

GIP Maison Sport Santé : un modèle d'accompagnement pour la santé par le sport

Les Maisons Sport Santé ont pour objectif principal de permettre à toutes les personnes atteintes d'une pathologie chronique, de surpoids ou de troubles psychiques, de bénéficier d'un suivi personnalisé en activité physique adaptée. Elles offrent ainsi une solution pour améliorer la qualité de vie des patients, leur permettre de mieux vivre avec leur maladie et de réduire les risques de complications. Elles sont également un centre de ressource à la disposition des citoyens ainsi que des lieux de formations.

Équipe professionnelle Nutrimouv+ et le Dr Corinne Falkenrodt, Référente médicale - Maison Sport Santé de Strasbourg.

Déclaration d'intérêt : L'auteur déclare avoir des liens d'intérêt avec la Maison Sport Santé de Strasbourg, en tant que référente médicale.

Mots-clés :

Activité physique adaptée, Accompagnement, Nutrition, Maladie chronique, Obésité.

Le groupement d'intérêt public (GIP) Maison Sport Santé de Strasbourg (MSS) s'inscrit pleinement dans cette démarche de prévention de soins à travers l'activité physique adaptée. Né en 2021 de la collaboration entre pas moins de 17 membres fondateurs, le GIP MSS coordonne et met en œuvre plusieurs actions qui visent à intégrer l'activité physique dans le parcours de soins des personnes atteintes de maladies chroniques. Il favorise ainsi, grâce à ses nombreux partenariats, la création d'un réseau d'accompagnement accessible à tous avec des programmes personnalisés et adaptés aux besoins spécifiques de ses publics, y compris ceux en situation de fragilité. Ce modèle de prise en charge s'inscrit pleinement dans la politique publique de lutte contre les maladies chroniques, contre les inégalités sociales, mais aussi dans une perspective de prévention primaire pour la population générale.

Les actions du GIP MSS

• Sport santé sur ordonnance

Sport santé sur Ordonnance est un dispositif d'activité physique adaptée sur prescription médicale à destination des personnes atteintes d'une maladie chronique, de troubles de la santé mentale, et aussi des femmes en pré et post-par-

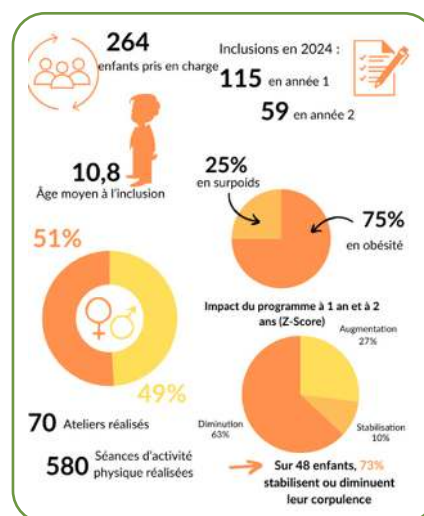
tum, des seniors. Il permet d'accompagner les personnes vers un mode de vie plus actif et de pratiquer de l'activité physique en toute sécurité grâce à plus d'une centaine de créneaux dans toute la ville. Le Sport Santé sur Ordonnance est né en 2012 à Strasbourg, la prise en charge dure 1 an et sa prescription a été largement adoptée par les médecins de l'agglomération.

• Le dispositif Nutrimouv+

C'est une prise en charge individualisée des enfants et adolescents de 3 à 18 ans en surpoids/obèses ainsi que de leur famille sous la forme d'un programme d'Education Thérapeutique (ETP) avec des entretiens individuels et des ateliers collectifs sur les thématiques de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être. Il propose de l'activité physique adaptée

Qu'est-ce qu'un GIP ?

C'est une structure juridique qui permet à plusieurs organismes publics ou privés de se réunir pour mener des projets d'intérêt général. Le GIP Maison Sport Santé de Strasbourg regroupe différents partenaires issus du secteur public (collectivités locales, établissements de santé, etc.) et du secteur associatif, dans le but de promouvoir la santé par l'activité physique et ce dans un but non-lucratif.



Les chiffres clés de la GIP MSS pour l'année 2024.
À 1 et à 2 ans, 73% des 48 enfants stabilisent ou diminuent leur corpulence.

pluri-hebdomadaire dans les différents quartiers de Strasbourg pour les enfants et ados participant au programme.

• Joue pour ta santé

En complément, ce programme d'action de prévention primaire à destination des élèves de cycle 3 en école élémentaire (CM1 et CM2), est basé sur les besoins et attentes cités par les différentes cibles et établis lors de diagnostics réalisés auprès des écoles. Son objectif est de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé via des stratégies innovantes. À travers des ateliers pédagogiques ludiques, il vise à renforcer les comportements favorables à la santé des enfants et de leurs parents en matière de nutrition, de comportement alimentaire et d'activité physique, mais traite aussi des sujets du quotidien (gestion du stress) et de l'hygiène de vie (sommeil, temps d'écran).

• Nutrimouv

C'est une application destinée à compléter les messages de prévention à l'intention des enfants et de leurs parents. Elle vise à accompagner les familles à leur propre rythme, tout en sensibilisant le public de manière originale et ludique sur diverses thématiques liées à l'hygiène de vie et au quotidien. L'objectif est de transmettre des messages éducatifs et de promouvoir une vision positive et valorisante de la santé, afin de renforcer les comportements favorables au sein des familles.

► Nutrimouv + : un programme à destination des jeunes en surpoids à Strasbourg

Avec en ligne de fond l'adage "mieux vaut prévenir que guérir", les enfants et adolescents sont au cœur des préoccupations de santé publique. Ils bénéficient d'un programme qui leur est entièrement dédié au sein de la Maison Sport Santé de Strasbourg et dont la porte d'entrée est le surpoids ou l'obésité.

Mais attention, si l'obésité est une maladie chez l'adulte, elle n'est pas définie comme telle chez l'enfant. Même si on utilise le même indicateur, à savoir l'indice de masse corporelle ($IMC = P \text{ (kg)} / T^2 \text{ (m}^2\text{)}$), sa valeur doit être comparée à celle qu'aurait eu un adulte en surpoids ou en situation d'obésité au même âge (valeur retrouvée sur la courbe IOTF25 et IOTF 30 de l'IMC respectivement).

La situation des enfants en surpoids est le résultat d'une prédisposition génétique indispensable qui s'exprime au sein d'un environnement obésogène dans lequel nous vivons tous. La différence entre les enfants en surpoids et les autres enfants est leur capacité à prendre facilement du poids, notamment avec des comportements facilitants (alimentation hyper-énergétique, manque d'intérêt pour l'activité physique), pour tendre vers une corpulence élevée déterminée génétiquement.

Il existe un continuum qui va des obésités rares (monogéniques ou syndromiques) jusqu'aux obésités dites simples. Les troubles neuropsychologiques, les comportements alimentaires, l'activité physique et la sédentarité, les souffrances psychologiques participent plus ou moins à la prise de poids. Mais ne nous trompons pas, un enfant en surpoids est bien victime d'une injustice, celle d'être né

avec des gènes d'épargne énergétique qui vont lui faire stocker de l'énergie sous la forme de tissu graisseux.

Aussi, fort de cette compréhension, on voit bien que la prise en charge d'un enfant en surpoids et de sa famille doit être un véritable accompagnement personnalisé, non stigmatisant, adapté et bienveillant par une équipe pluridisciplinaire formée. Attention, il n'y a pas de caractère d'urgence pour des obésités simples = (Poids pour Taille <180%, obésité non monogénique ou syndromique...)

(Figure 1). Il faut donc toujours respecter la demande (ou la non-demande) de la famille et/ou de l'enfant, car les modifications du mode de vie qu'engendre parfois cette prise en charge demandent un grand investissement et concernent généralement l'entièreté de la famille.

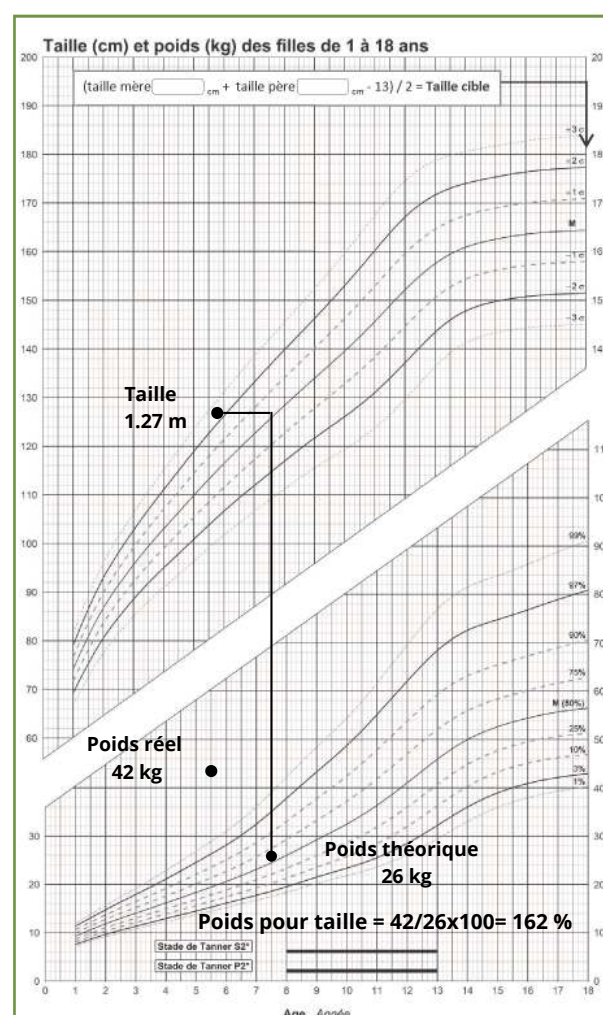


Figure 1 - Calcul du poids pour taille (courbe de croissance filles 1 à 18 ans.)

On peut définir le poids théorique pour une taille donnée en se référant à la courbe correspondant à la médiane de poids et de taille. On peut ainsi calculer le rapport entre le poids constaté et le poids théorique pour la taille de l'enfant. Exemple : Fille de 6 ans et 2 mois, qui pèse 42 kgs pour 1,27m. Ainsi, on peut estimer que l'enfant a un excès de poids de 62% par rapport à la médiane pour son âge.

Si l'obésité de l'enfant n'est pas un motif d'inquiétude médicale à proprement parler, existe-t-il tout de même des complications liées à ce surpoids ? C'est bien la stigmatisation et la souffrance psychosociale qui sont les seules complications à relever chez les enfants en surpoids. On mesure tous, l'urgence à changer notre regard sur le surpoids et à éduquer à la tolérance, car la santé n'est pas que physique, mais aussi mentale et sociale.

Et justement, son poids occupe souvent une place centrale au sein de la vie de l'enfant en surpoids ou obèse : moqué à l'école, pointé du doigt par le milieu médical et victime d'un traitement spécifique "pour son bien" à la maison. Les parents, motivés par améliorer son bien-être, appliquent un traitement différent à ce membre de la famille en surpoids : menus adaptés, interdiction du grignotage ou de la consommation de certains produits uniquement pour l'enfant concerné par le surpoids. Il serait hypocrite de reprocher aux parents ce comportement compte tenu des

recommandations de santé gouvernementales diffusées à grande échelle.

Mais que se passe-t-il pour celui qui devient la victime de ces injonctions ? Petit à petit, la nourriture passera d'une source de plaisir et de satisfaction des besoins à un tabou, une menace qui pourrait être à l'origine d'une prise de poids. Le corps, quant à lui, est sans cesse remis en cause, critiqué par les adultes et par les pairs. Dans ce contexte où les relations à l'alimentation et au corps sont dégradées dès le plus jeune âge, il n'est pas étonnant de voir apparaître des troubles du comportement alimentaire au cours de l'adolescence ou de la vie adulte.

D'autant que les premières réflexions quant au poids et au corps interviennent la plupart du temps à un moment clef du développement psychique de l'enfant. Nous nous développons en lien avec les expériences que nous vivons et, l'humain étant un être particulièrement social, en lien avec ce que nos pairs nous renvoient. Il est aisé d'imaginer à quel point le surpoids de l'enfant peut constituer le terreau d'une estime de soi dégradée et d'un rapport négatif au corps.

Les connaissances médicales actuelles nous permettent de constater que nos poids ne sont pas directement liés à notre alimentation et que l'obésité est bien plus complexe que le schéma classique poids/alimentation/activité physique. La stigmatisation ne fait qu'accroître les risques de développer des schémas corporels dégradés et une alimentation émotionnelle compensatrice d'un état émotionnel exacerbé.

Le travail psychologique autour de ces problématiques a pour objectif d'apaiser la relation à l'alimentation du patient ainsi que de retrouver une image corporelle positive et fonctionnelle. L'estime de soi étant l'un des leviers les plus importants à activer lorsque l'on évoque la question du surpoids et de ses conséquences psychiques.

Surpoids, estime de soi et rapport au corps

Plusieurs exemples, issus de la clinique, peuvent participer à illustrer ces cercles vicieux. Étudions celui-ci : un enfant en surpoids, passionné de football, se voit inscrit dans un club par ses parents. Malgré ses efforts et sa dévotion, il est moins rapide que ses camarades et a tendance à avoir besoin de davantage de pauses. La différence perçue est à la fois pointée du doigt par ses camarades et par l'entraîneur lui-même. L'enfant se sent dévalorisé, rabaissé et finit par perdre son appétence pour le football. Il évite les entraînements, prétextant une douleur abdominale, une migraine... Il finit par ne plus s'y rendre et préférera passer du temps à la maison, loin des brimades et moqueries du club de foot.

Ainsi, ce petit garçon participe au stéréotype de l'enfant en surpoids qui est sédentaire et ne pratique pas d'activité physique.

Le rapport à la nourriture peut, lui aussi, voir naître un cercle vicieux similaire.

S'il a été démontré que l'appétit pouvait être exacerbé pour un enfant en surpoids, le fait de mettre le poids au centre des sujets familiaux participe à la modification du comportement alimentaire. En effet, évoquer régulièrement le sujet de la nourriture, limiter un enfant en termes de quantités ou de plaisirs sucrés ne fait qu'accroître son appétence. Qu'on vous interdise quelque chose et vous pouvez être certain que vous en aurez subitement très envie ! Il en va de même dans le rapport à l'alimentation pour un enfant en surpoids. L'enfant se met à penser de plus en plus à ses repas, aux aliments dont il a envie, jusqu'à ce que ces cognitions prennent de plus en plus de place et qu'il développe des comportements alimentaires pathologiques : vols de nourriture, achats compulsifs, grignotages secrets...

Un comportement estimé "pour le bien" de l'enfant s'avère souvent avoir l'effet inverse de celui escompté.

Une prise en charge pluridisciplinaire et bienveillante axée sur le plaisir

Né en 2014 à l'initiative de la municipalité de Strasbourg, le programme Nutrimouv + (anciennement Preccross) accompagne les enfants et les jeunes obèses et en surpoids de la ville de Strasbourg. Depuis 2021, il fait partie de la Maison Sport Santé de Strasbourg..

Fort des nombreux constats évoqués ci-dessus, il propose une prise en charge pluridisciplinaire intégrée dans un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Un médecin, une infirmière, deux éducateurs sportifs, deux diététiciennes et une psychologue accompagnent les parents et leurs enfants. Chaque programme proposé est unique et correspond aux besoins des familles : il comporte des entretiens individuels avec chacun des professionnels, des créneaux d'activités physique répartis dans tous les quartiers de la ville ou encore des ateliers collectifs pour les parents et/ou les enfants dans le domaine du bien-être ou de la nutrition. Car si nous savons que l'obésité n'est pas qu'une question d'alimentation et d'activité physique, force est de constater que ce sont les seuls leviers sur lesquels nous pouvons agir ainsi que le travail sur le bien-être et l'acceptation. Nutrimouv + fait du plaisir son maître-mot. Le plaisir de s'alimenter selon ses besoins, sans régime ni privation. Le plaisir

Séances et programme NutriMouv +

Des créneaux APA hebdomadaires durant l'année scolaire, de septembre à juin :

- 20 séances réparties dans Strasbourg,
- À destination de toutes les catégories d'âges (3-6 ans, 7-12 ans, 13-18 ans).
- Des activités collectives (multisports, football), individuelles (natation, renforcement musculaire), de raquettes (badminton) ou encore de combat (boxe, judo),
- 10 structures sportives partenaires.

de bouger dans un environnement bienveillant et avec une activité adaptée aux enfants. Le plaisir de faire la paix avec son corps et son alimentation.

La prise en charge dure un an et peut être renouvelée une année supplémentaire. Elle se fait en lien avec le médecin traitant, pour les familles, financé par l'ARS Grand Est, le Régime local Alsace Moselle d'assurance maladie et d'autres institutions. Pour intégrer ce programme entièrement gratuit, il suffit d'habiter à Strasbourg et d'appeler le secrétariat de la Maison Sport Santé de Strasbourg. Et pour répondre au mieux aux besoins des familles, les lieux d'ateliers et de consultation sont répartis dans les différents quartiers de la ville.

• La prise en charge (PEC) infirmière

Suivi infirmier/médecin

L'infirmière ou le médecin rencontre l'enfant lors de l'inclusion afin de réaliser un bilan initial. Au cours de cet entretien, l'historique du poids, le contexte familial et les besoins spécifiques sont abordés avec la famille, dans le but de définir des objectifs en accord avec celle-ci et l'enfant. Un bilan personnalisé est ensuite élaboré en équipe, puis rédigé et envoyé au médecin ainsi qu'à la famille.

Un rendez-vous de suivi est programmé dans six mois pour réévaluer la situation : le poids et la taille de l'enfant seront mesurés et les objectifs réévalués. De nouveaux ateliers pourront être proposés. Après un an, une nouvelle rencontre avec la famille permettra de faire le point sur le parcours suivi.

• La prise en charge diététique (PEC DIET)

Les ateliers diététiques pour les parents font la part belle à la théorie : de l'équilibre alimentaire à la lecture d'étiquette en passant par la composition de menus équilibrés ou encore la gestion des achats au supermarché. Du côté des enfants, les ateliers diététiques ont été entièrement construits autour de la sensorialité. Toujours dans cette optique de mettre le plaisir au centre.

- Pour les plus jeunes, **"Bouge tes sens"**, propose aux enfants de découvrir les aliments à travers des jeux basés sur les 5 sens : reconnaître des légumes et des fruits photographiés en très gros plan, des sons que l'on retrouve dans une cuisine comme de l'eau qui boue, un oignon que l'on émince, mettre des mots sur les odeurs des aliments du quotidien, des sacs à toucher ou encore une dégustation d'eaux sapides (salée, sucrée, acide et amère).
- Pour les plus grands, **"Y'a quoi là-dedans"** veut les sensibiliser à la composition de produits industriels tels que

des cookies ou un brownie versus leur version maison. Après une étude ludique des ingrédients, il est proposé aux enfants de cuisiner le biscuit et de comparer les deux aliments via une dégustation guidée.

Et toujours, des ateliers cuisine. À destination des parents dans l'optique d'apporter des connaissances nutritionnelles, mais surtout de partager un moment de convivialité avec d'autres parents dont les enfants partagent la même problématique, de découvrir d'autres façons de cuisiner, d'intégrer les légumes autrement dans leur cuisine, etc. Pour les enfants, ces ateliers sont également l'occasion de leur faire découvrir comment sont composés les plats et aliments qu'ils aiment, de leur faire toucher, malaxer, sentir et goûter ces ingrédients qu'ils ne voient que trop souvent dans leur assiette sans savoir d'où ils viennent, à quoi ils ressemblent au départ et comment ils ont été transformés.

• La prise en charge psychologique (PEC PSY)

L'intervention de la psychologue est séparée en deux actions complémentaires : les ateliers de groupe et les entretiens individuels.

Les familles ont la possibilité de participer à des ateliers théoriques de groupe. Ces ateliers sont majoritairement orientés à destination des parents, car le constat a été fait que le discours de la famille avait un impact majeur sur l'enfant en surpoids. Ainsi, ces ateliers évoquent les problématiques du discours que l'on peut adopter en tant que parent, sur la bienveillance, sur l'estime de soi ou encore sur des questions de parentalité. Au cours de ces temps collectifs, la balance est faite entre exercices pratiques favorisant la prise de recul et les échanges entre participants.

En parallèle, la psychologue propose des entretiens individuels pour les enfants et adolescents présentant une problématique psychologique en lien avec la question du poids. Deux axes prédominent : le comportement alimentaire ainsi que les répercussions psychologiques de l'obésité.

En effet, un comportement alimentaire lié aux émotions peut impliquer une prise alimentaire supérieure aux besoins énergétiques de l'enfant et, par ce biais, être précurseur de la prise de poids (grignotages intempestifs, "crises" alimentaires s'apparentant à de l'hyperphagie...). Il est important d'identifier et de désamorcer les prémisses de troubles du comportement alimentaire qui pourraient se développer ultérieurement.

Cependant, le surpoids étant une source de stigmatisation, il n'est pas rare que l'enfant soit la cible de moqueries et brimades et que cela ait un impact direct sur son humeur et son comportement.

Ces deux problématiques peuvent se développer simultanément ou être indépendantes, mais il convient de les questionner systématiquement afin d'amorcer un travail émotionnel, d'acceptation et d'estime de soi.

• La prise en charge activité physique adaptée (PEC APA)

L'Activité Physique Adaptée (APA) est encadrée par des professionnels dédiés et a pour but d'améliorer la condition physique et la qualité de vie des bénéficiaires tout en favorisant leur socialisation, leur autonomie et leur adhésion

durable à une activité sportive. Au-delà de cet objectif, il s'agit aussi de renforcer l'estime de soi.

Nutrimouv + propose une offre variée avec la possibilité de s'inscrire à plusieurs créneaux hebdomadaires tout au long de l'année scolaire. Les séances sont ludiques et adaptées aux limitations fonctionnelles de ces jeunes bénéficiaires.

Hors période scolaire, le programme propose des activités hebdomadaires, des journées sportives en plein air, des randonnées parents et enfants, ainsi que des journées menées conjointement par les différents professionnels du dispositif. Des ateliers ETP plus théoriques mais toujours ludiques sont également proposés aux enfants pour les sensibiliser à la sédentarité, au sommeil ou encore à l'utilisation des écrans. En fin de prise en charge, les familles ont la possibilité de souscrire à une licence sportive gratuitement ou à prix réduit, pour que l'enfant puisse continuer à pratiquer une activité sportive régulière au sein d'un club ou d'une association.

Loin du cliché d'une pratique de l'activité physique amagréissante pour les enfants obèses, le dispositif Nutrimouv+ veille à proposer des activités ludiques et stimulantes dans lesquelles le plaisir est au centre.

La posture des éducateurs joue un rôle clé dans la prise en charge de ce public-ci. Au-delà des adaptations physiques (douleurs, fatigue, difficultés motrices...), il est primordial d'être à l'écoute, bienveillant, encourageant et soutenant dans une perspective d'amélioration de l'image de soi. Le rôle de l'enseignant APA est d'apporter un discours positif pour favoriser la cohésion et l'intégration de tous les jeunes au sein d'un groupe, tout en développant leurs compétences psycho-sociales (respect, compréhension, non-jugement d'autrui...).

Conclusion

Le dispositif Nutrimouv+ en étant porté par une maison sport santé permet aux familles un accompagnement global, différent de prise en charge plus médicale. En offrant de l'activité physique, des suivis individuels et des ateliers collectifs, il permet aux parents de s'interroger aussi sur leur propre santé, ainsi c'est toute la famille qui bénéficie d'une amélioration de son hygiène de vie. ■

Quelques chiffres

En 2024, 87 enfants ont réalisé les séries de tests physiques à deux reprises, avec 6 mois d'intervalles (0-6 mois, 6-12 mois, 12-18 mois ou 18 - 24 mois), dont au moins une série effectuée en 2024. En moyenne, 95% des enfants ont amélioré (ou stabilisé) leurs résultats aux tests physiques après 6 mois de prise en charge chez Nutrimouv+ :

- Plus de 9 enfants sur 10 ont amélioré leurs capacités d'endurance, de résistance à la fatigue et leur force des membres inférieurs (83 et 84 enfants sur 87).
- Près de 9 enfants sur 10 ont stabilisé ou amélioré leur souplesse (76 enfants sur 87).
- La quasi-totalité des enfants a amélioré ou stabilisé leur équilibre unipodal (86 enfants sur 87).

"Avec Nutrimouv+ les enfants peuvent s'épanouir dans une activité physique"

Hugo, Mathieu et Sophie de Sport Union XV proposent des créneaux de judo et de musculation depuis 3 ans.

En quoi l'accompagnement des enfants Nutrimouv+ diffère de ce que vous aviez l'habitude de faire ?

Cet accompagnement est intéressant et gratifiant. L'enjeu de les faire progresser est plus grand qu'avec des enfants qui ne font pas partie du dispositif Nutrimouv+. Et c'est un plaisir de voir ces enfants, malgré des limites physiques plus ou moins importantes, s'épanouir dans une activité physique. Cette année, nous avons fait le choix de mixer les deux publics dans les cours de judo et de musculation. Cela permet de faciliter leur intégration par la suite et d'apporter une nouvelle dynamique aux cours. Cela permet aussi de développer l'entraide et la tolérance entre eux. Lorsque certains choisissent de s'inscrire pour poursuivre l'activité, c'est une belle victoire pour nous !

Votre regard sur le surpoids infantile a-t-il changé depuis ces trois dernières années et qu'est-ce que cette prise en charge vous apporte ?

Notre regard était déjà bienveillant, car dans les cours habituels, il nous arrive d'avoir également des enfants en surpoids. Mais l'énergie que nous demande les créneaux Nutrimouv+ est très différente de celle des cours standards. Nous devons sans cesse nous adapter au rythme de ces enfants, tant sur le plan physique que sur le plan de l'attention. Le fait de mélanger les enfants de Nutrimouv+ et des enfants du club de niveau débutant dans un même cours permet de gommer ce faux rythme et de favoriser leur intégration dans des cours classiques.

Comment fonctionne l'après Nutrimouv+ pour les enfants désireux de continuer et comment favorisez-vous leur intégration ?

La mixité des cours contribue déjà à ce passage. Nous permettons aux enfants de Nutrimouv+ de passer des grades et nous leur offrons la licence FF Judo ou FFHM en fonction de l'activité pour qu'ils puissent venir essayer les cours traditionnels. Nous proposons également un tarif spécial : une réduction de 40 euros sur la cotisation annuelle. Et tout au long de leur prise en charge chez Nutrimouv+, ils sont invités à participer aux événements du club comme n'importe quel membre. Aujourd'hui, nous avons quelques enfants issus de Nutrimouv+ qui pratiquent depuis 2 ou 3 ans.

En résumé, quels sont les principaux bénéfices pour les enfants Nutrimouv+ ?

Au-delà des bénéfices techniques et moteurs qu'apportent ces deux activités, elles contribuent sans l'ombre d'un doute au développement de la confiance en soi.