

## Programme

Durant une année, les rencontres s'organisent ainsi :

L'enfant est **toujours** accompagné d'un ou des deux parents.

Le mardi de 17h30 à 19h00 au collège Thurmann à Porrentruy, soit...

...une quarantaine de rencontres :

- Des activités physiques en alternance.
- Des cours de nutrition.
- Des séances d'accompagnement psychologique.

## Intervenants

Saholy Schoreisz, pédiatre FMH.

Anita Kradolfer, diététicienne ASDD.

Christian Stegmüller, psychologue-psychothérapeute FSP.

Yan Mischler, spécialiste en activités physiques adaptées.

## Coordination, soutien, financement

### Coordination du programme :

Anita Kradolfer, 079 831 86 85

Courriel : anitakradolfer@gmail.com

### Soutien et administration :

Fondation O2 : Chloé Saas, 032 544 16 10

Courriel : chloe.saas@fondationo2.ch / www.fondationo2.ch

### Avec le soutien :

Service de l'enseignement : Fabien Kohler, 032 420 54 10

Courriel : fabien.kohler@jura.ch

### Financement :

Les prestations du programme sont remboursées par les caisses maladies.



The poster features a light blue background with the text 'Am Stram GramMES' in a stylized font at the top left, followed by '2020' in large white letters. The main title 'Am Stram GramMES' is in a large, bold, white font, with the subtitle 'Programme pour les enfants en surpoids de la 4ème à la 7ème HarmoS et leur famille.' below it. The central illustration shows three children's faces (a boy on the left, a girl in the middle, and a boy on the right) smiling. Above them are various icons: a chef's hat, a carrot, a tomato, a frying pan, a basketball, a sneaker, a dumbbell, a puzzle piece, and a lightbulb. The background also features faint gear shapes.

## Introduction

L'excédent de poids peut entraîner des complications médicales et psychosociales. Il peut avoir des conséquences sur l'estime de soi, le développement physique et psychique. Parfois, il faut supporter des moqueries provoquant détresse et isolement social.

Pour faire face à ces difficultés et pour retrouver un bien-être, Am Stram GramMES propose une aide pour comprendre et modifier ses comportements et ses habitudes de vie de manière durable.

Am Stram GramMES propose de réaliser ces changements par un partenariat entre les enfants et leur famille et un groupe de professionnels : une diététicienne, un maître de sport, une psychologue et un médecin, et le soutien de la Fondation O2.



## Accompagnement psychologique



Le but de l'accompagnement psychologique est d'aider à comprendre les causes des conduites alimentaires personnelles et familiales et proposer des changements progressifs en matière d'habitudes alimentaires et de mouvement. Tous ces changements de style de vie ne se font pas sans difficultés.

Afin d'accompagner au mieux les enfants et leur famille dans ce processus, le programme propose des groupes de discussion qui associent parents, enfants et psychologue.

## Approche nutritionnelle



Apprendre progressivement à concilier le plaisir de manger avec une alimentation équilibrée et adaptée à chaque enfant et à sa famille.



Des activités en groupe pour parler de la satiété, de la faim, de l'envie de manger, des boissons, des grignotages, du petit déjeuner etc.

Des ateliers de cuisine pour découvrir d'autres saveurs.

## Activité physique et mouvement



Faire découvrir la notion de plaisir dans la pratique régulière d'activité physique en groupe.

Aider les enfants à établir des objectifs réalisables et à découvrir ou pratiquer de nouvelles activités en respectant leur rythme.

## Suivi médical



Durant l'année, l'enfant et ses parents rencontrent régulièrement un médecin pédiatre. Une information médicale sur les diagnostics, les examens, les traitements et les statistiques est donnée.

La tension artérielle, la courbe de poids, de taille et d'indice de masse corporelle sont mesurées et discutées avec l'enfant et ses parents.