vie à la maison à travers les notions de citoyenneté, de politesse, de respect, de sécurité... Et pourquoi pas, l'occasion aussi de créer de nouvelles règles, propres à chaque famille.



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 72, 85)

Achat : 13,90€

Apprivoiser les écrans et grandir : 3-6-9-12

Serge Tisseron (2013)

3-6-9-12 est un programme d'introduction progressive et raisonnée des écrans dans la vie de l'enfant développé par le psychiatre Serge Tisseron. La règle « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège.



Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

*À tout âge : limiter les écrans, choisir les programmes,
inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu*

Diffusion

Serge Tisseron (2013)

En ligne :

<http://departement-education.enseignement-catholique.fr/apprivoiserlesecrans/wp-content/uploads/2013/10/affiche.pdf>

Pour plus d'informations : <https://www.3-6-9-12.org/>

Être parent, une série de films pour expliquer les enfants

MJC LORRAINE P

« La MJC Lorraine collabore depuis 5 ans avec le Dispositif de Réussite Educative de Laxou, et nous avons observé que beaucoup de parents se sentent démunis face à certains problèmes, et parfois n'osent ou ne savent pas formuler leurs demandes.

C'est de ce constat partagé, qu'est née l'idée d'une série vidéo, à même d'aider ces familles en attente d'un soutien.

Ces sujets doivent permettre aux familles d'obtenir des points de repères face à des questions complexes et primordiales, de susciter un questionnement, d'obtenir des clés, des pistes, pour favoriser l'équilibre de la famille et mieux comprendre son ou ses enfants.

C'est également créer des outils modernes au service des structures qui œuvrent dans le champ de la parentalité. Utilisés par des professionnels, ces sujets vidéos doivent permettre d'ouvrir des débats, susciter du dialogue, libérer la parole... »



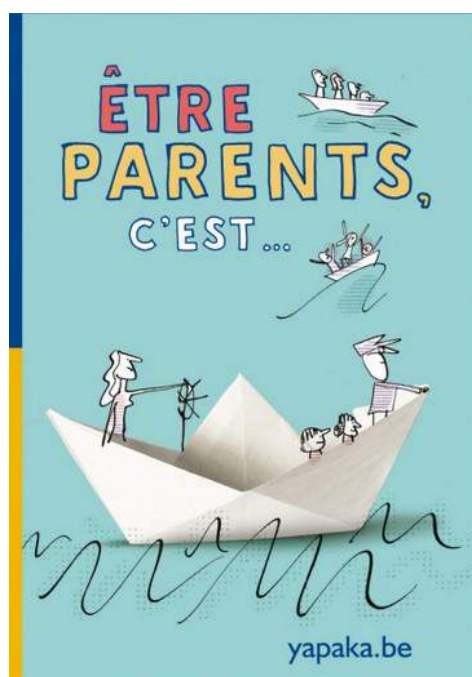
Diffusion

En ligne : <https://www.etreparent.info/>

Être parents, c'est...

P. Gustin ; S. Bloch, illustrateur. Yapaka, Fédération Wallonie-Bruxelles (2017)

Quelle aventure d'être parents, d'être engagés dans un tourbillon d'émotions. Parfois, on se sent seul, un peu mal dans son rôle. Notre enfant nous en fait voir de toutes les couleurs, on ne le comprend pas ou plus. On est parfois inquiet, souvent dépassé, un peu démuni, plein de doutes... Vous n'êtes pas les seuls : être parents n'est pas simple. Un enfant, c'est un perpétuel remue-ménage. Et pour son enfant, on veut le meilleur. Pourtant, il n'y a pas de recette; tout juste quelques points de repères, quelques idées pour reprendre un grand souffle et continuer à inventer et à réinventer... [Résumé d'éditeur].



Diffusion

Fédération Wallonie-Bruxelles
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles
infos@cfwb.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49)

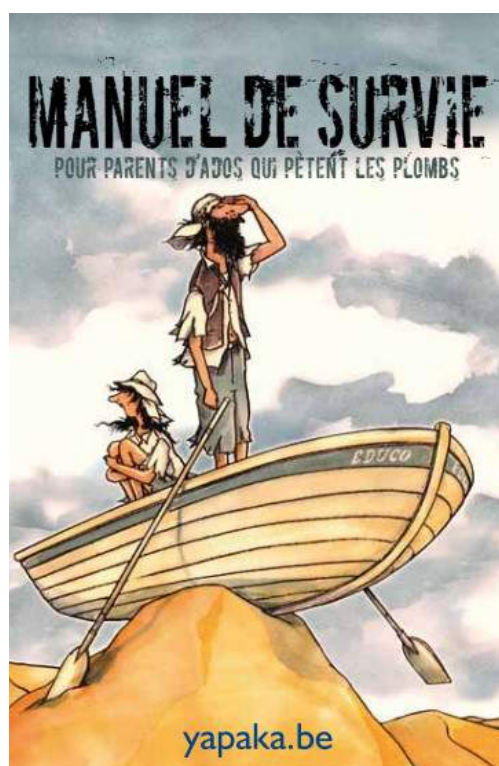
En ligne :

<http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/170906-livre-etrepaints-2017-web.pdf>

Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs

P. Hachet ; V. Magos ; P. Piron ; C.-A. Sevrin ; R. Vander Linden ; P. Dalla Palma (2008)

L'adolescence est une période difficile qui propulse l'enfant, sans qu'il l'ait choisi, dans un entre-deux incertain : l'enfance a disparu et l'âge adulte n'existe pas encore. Ce guide tente d'aborder la question et en propose une illustration directe. Construit autour de témoignages d'adolescents et de parents et de réflexions plus théoriques, il propose des pistes pour aider les parents à réfléchir et à agir. Plusieurs thèmes sont abordés : le sentiment de malaise chez les jeunes, l'appartenance au groupe, le besoin d'amour et de soutien, le besoin de territoire personnel, les comportements à risque, la cohérence dans le discours parental... Des adresses utiles en Belgique sont fournies en fin de livre.



Diffusion

Fédération Wallonie-Bruxelles

Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles

yapaka@yapaka.be

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49, 53)

En ligne : <https://urlz.fr/8fMR>

Mon enfant et les écrans

Union nationale des associations familiales (2018)

« Face au déploiement des écrans et des outils numériques au sein des familles, nous pensons que les parents ont un rôle fondamental à jouer auprès de leurs enfants pour les protéger, les guider et les aider à bien grandir.

Pour les accompagner et les guider dans leurs pratiques numériques familiales, sans les culpabiliser, l'Union nationale des associations familiales (UNAF) a créé le site « Mon enfant et les écrans » qui propose une mine d'informations claires, pratiques et mises à jour régulièrement.

Conseils pratiques, astuces faciles à mettre en place, avis d'experts et actualité numérique décodée : « mon enfant et les écrans » vous aide à reprendre la main et trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans !

Mon enfant et les écrans, c'est aussi une page Facebook pleine de ressources avec déjà plus de 2000 abonnés.

« Mon enfant et les écrans », édité par l'UNAF, est réalisé dans le cadre de la convention d'objectifs ETAT/UNAF 2016-2020. »



Diffusion

Site internet : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>

Mon enfant face aux écrans

Établissement public de santé de Ville-Evrard (2016)

Une campagne de prévention des enfants contre les addictions à l'écran, imaginée par une psychologue de l'EPS de Ville-Evrard avec le soutien de ses réseaux professionnels est mise à disposition en ligne.

Intitulée 4 pas pour mieux avancer pour décrire 4 temps sans écran : pas le matin, pas durant les repas, pas dans la chambre, pas avant de s'endormir), cette campagne se décline en dépliant, affiche et clip.



Diffusion

Établissement public de santé de Ville-Evrard

202, av. Jean Jaurès

93200 Neuilly-sur-Marne

01 43 09 30 30

www.eps-ville-evrard.fr

En ligne :

[http://www.eps-ville-evrard.fr/fileadmin/webmestre-fichiers/I05/Depliant-4 pas pour mieux avancer 2016 HD-EPSVE V2JANVIER 2017.pdf](http://www.eps-ville-evrard.fr/fileadmin/webmestre-fichiers/I05/Depliant-4_pas_pour_mieux_avancer_2016_HD-EPSVE_V2JANVIER_2017.pdf)

Surpoids de l'enfant, comment (re)trouver l'équilibre ?

Dr Blandine MELLOUET-FORT, avril 2017

Webdocumentaire à destination des familles pour aider les parents à comprendre le surpoids et l'obésité de leur enfant. Différentes thématiques sont abordées : la prise en charge, le diagnostic, la diététique, l'activité physique et le sommeil, la psychologie et la parentalité.

Il peut être intéressant de proposer aux familles, notamment aux parents, de visualiser la vidéo pour mieux comprendre la démarche de prise en charge, mieux appréhender les messages et déculpabiliser.



Diffusion

En ligne : <http://surpoids-enfant.fr/>

Y'a des limites !!! Petit manuel à l'intention des parents ou comment exercer votre autorité parentale !

L. Verhaegen ; F. Roose ; B. Rondia, Illustrateur (2012)

Ce livret pédagogique s'adresse aux jeunes parents en vue de les aider à asseoir leur autorité parentale en insistant sur la nécessité de mettre un cadre structurant à l'enfant dès les premières années de sa vie pour lui permettre d'évoluer dans un climat de sécurité, compte tenu de son développement. Il propose quelques pistes pour assurer ce rôle contraignant de la parentalité. Ce livret est complémentaire au jeu "Sortez vos atouts !"



Diffusion

Disponible gratuitement en prêt à l'IREPS (antennes 44, 49)

En ligne : <https://urlz.fr/8fMy>

Liens utiles pour les professionnels

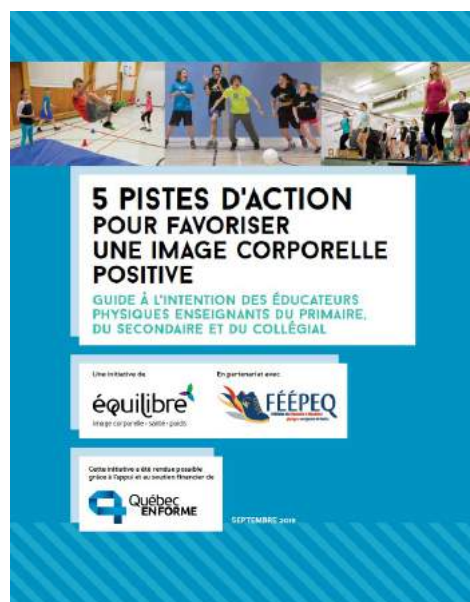
Liens utiles pour les professionnels

- 5 pistes d'actions pour favoriser une image corporelle positive
- Branché sur mes signaux de faim et de satiété
- Portail documentaire en santé
- Éducation Thérapeutique du Patient : Catalogue des outils de prévention
- GROSSE - Film (2018)
- L'obésité des jeunes, faut qu'on en parle !
- Obéclic
- Parentalité positive : Catalogue des outils de prévention
- Réseau Morphée
- Susciter la passion pour l'activité physique

5 pistes d'actions pour favoriser une image corporelle positive

Equilibre (2015)

Ce guide propose 5 pistes d'action destinées à tous les éducateurs physiques enseignants qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours. En matière d'image corporelle, il est important de tenir compte du contexte, c'est pourquoi il n'y a pas de solution unique offerte dans ce guide. Les pistes d'action constituent des repères que chacun peut consulter dans l'ordre qui lui convient et utiliser selon ses besoins et ses intérêts. À vous d'intégrer le tout à votre pratique, à votre rythme !



Diffusion

Equilibre en partenariat avec FEEPEQ

En ligne : <http://www.equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf>

Branché sur mes signaux de faim et de satiété

Equilibre (2015)

L'alimentation est un thème souvent abordé dans le cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS). Dans ce contexte, il importe de transmettre de l'information exacte aux élèves et de parler de la nutrition d'une façon positive. Manger sainement, c'est d'abord et avant tout avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, découvrir de nouvelles saveurs et partager de bons moments en famille ou entre amis. C'est aussi être à l'écoute de son corps puisque nous possédons des mécanismes qui sont à la fois très sophistiqués et fiables pour nous indiquer la quantité d'énergie dont nous avons besoin chaque jour pour bien fonctionner. C'est à ces mécanismes, les signaux de faim et de satiété, qu'il faut se fier pour déterminer nos choix et les quantités d'aliments qui nous sont nécessaires aux différents moments de la journée.

Nos signaux corporels nous permettent, entre autres, de mieux nous alimenter en fonction de notre pratique d'activités physiques ainsi que de répondre à nos besoins (avant, pendant ou après). Apprendre à faire confiance à nos signaux de faim et de satiété contribue également à atteindre et maintenir le meilleur poids pour notre santé tout au long de notre vie.

Il vous est certainement déjà arrivé de remarquer des élèves qui ne mangent pas suffisamment ou ne répondent probablement pas adéquatement à leurs besoins alimentaires. Par exemple, ils peuvent sembler fatigués ou carrément manquer d'énergie et de concentration pour terminer le cours. Ils peuvent aussi afficher une importante lourdeur après un repas, ce qui limite leurs capacités à participer activement au cours d'ÉPS. Il est donc important de les aider à mieux s'écouter !



Diffusion

En ligne : <http://www.equilibre.ca/documents/files/outilsignaux-epe-2015-web.pdf>

Susciter la passion pour l'activité physique

Equilibre

Qu'est-ce qu'un mode de vie physiquement actif ?

Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rapportent. Les activités physiques de la vie quotidienne (que l'on peut faire à la maison, au travail, à l'école et pour se déplacer) et les activités physiques spécialisées (les exercices physiques, les loisirs physiquement actifs, les sports) font partie d'un mode de vie physiquement actif.

Une intervention de qualité en activité physique

- donne aux personnes le goût de bouger pour le plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie physiquement actif
- est possible grâce à la mise en place de conditions favorables et d'efforts soutenus par les organisations des domaines de l'éducation, de l'activité physique, du loisir et du sport au Québec
- est présente au quotidien dans les actions de milliers d'intervenantes et d'intervenants sur le terrain et est au cœur de leur formation continue.



Diffusion

En ligne : <http://www.rseqmontreal.com/fichiersUpload/fichiers/20160218103650-feuillelet-susciter-la-passion-couleur.pdf>

Portail documentaire en santé

IREPS et ORS des Pays de la Loire

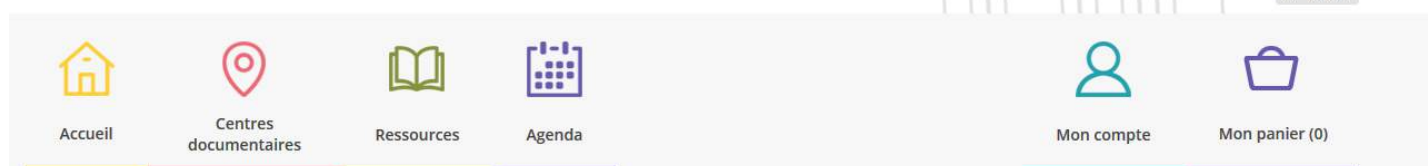
Grâce à la base documentaire de l'IREPS et de l'ORS des Pays de la Loire, vous pouvez effectuer des recherches avancées si vous souhaitez rechercher des documents ou outils sur des thématiques plus précises. Vous pouvez également consulter la disponibilité des outils empruntables dans chacune des antennes départementales de l'IREPS Pays de la Loire.

Diffusion

En ligne : <https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php#.XV-ol3vgqUk>

Portail documentaire en santé

IREPS et ORS des Pays de la Loire



Éducation Thérapeutique du Patient : Catalogue des outils de prévention

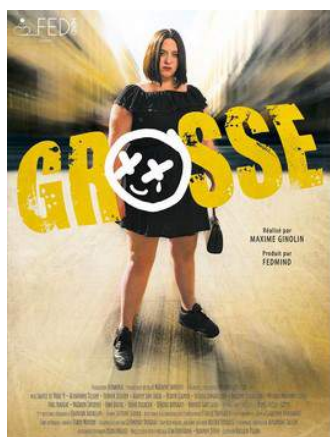
IREPS Pays de la Loire (2017)

En ligne :

http://www.irepspdl.org/_docs/Fichier/2018/5-180410101732.pdf



GROSSE - Film (2018)



"Grosse" est un moyen-métrage (32 minutes) qui suit le quotidien très compliqué d'une petite fille, puis d'une jeune femme en surpoids, stigmatisée par ses camarades, ses parents, ses professeurs. Toutes les situations mises en images sont tirées de témoignages réels. "Grosse" a une visée pédagogique pour tenter de mettre fin aux violences envers les personnes en surpoids. Il a été réalisé par l'association de patients Femind, en collaboration avec le Youtubeur Maxime Ginolin et le CHR d'Orléans.

En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=pR3lqr7_KBY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ZK17R0rZ2Up9QD9pzIVKJYQ2k_f1Dz5_ELowddofPNUMw5pipQi4nXHE

[v=pR3lqr7_KBY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ZK17R0rZ2Up9QD9pzIVKJYQ2k_f1Dz5_ELowddofPNUMw5pipQi4nXHE](https://www.youtube.com/watch?v=pR3lqr7_KBY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ZK17R0rZ2Up9QD9pzIVKJYQ2k_f1Dz5_ELowddofPNUMw5pipQi4nXHE)

L'obésité des jeunes, faut qu'on en parle !



En ligne : <https://obesitedesjeunes.org//>

Obéclic

(à destination des médecins généralistes principalement)

En ligne : <http://www.obeclic.fr/>



Parentalité positive : Catalogue des outils de prévention

IREPS Pays de la Loire (2016)

En ligne :

http://www.irepspdl.org/_docs/Fichier/2017/5-170302110122.pdf



Réseau Morphée



Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

En ligne : <https://reseau-morphee.fr/>

DVD interactif « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent ».

En ligne : En bas de page, cliquer sur « Accéder au contenu du DVD » et ouvrir avec un explorateurs internet.

<https://www.unaf.fr/spip.php?article7789>



