

A.-C. Dewandre, S. Lepage, M. Cloes, M.-C. Lebrethon

Constat initial

- ✓ Le nombre d'enfants et adolescents obèses a décuplé entre 1975 et 2016 (OMS, 2017)
- ✓ L'activité physique est déterminante dans la prise en charge du surpoids
- ✓ Il s'avère difficile d'adopter et de maintenir une vie active

Objectifs

- ✓ Adapter la promotion de l'activité physique au stade de changement dans lequel se trouve chaque patient
- ✓ Sortir de l'hôpital et proposer une activité physique régulière : "Défi 24h vélo Télévie"



Description de la pratique

Où

- ✓ La clinique du surpoids enfants et ados du CHU de Liège est pluridisciplinaire (pédiatres endocrinologues, diététicienne, psychologue, infirmière en promotion de l'activité physique)

Qui

- ✓ 19 adolescents entre 12 et 18 ans ($14,9 \pm 1,97$ ans) suivis à la clinique dont 7 inscrits au "Défi 24h vélo Télévie" (2 cycles de 8 x 2h/semaine)

Quoi

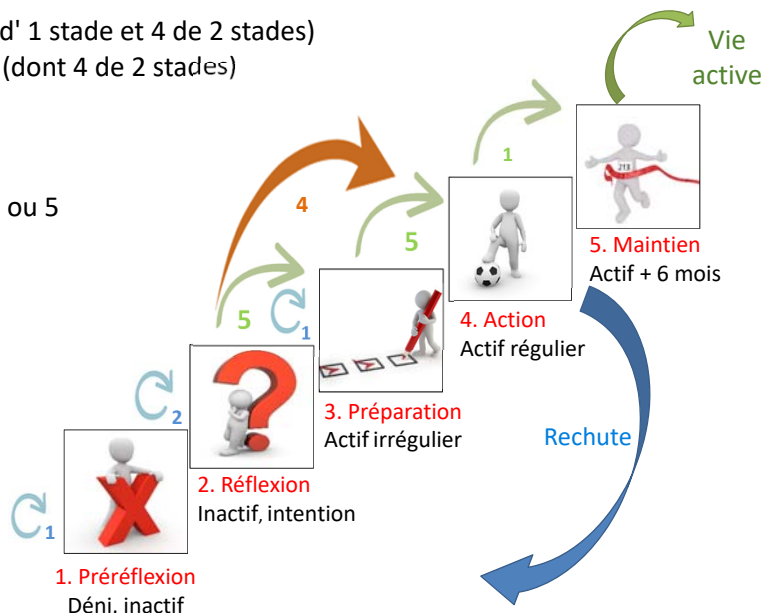
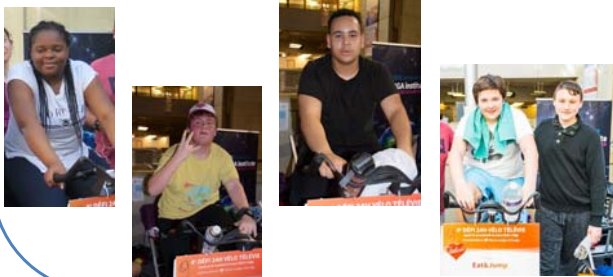
- 2 entretiens avec chaque jeune entre septembre 2018 et novembre 2019
- * Activité physique (école, club, famille/amis) et habitudes sédentaires
- * Motivation personnelle et aide possible,
- * **Stade de changement du comportement (modèle transthéorique)**
- * Objectifs personnels ↑ activité physique et ↓ sédentarité

Comment

- ✓ Test tapis de marche pour ressentir l'activité d'intensité modérée
- ✓ Bilan des activités physiques possibles pour chaque jeune
- ✓ Diminution et segmentation du temps d'écran

Constats

- ✓ 15 jeunes ont augmenté leur pratique d'AP (11 d' 1 stade et 4 de 2 stades) dont 6/7 pour ceux du "Défi 24h vélo Télévie" (dont 4 de 2 stades)
- ✓ 9 ont diminué leur temps de sédentarité
- ✓ Diminution du BMI pour les 7 jeunes au stade 4 ou 5 dont 4/7 pour ceux du "Défi 24h vélo Télévie"



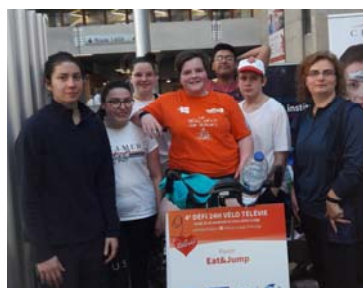
Implications

FORCES

- Liberté de choix
- Multiplication des occasions de bouger
- Personnalisation du suivi
- Bonne ambiance et pas de stigmatisation (groupe)

OPPORTUNITES

- + de disciplines → CHU Walking tour 2020 (11 km)
- + de séances (7 mois /an) vélo + marche
- 2^{ème} "Défi 24 h vélo Télévie" en collaboration avec 2 étudiants en Sciences de la motricité (15 ados)



FAIBLESSES

- Peu de retours en dehors consultations
- Programme court (4 mois/an) groupe
- Fréquence insuffisante (2h/semaine) groupe

MENACES

- Disponibilité matériel entraînement
- Manque de financement
- Manque de personne encadrement