l'Assurance Maladie

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
Liberté
Égalité
Fraternité



La mission pour aider votre enfant face au surpoids.

mission RETROUVE TON CAP

ameli.fr

La mission pour aider les enfants de 3 à 12 ans face au surpoids

Votre enfant présente un surpoids ou son médecin a repéré un risque d'obésité ? Rassurez-vous, il est possible d'agir pour aider votre enfant à grandir en bonne santé. Pour le bien-être et la santé de votre enfant, son médecin vous propose **''MISSION RETROUVE TON CAP''**.

MISSION RETROUVE TON CAP C'EST QUOI ?

- ★ **Un accompagnement personnalisé,** pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.
- ★ **3 bilans : diététique, psychologique et d'activité physique**.
- ★ **Des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique**.

LES RENDEZ-VOUS

Les bilans et les rendez-vous de suivi sont l'occasion de **faire le point sur le rythme de vie de votre enfant :** ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être... Ils sont **prescrits par le médecin de votre enfant et réalisés par des professionnels** exerçant dans un centre ou une maison de santé proche de chez vous.



Concrètement, comment ça se passe ?

1

Avec la prescription du médecin,
vous téléphonez à la structure de santé que vous avez choisie pour prendre les rendez-vous.
La liste des structures est disponible sur ameli.fr

2

Vous rencontrez avec votre enfant les professionnels qui vont l'accompagner.
Les comptes-rendus des rendez-vous sont envoyés à son médecin.

3

Vous consultez le médecin de votre enfant pour **refaire le point,** une fois les rendez-vous réalisés.

Lors des rendez-vous, pensez à vous munir de votre carte Vitale et du carnet de santé de votre enfant.

DES ASTUCES POUR REMPLIR CETTE MISSION



Pas de pression

- Il faut être patient, le suivi peut prendre du temps.
- Encourager son enfant et éviter de lui parler de son poids en permanence.
- La pesée lors des rendez-vous est suffisante.
- Le même menu convient pour toute la famille.



Aucun aliment n'est interdit

- Servir les assiettes sans les surcharger.
- Si votre enfant n'a plus faim, il n'est pas obligé de terminer son assiette.
- Pour combler son appétit, il est mieux de manger lentement.
- Garder pour les jours de fêtes les boissons sucrées et les aliments très sucrés ou gras.
- Il est préférable d'éviter de manger entre les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).



Bouger toute l'année en se faisant plaisir

- Montrer l'exemple : toutes les occasions sont bonnes pour faire des activités ensemble.
- Bouger en jouant : les aires de jeux sont un terrain idéal pour se dépenser.
- Limiter le temps passé devant les écrans et privilégier d'autres activités (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties…).

ATTENTION
Inefficaces et souvent dangereux, les régimes sont déconseillés pour votre enfant.

Pour plus d'informations rendez-vous sur ameli.fr

Brochure élaborée en collaboration avec :

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Collège de la Médecine Générale

APOP
Association pour la Prise en charge et la Prévention de l'Obésité en Pédiatrie

CNRéPPOP