



8^e rencontres régionales :
Journée obésité, tous concernés !
OK Avec Ma Santé
Retour d'expérience et perspectives

Aurélie Ducrocq
30 septembre 2022



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

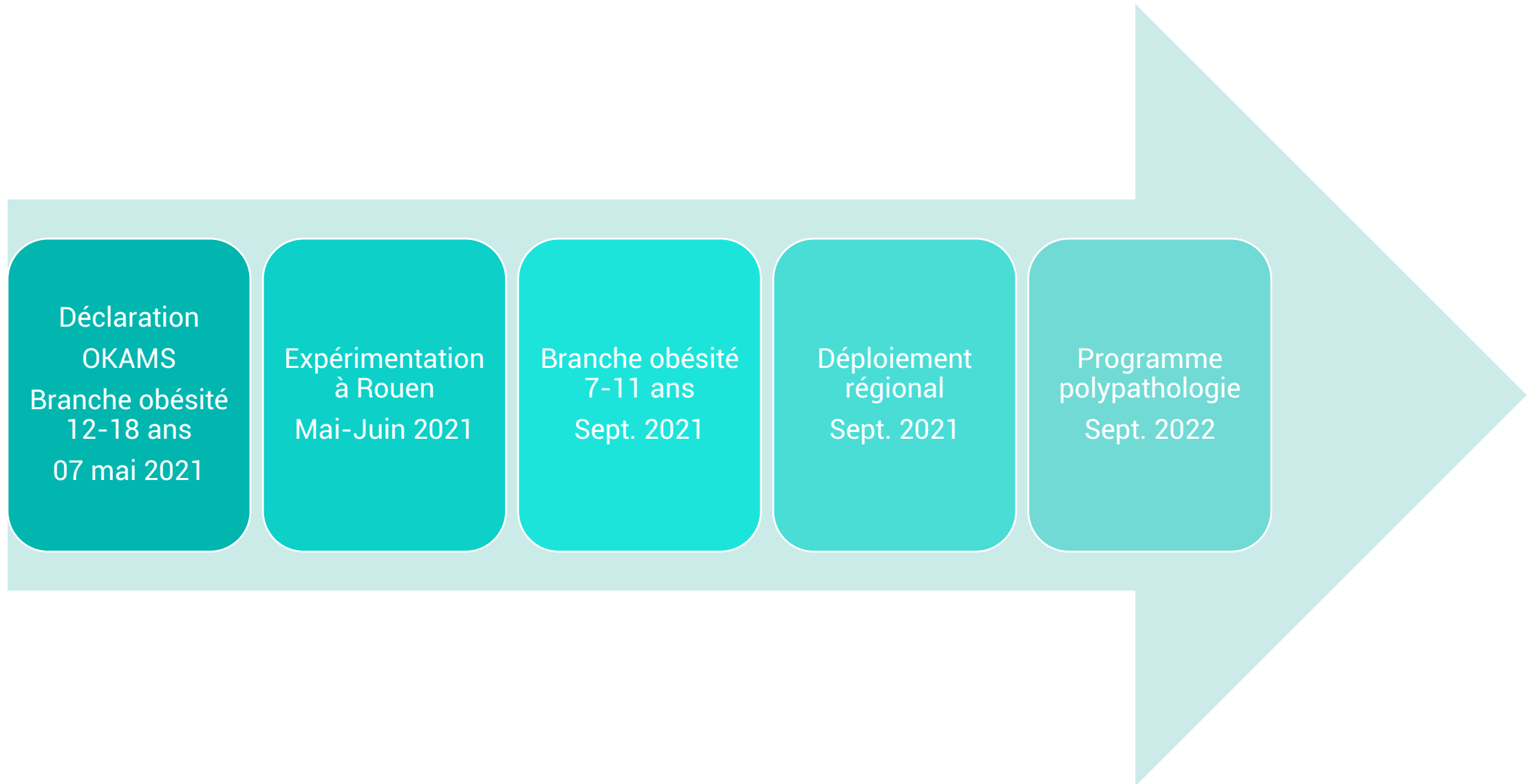




OK Avec Ma Santé



CHRONOLOGIE



Déclaration
OKAMS
Branche obésité
12-18 ans
07 mai 2021

Expérimentation
à Rouen
Mai-Juin 2021

Branche obésité
7-11 ans
Sept. 2021

Déploiement
régional
Sept. 2021

Programme
polypathologie
Sept. 2022



Zoom sur la branche...

Obésité pédiatrique [12-18 ans]

Ateliers

Connaissance de la maladie

1 - L'Obé...quoi ? (parent-adolescent)

Comprendre les mécanismes de la maladie.

2 - Obésité : le vrai du faux

Développer un esprit critique sur sa santé

Nutrition (Alimentation – activité physique – sommeil)

3 - Ces émotions qui me font manger

Être capable de repérer son alimentation émotionnelle dans son quotidien

4 - Et si la clé, c'était de goûter ?

Envisager un comportement alimentaire à l'écoute de son corps

5 - Bouge et amuse toi !

Mobiliser ses capacités physiques dans son environnement de vie pour agir sur santé

6 - Écrans, c'est quoi ta berceuse ?

Prendre conscience de l'impact de sa consommation des écrans sur son sommeil

Compétences d'adaptation

7 - Miroir, mon beau miroir...dis moi qui je suis

Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour soi

8 - Snap, Facebook, Insta...et moi dans tout ça ?

Prendre conscience de l'impact des réseaux sociaux sur son image corporelle

Snap, Facebook, Insta ... et moi dans tout ça ?

En présentiel



Obésité
12/18 ans
[OBA 8]



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

—

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Téléphone portable
- Matrice ACT des émotions
- Vidéo ["Marwa Loud feat. Naza - Allez les gros \(Clip officiel\)"](#)

Objectifs pédagogiques

Général

- Prendre conscience de l'impact des réseaux sociaux sur son image corporelle

Détaillés

- Discuter des messages véhiculés par les réseaux sociaux sur l'image du corps
- Elaborer des stratégies pour utiliser de façon appropriée les réseaux sociaux

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi

Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5 min)

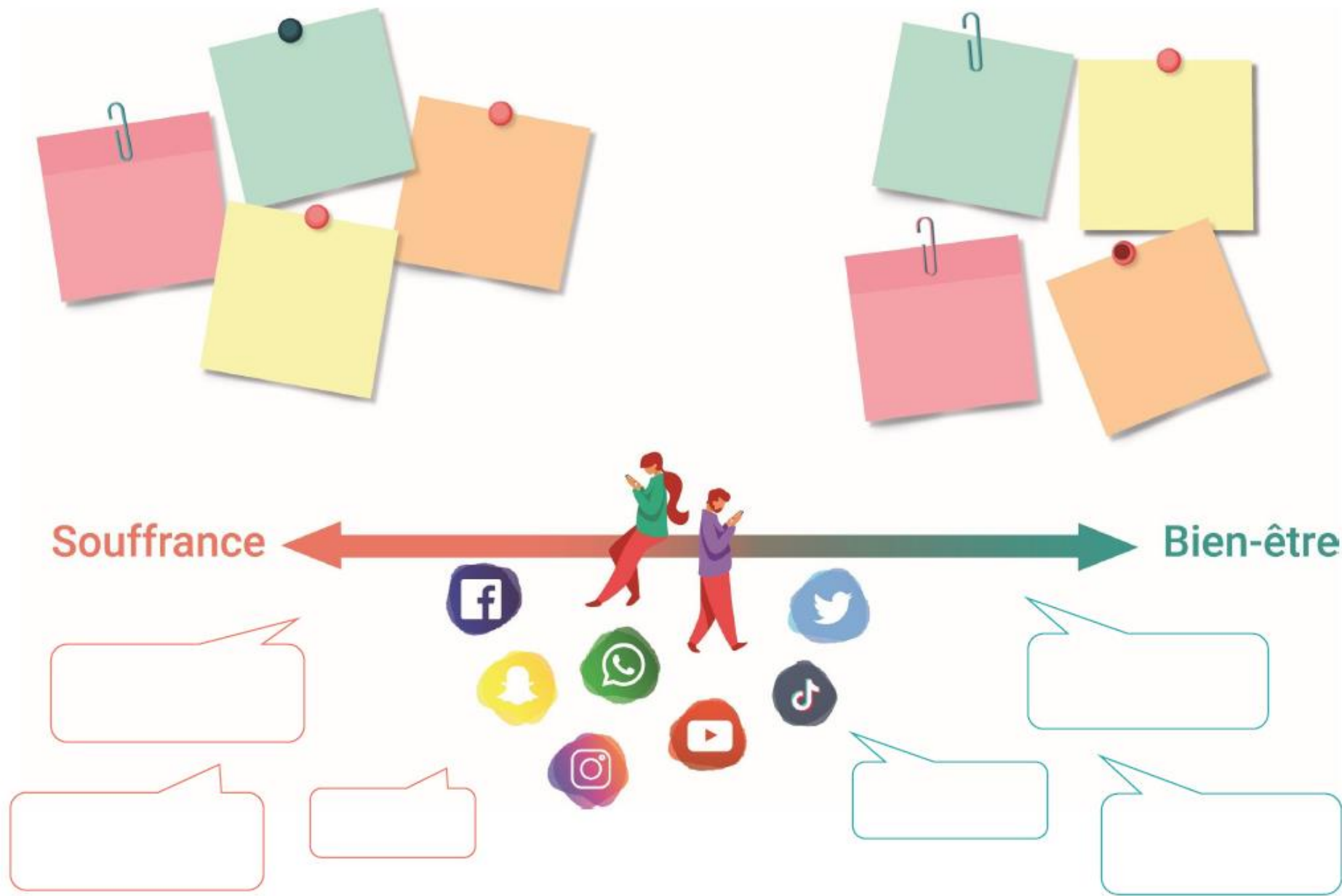
L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance. L'intervenant demande aux participants de mettre leur téléphone en silencieux.

Temps 1 : Utilisation des réseaux sociaux (30 min)

L'intervenant demande à chaque participant de citer les réseaux sociaux qu'ils utilisent et les comptes qu'ils suivent.
Que fais-tu de ton compte ? Pourquoi suivre les comptes cités ? Pour cela il invite les participants à écrire sur des post-it les comptes qu'ils suivent.

Temps 2 : Impact (35 min)

L'animateur utilise une matrice ACT simplifiée et demande aux participants de placer les post-it sur la matrice en fonction de ce qu'ils suscitent (météo des humeurs).
L'animateur demande de préciser l'émotion : gêne - colère - rire - motivation ...
L'animateur interroge les participants sur les comportements qui en découlent.
L'animateur interroge sur l'intérêt de suivre les comptes qui sont placés sur le côté souffrance de la matrice.



<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Temps 3 : Clip brainstorming (15 min) L'intervenant propose aux participants de visionner le clip vidéo suivant : Marwa Loud feat. Naza - Allez les gros (Clip officiel) L'intervenant demande ce que les participants pensent de ce clip en les invitant à préciser ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Le fait de voir des corps gros dans la vidéo te gêne ? L'animateur propose que chacun prenne connaissance des commentaires pour en discuter. Petit rappel les ressources possibles en cas de harcèlement sur les réseaux.</p> <p>Synthèse (5 min) L'intervenant invite les enfants à s'exprimer sur ce que leur a apporté la séance, s'ils ont des questions et y répond.</p>
<p>Point de vigilance sur la technique d'animation</p>	
<p>Modalités d'évaluation</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients (lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p>Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.</p> <p><u>Critère d'évaluation de cet atelier</u> : Concernant l'impact des réseaux sociaux sur mon comportement</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne fais pas de lien entre l'utilisation des réseaux sociaux et mon comportement 2. Je sais que l'utilisation des réseaux sociaux change mon humeur et/ou ma façon de manger 3. J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais je continue à les suivre 4. J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais j'envisage de me désabonner pour me sentir mieux 5. Mon utilisation des réseaux sociaux ne change pas mon comportement



Zoom sur la branche...

Obésité pédiatrique [7-11 ans]

Ateliers

Connaissance de la maladie

1 - L'obésité c'est du lourd
Partager ses représentations de la maladie

Compétences d'adaptation

2 - Parentalité (exemple des écrans)
Susciter la coopération adultes/enfants

3 - Gestion des émotions
Permettre la verbalisation des émotions et les comportements qu'elles entraînent

Nutrition
(Alimentation – activité physique – sommeil)

4 - Et si la clé, c'était de goûter ?
Envisager un comportement alimentaire à l'écoute de son corps

5 - Si l'activité physique était cachée
Mobiliser ses capacités physiques dans son environnement de vie pour agir sur sa santé

6 - A quoi ressemble un repas chez vous ?
S'interroger sur les difficultés rencontrées lors de repas de famille

7 - Dormir pour être en forme
Favoriser le sommeil de l'enfant

8 - Mes petits déjeuners et goûters malins
Mettre en pratique une alimentation adaptée à sa santé dans des situations du quotidien



Retours d'expérience



L'EXPÉRIENCE DE ST-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

Partenaires

- Ville de Saint-Etienne du Rouvray

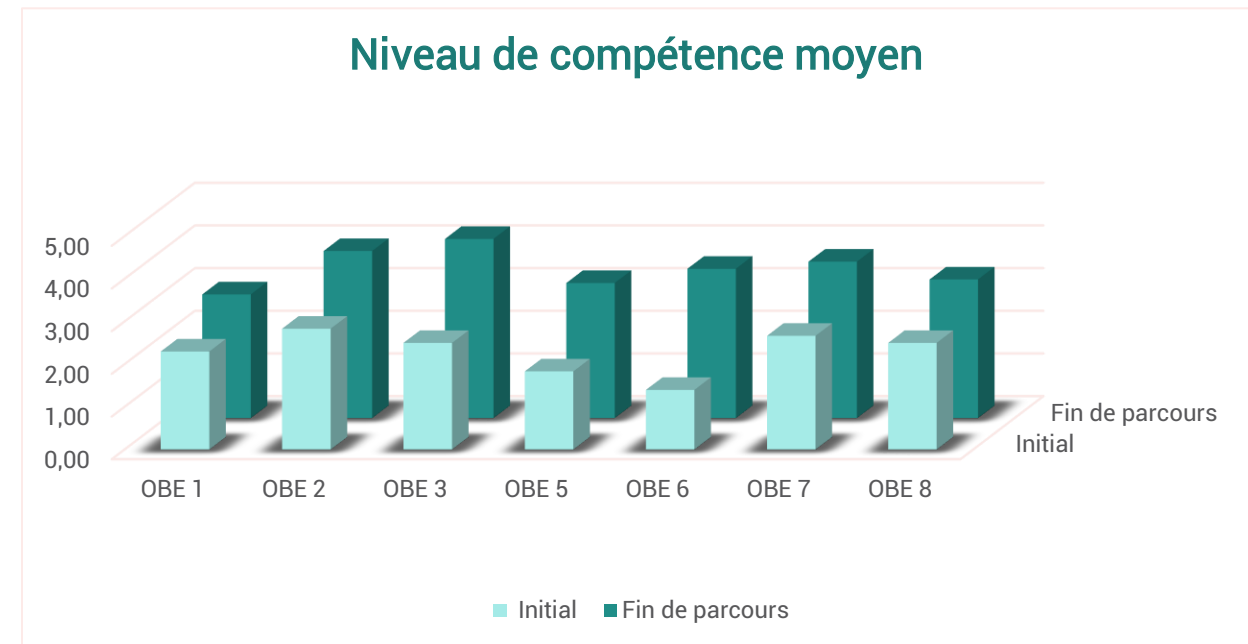
Quelques chiffres

- 6 enfants (4 filles et 2 garçons)
- 3 intervenants en ETP
- 7 ateliers de groupe

L'EXPÉRIENCE DE ST-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

Quelques chiffres

	Inscrits	Présents	Taux de participation
OBE 1	5	4	80%
OBE 2	6	3	50%
OBE 3	5	5	100%
OBE 5	6	6	100%
OBE 6	5	3	60%
OBE 7	5	5	100%
OBE 8	6	6	100%
MOYENNE	5,43	4,57	84%





L'EXPÉRIENCE DE ST-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

Retours des enfants et parents

ACTIVITÉ PHYSIQUE - SÉDENTARITÉ

- + Activité physique au quotidien
- + Projet activité sportive (rentrée)
- + Utilisation podomètre
- Temps d'écrans journalier

ALIMENTATION


- + prise de conscience
- + observance
- + Changement d'habitude :
 - + Cuisine en famille
 - Grignotage
 - Vitesse du repas

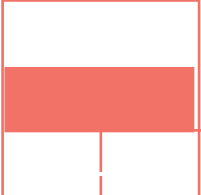
IMAGE DE SOI / VÉCU DE LA MALADIE

- + Gestion de l'ennui
- + Acceptation
 - + « Silhouette agréable »
 - + « se sent bien »

L'EXPÉRIENCE DE ST-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

Retours des enfants et parents

- 
- Echanges avec les pairs
 - Accompagnement par les acteurs
 - Suivi possible

- 
- Impact pondéral
 - Outils pédagogiques
 - Mobilisation des parents
 - Multiplicité des lieux
 - OBE 4



L'EXPÉRIENCE DE ST-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY

Retours des intervenants



- Co-animation
- Dynamique de groupe
- Participation
- Echanges constructifs



- Retards / absence de certains
- Absence des parents

DÉPLOIEMENT RÉGIONAL



1 ARGENTAN
09 86 31 17 05
info61@planethpatient.fr

2 CAEN
02 31 34 00 52
info14@planethpatient.fr

3 COUTANCES
02 33 76 60 20
info50@planethpatient.fr

4 DIEPPE
07 50 56 20 06
info.dieppe@planethpatient.fr

5 EVREUX
07 50 56 75 02
info27@planethpatient.fr

6 LE HAVRE
02 35 41 60 10
info.lehavre@planethpatient.fr

7 ROUEN
02 35 07 39 93
info.rouen@planethpatient.fr

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL
HÉROUVILLE ST CLAIR
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr



Evolutions

Septembre 2022

Tronc commun	Compétences d'adaptation	Alimentation	Activité Physique	Autres compétences
	<p>[CAP 1] 0-18 ans ** Vivre avec la maladie de mon enfant</p> <p>[CAP 2] 0-18 ans * Grandir avec ma maladie</p>	<p>[OBE 4] 7-11 ans * A quoi ressemble un repas chez vous ?</p> <p>[OBE 8] 7-11 ans * Mes petits déjeuners et goûters malins</p>	<p>[OBE 3] 7-11 ans * Si l'activité physique était cachée ?</p> <p>[OBA 5] 12-18 ans * Bouge et amuse toi !</p>	<p>[OBE 5] 7-11 ans * Parentalité (exemple des écrans)</p> <p>[OBE 7] 7-11 ans * Dormir pour être en forme</p> <p>[OBA 6] 12-18 ans * Écrans, c'est quoi ta berceuse ?</p>

Modules thématiques		Obésité 7-11 ans Ateliers parents/enfants	Obésité 12-18 ans Atelier adolescents	Asthme 0-18 ans *
	Connaissance de la maladie		[OBE 1] L'obésité, c'est lourd	[OBA 1] L'obé...quoi ? [OBA 2] Obésité : le vrai du faux
Mon traitement		–	–	[ASM 2] Mon traitement au quotidien
Connaitre les risques et les complications		–	–	[ASM 3] La crise d'asthme, on gère [ASM 5] Des solutions pour mon quotidien
Compétences d'adaptation		–	[OBA 7] Miroir, mon beau miroir...dis-moi qui je suis [OBA 8] Snap, Facebook, Insta...et moi dans tout ça ?	–
Alimentation		[OBE 6] Gestion des émotions [OBE 2] Et si la clé, c'était de goûter ?	[OBA 3] Ces émotions qui me font manger [OBA 4] Et si la clé, c'était de goûter ?	–
Activité physique		–	–	[ASM 4] Bouger avec mon asthme

* 0-6 ans : parent(s) seul(s)

* 7 -11 ans : parents/enfants

* 12 -18 ans : adolescents seuls

** Ateliers parents

DES QUESTIONS ?



MERCI
DE VOTRE ATTENTION



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

