



DÉCENTRER DU POIDS

Pourquoi décentrer du poids ?

Une prise en charge multidimensionnelle, progressive et bienveillante permet d'améliorer durablement la santé et la qualité de vie de l'enfant ou l'adolescent, sans se focaliser uniquement sur le poids.



➔ Se concentrer principalement sur le poids peut entraîner :



Les effets délétères :

Favorisent les TCA* et impacts négatifs sur le bien-être global de l'enfant :

- Risque de restrictions alimentaires
- Stigmatisation et tensions dans la sphère familiale.
- Grossophobie et stigmatisation :
 - L'enfant ou l'adolescent peut internaliser des jugements négatifs sur son apparence, renforçant un sentiment d'infériorité ou de honte ;
 - Une attention excessive sur le poids peut accentuer les discriminations sociales ou scolaires liées à la corpulence.



Démotivation :

- Si les résultats ne répondent pas aux attentes, l'enfant ou la famille peut se décourager ;
- Si l'objectif de perte de poids est atteint, la motivation peut chuter, entraînant un effet yoyo.

En pratique : les grands principes....

À ÉVITER



- ✗ Orienter les conseils principalement sur l'alimentation et l'activité physique ;
- ✗ Prescrire des régimes restrictifs qui augmentent les risques de yoyo et favorisent les TCA* ;
- ✗ Faire du poids un objectif prioritaire, sauf en cas de complications sévères ;
- ✗ Peser systématiquement le patient.

*TCA : Troubles des Conduites Alimentaires



➡ Une prise en charge décentrée du poids signifie changer de perspective :
" perdre du poids " → " Prendre soin de soi "



Les bénéfices :

Bien-être global
et prévention des TCA*

- Estime de soi : valoriser les réussites non liées au poids (capacités physiques, progrès scolaires) renforce la confiance et l'image de soi ;
- Relations familiales : réduire la pression sur le poids apaise les conflits et favorise une communication bienveillante ;
- Lutte contre la grossophobie : sensibiliser à l'acceptation de soi réduit les préjugés et améliore le bien-être psychologique.



Motivation durable :

L'objectif de " prendre soin de soi " favorise une motivation continue, même en l'absence de changements significatifs du poids.

En pratique : les grands principes....

À PRIVILÉGIER



- ✓ **Favoriser le bien-être global** : guidance parentale pour améliorer le sommeil, la gestion des écrans, l'estime de soi et les interactions familiales ;
- ✓ **Prévenir les pertes de poids trop rapides** pour éviter le phénomène de yoyo ;
- ✓ **Déstigmatiser le surpoids et réduire les tensions familiales** autour de la problématique ;
- ✓ **Adopter une approche individualisée** : évaluer la situation familiale et individuelle pour définir des objectifs spécifiques.

*TCA : Troubles du Comportement Alimentaire

