



# My POP

## Mon Parcours Obésité Pédiatrique



Bâtiment Robert Debré - CHU Angers  
4 rue Larrey - 49933 Angers Cedex 9  
Tél: 02 41 35 56 55

[www.chu-angers.fr](http://www.chu-angers.fr)



## Pour qui ?

Les enfants en situation d'obésité entre 8 et 16 ans et leur famille.

Pour modifier durablement le comportement alimentaire et le mode de vie, pratiquer une activité physique en prenant du plaisir, retrouver l'estime de soi et le tout en famille !

## Pourquoi ?

Le parcours dure 2 ans.

## Quand ?

Les enfants et leurs parents peuvent intégrer un groupe "My POP" et participer à 3 ateliers minimum, au rythme qui leur convient.

A la fin des deux années, le suivi est confié au réseau de ville.

## L'équipe

### Pédiatres

- Pr R. Coutant - CHU
- Dr N. Bouhours - CHU
- Dr M. Beaumesnil - Les Capucins
- Dr A. Donzeau - CHU
- Dr A. Decrequey - CHU
- Dr J. Cheignon - CHU

### Diététiciennes

- M. Piron - CHU
- F. Duforestel - CHU
- I. Jouanneau - Les Capucins

### Educateur en activité physique adaptée

- S. Padiou - Les Capucins

### Infirmières

- V. Cognée - CHU
- C. Barbot - CHU
- E. Lebarre - CHU

### Internes - CHU

### Socio-esthéticienne

- A. Gallard

## Quel programme ?

### • Des ateliers thématiques de groupe

- > *"En équilibre"* : mieux comprendre l'équilibre alimentaire et concevoir des assiettes bien proportionnées
- > *"A table"* : savoir se faire plaisir tout en mangeant équilibré
- > *"Un pas en avant"* : savoir identifier la sédentarité et l'activité physique au cours d'une journée, prendre plaisir dans l'activité physique
- > *"Miroir, mon beau miroir..."* : avoir des notions sur l'estime de soi et avoir une meilleure confiance en soi
- > *"MyPop SuperLook"* : savoir prendre soin de soi et avoir une meilleure image de soi.
- > *"En toutes circonstances"* : les repas festifs, anniversaires, pique-nique... Comment adapter son alimentation ?

### • Des consultations individuelles avec un médecin et une diététicienne plusieurs fois pendant le parcours.

## Comment faire ?

Contactez le secrétariat de pédiatrie du CHU :  
**02 41 35 56 55.**

- > Un premier rendez-vous de consultation sera programmé par la secrétaire.
- > Puis, un calendrier des prochaines visites et ateliers vous sera proposé.

