



**l'Assurance  
Maladie**



**MINISTÈRE  
DE LA SANTÉ  
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



La mission pour aider  
votre enfant face au surpoids.

---



**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 ?



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](https://ameli.fr)



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



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](http://ameli.fr)

Brochure élaborée en collaboration avec :