

Programme d'éducation
thérapeutique ayant pour but de
prévenir l'obésité infantile



BULLE RONDE



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement



contacter

Inscription gratuite

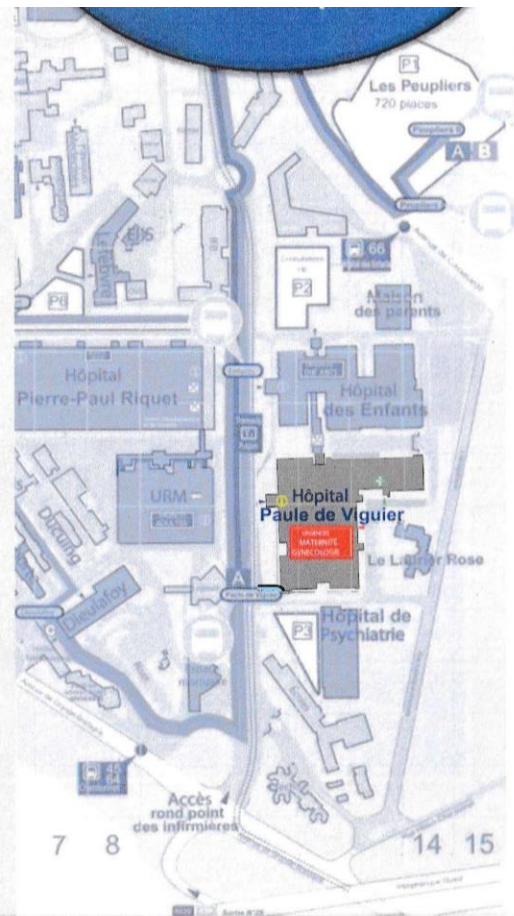
en appelant le secrétariat de diabétologie au

05 67 77 11 61

ou

en envoyant un mail à

diabeto.pdv@chu-toulouse.fr



Lignes 1 et 2 du tramway – Arrêt « Purpan »
Bus lignes 45-46-64-66
Véhicule personnel : parking « Les Peupliers »

PEUT-IL Y AVOIR DES CONSÉQUENCES POUR MON BÉBÉ ?

BULLE RONDE



BÉNÉFICIEZ DU PROGRAMME

«BULLE RONDE»

AUTOUR D'UNE SAGE FEMME, D'UN PÉDIATRE
ET D'UNE DIÉTÉTICIENNE
À LA MATERNITÉ PAULE DE VIGUIER

UN TEMPS POUR VOUS, À PARTAGER AVEC D'AUTRES FUTURES MAMANS
DANS UNE ATMOSPHÈRE CONVIVIALE

Sans frais pour la famille

Contactez le 05 67 77 11 61 ou diabeto.pdv@chu-toulouse.fr



■ ■ ■
Hôpitaux de Toulouse
■ ■ ■

Toute femme enceinte en excès de poids avant sa grossesse (IMC > 25kg/m²), quels que soient le terme et la maternité d'accouchement



Pourquoi ?

La surcharge pondérale maternelle est un facteur de risque pour le développement de la grossesse et pour la santé de l'enfant à naître. Le programme « Bulle Ronde » vise à :

- soutenir et rassurer les femmes sur leurs compétences maternelles ainsi que sur les capacités du nourrisson à s'autoréguler et à découvrir de nouveaux goûts
- aider les futures mamans à mettre en place des changements en termes d'alimentation et d'activité physique dès la grossesse pour :
 - limiter la prise pondérale pendant la grossesse en accord avec les recommandations internationales*
 - agir sur l'environnement du futur enfant.

*Recommandations IOM (institute of medicine) 2009

Comment ?



Bulle Ronde est un programme d'éducation thérapeutique autorisé par l'Agence Régionale de Santé animé par une sage-femme, une diététicienne et un pédiatre, qui se décline en 3 séances :

- 1 entretien individuel
- 1 séance collective « grossesse » pendant une journée
- 1 séance collective « pédiatrique » pendant une matinée 2 à 3 mois après l'accouchement

Les séances collectives se déroulent sous forme d'ateliers de groupe de 8 femmes environ.



Paroles

de

Femmes

« Je me suis sentie bien, écoutée, pas jugée »

« C'est ma 3^e grossesse, je regrette de ne pas avoir pu bénéficier de ce programme pour mes 2 premiers »

« J'ai appris plein de choses, je me sens apaisée, plus sereine face à mon passé et face à mon poids, je craignais tellement une leçon supplémentaire »

« J'ai pu comprendre comment éviter de prendre trop de poids pendant ma grossesse sans me priver, j'avais quelques fausses idées, j'ai entendu des messages rassurants et adaptés à ma propre vie »

1000 JOURS

- GROSSESSE

Moment-clé pour initier des changements (prise de conscience)

IMC maternel en augmentation (20% surpoids 12% obésité)

Idées recues sur la prise de poids, l'alimentation, l'activité physique, tabac..

Ateliers - diététique : se reconcilier avec équilibre alimentaire (fœtus)

- activité physique

.ENFANT DE 0 à 2 ans : facteurs favorisant le gain pondéral excessif Alimentation

Diagnostic avec calcul de l'IMC

Quelques ateliers



Journée d'Échanges Régionale
#Périnatalité
& Santé-Environnement

- DIETETIQUE : qualité et quantité

Bienfaits pour le fœtus de chaque composant d'une alimentation équilibrée(MG) et variée / Fractionnement

- .PEDIATRIQUE : Alimentation du nouveau-né (besoins)

Réponse aux pleurs

Calcul de l'IMC

- . SAGE-FEMME : pratique activité physique

Autour de la prise de poids

CONCLUSION

- Grossesse moment-clé pour changements en faveur d'une hygiène de vie pour toute la FAMILLE (prise de conscience, éducation à la santé)
- Action possible
- Reassurance des futures mamans sur leurs compétences

Restauration de la confiance en soi



Journée d'Échanges Régionale

#Périnatalité
& Santé-Environnement

