

La nutrition *et vos patients*

« Mon enfant déteste les légumes et ne veut pas manger de fruits », « Mon enfant grossit alors qu'il ne mange pas plus que son frère aîné qui, lui, est mince », « Mon enfant n'aime pas le sport et passe tous les mercredis devant la télévision », que faire ?

Ces questions sont celles que vous posent les parents à propos de l'alimentation de leurs enfants dans un contexte où la prévalence de l'obésité des enfants augmente en France.

Vous pouvez aussi être amené à prendre en charge des adultes qui présentent des problèmes de poids et qui hésitent parfois à en parler parce qu'ils ont peur d'être jugés ou de ne pouvoir suivre vos conseils.

Comment aider les adultes, les parents et les enfants à mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles ?

Commencer par faire le point avec eux, en explorant l'environnement, le contexte familial et les traditions culinaires, ainsi que les connaissances, habitudes et préférences de l'enfant ou de l'adulte. Par exemple, explorer la représentation qu'a l'enfant de son corps et de son poids (« comment te trouves-tu ? est-ce que ton corps te pose des problèmes ? ») et celle qu'en ont ses parents (« Que pensez-vous de la corpulence de votre enfant ; a-t-il eu des remarques de son entourage ? »). Faire le point également sur la pratique de l'activité physique.

Aider le patient à trouver lui-même une solution et l'accompagner dans ses changements d'habitude. Il s'agit d'aider le patient à trouver un nouvel équilibre permanent, grâce à un accroissement de l'activité physique et une alimentation contrôlée.

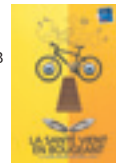
Pour vous aider dans votre démarche, l'INPES met à votre disposition

- une pochette outils IMC, *Utiliser le disque IMC en pratique clinique*
Réf: 65-04756-PT
- la santé vient en mangeant, *le livret d'accompagnement du guide nutrition pour tous destiné aux professionnels de santé*
Réf: 75-02704-L
- la santé vient en mangeant et en bougeant, *le livret d'accompagnement du guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé*
Réf: 02-04840-L
- Le site internet dédié à l'éducation nutritionnelle www.mangerbouger.fr, avec tous les documents édités par l'INPES dans le cadre du PNNS (pour les professionnels et le grand-public).



Avec, pour vos patients, des guides

- la santé vient en mangeant, *le guide nutrition pour tous*
Réf: 75-03732-L
- la santé vient en bougeant, *le guide nutrition pour tous*
Réf: 02-04853-B
- la santé vient en mangeant et en bougeant, *le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*
Réf: 02-04839-L



Actions de communication de l'INPES auprès du grand public

Vente chez les marchands de journaux des guides nutrition grand public (2€) jusqu'au 20 novembre, puis disponibles à l'INPES (dans la limite des stocks). Campagne de presse et d'affichage en soutien du lancement de ces guides.

Pour les commandes auprès de l'INPES

Par fax au 01 49 33 23 91 ou par courrier : INPES, service diffusion, 42, boulevard de la libération - 93203 Saint-Denis cedex



Repères nutritionnels Programme national nutrition santé (PNNS)*.

- **Fruits et légumes**
au moins 5 par jour
- **Pains, pommes de terre, céréales et légumes secs**
à chaque repas selon l'appétit
- **Lait et produits laitiers**
3 par jour
- **Viandes, volailles, œufs, produits de la pêche**
1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses ajoutées**
limiter la consommation
- **Produits sucrés**
limiter la consommation
- **Boissons**
de l'eau à volonté
- **Sel**
limiter la consommation
- **Activité physique**
au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

*Guide nutrition pour tous



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Ministère de la Santé et de la Protection sociale

www.sante.fr