

**Vous souffrez d'obésité?**  
Trouvons ensemble des solutions  
adaptées pour perdre du poids

Les programmes proposés par le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques s'adressent aux personnes souffrant d'obésité afin d'en prévenir les complications médicales ou psychosociales. Ils assurent une perte de poids maintenue à long terme dans un pourcentage élevé et vous sont destinés si :

- Vous souhaitez ou devez (sur avis médical) perdre du poids et ne savez pas comment faire
- Vous avez essayé divers régimes sans succès
- Vous parvenez à perdre du poids, mais n'arrivez pas à maintenir vos efforts
- Vous avez envie de comprendre pourquoi vous avez un problème de poids.

### Quels objectifs ?

Grâce aux programmes, vous pouvez :

- Mieux comprendre votre problème de poids
- Identifier les différentes approches (diététique, médicale, psychologique) ou démarche (activité physique)
- Réaliser des changements aidants et les maintenir sur le long terme
- Exprimer et partager votre vécu avec d'autres personnes
- Mettre en avant votre expérience et vos compétences
- Trouver ou retrouver une motivation à perdre du poids.

L'obésité est une maladie chronique qui exige un suivi de longue durée. Le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques vous propose plusieurs possibilités.

### Un programme ambulatoire personnalisé sur 1 à 2 ans

Ce programme individualisé comprend des cours diététiques, médicaux, et des approches psychologiques encadrées par un soignant référent spécialisé dans la motivation (lire en page 4).

### Des journées ambulatoires de motivation

Ces journées ont pour but de vous motiver à poursuivre et surtout à maintenir une perte de poids. Il y a un thème spécifique par journée (lire en page 5).

### Deux semaines d'hospitalisation

Un séjour de 2 x 5 jours consécutifs d'enseignement thérapeutique avec une prise en charge médicale, nutritionnelle et psychologique (lire en pages 6 et 7).

### Des consultations ambulatoires

Elles ont pour objectif de travailler plus en profondeur un des axes que vous avez choisi d'entente avec votre médecin :

- Diététique
- Suivi psychologique individuel ou en groupe.

### Des thérapies à médiation artistique

Cette méthode utilise l'expérience artistique (peinture, sculpture, écriture, danse, théâtre, etc.) comme moyen d'expression. Elle s'adresse à toute personne qui éprouve des difficultés à exprimer ou communiquer son vécu par la parole.

Sur un à deux ans, le but est de :

- Vous accompagner pour perdre du poids
- Faire un bilan de santé et des complications
- Comprendre les facteurs influençant le poids
- Partager le vécu et les difficultés de vie
- Expérimenter les différentes solutions thérapeutiques : médicale, nutritionnelle, psychologique, activité physique et art-thérapie.

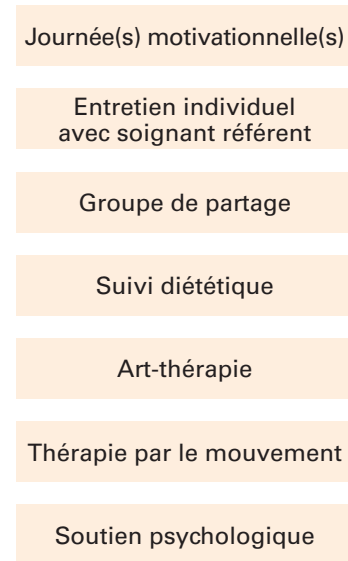
**1<sup>re</sup> année**

4 jours ambulatoires de bilan personnel diététique, médical et psychologique avec cours collectifs et groupe de partage, puis



**2<sup>e</sup> année**

Programme personnalisé



**Structure-type d'une journée**

8h	Arrivée dans le service	12h	Buffet thérapeutique
8h30	Accueil	13h30	Deux ateliers personnalisés
9h15	Entretiens individuels avec vos soignants de référence. Atelier diététique	14h30	en fonction des besoins (en groupe et/ou en individuel)
11h	Cours spécifique sur le sujet de la journée	15h30	Clôture en groupe
		15h45	Entretiens de sortie

**Spécificités de chaque journée**

L'objectif des journées motivationnelles est de se remémorer les différents domaines abordés durant l'hospitalisation ou lors du programme ambulatoire personnalisé en se concentrant sur une thématique.

**Diététique.** Modifiez progressivement vos habitudes alimentaires afin de mieux contrôler votre poids.

Ateliers: repérer les graisses cachées, varier son alimentation avec plaisir, gérer les invitations, etc.

**Activité physique.** Trouvez l'envie de bouger et d'intégrer l'activité physique au quotidien.

Ateliers: avantages de l'exercice, apprendre à doser son effort, comment garder la motivation à long terme, etc.

**Troubles du comportement alimentaire.** Travaillez sur votre rapport à la nourriture et faites le lien, le cas échéant, entre vos émotions et votre façon de manger.

Ateliers: qu'est-ce qui me pousse à manger plus? Que faire face au stress, aux dérapages ou à l'envie de grignoter?, etc.

**Facteurs de risque cardio-vasculaire.** Prenez conscience de vos propres facteurs de risque cardio-vasculaire afin d'améliorer votre état de santé.

Ateliers: qu'est-ce que l'hypertension artérielle? Comment se motiver à prendre son traitement? Les qualités de graisses alimentaires; la gestion du stress, etc.

Votre médecin traitant vous a prescrit un séjour. Le but de ce programme est de vous extraire du quotidien pour :

- Faire le bilan de la maladie et des complications
- Comprendre les facteurs influençant votre poids
- Partager le vécu
- Expérimenter les différentes solutions thérapeutiques.

### 1<sup>re</sup> semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>8h</b>	Petit-déjeuner				
<b>8h30</b>	Accueil Bienvenue				
<b>9h</b>	Entretiens d'entrée (médecins, infirmières, diététicien)	Atelier diététique: Analysons le régime que je reçois ici	Cours: gestion de la balance	Art-thérapie	Cours: gestion de la balance
<b>10h</b>	Glycémies, collations				
<b>10h30</b>	Atelier diététique: Je choisis mes collations	Atelier: Ce qui me pousse à manger plus	Atelier: Les graisses cachées	Atelier: Mes ressources face à la nourriture	Atelier: Dégustation
<b>12h</b>	Buffet, exercices pratiques				
<b>14h</b>	Table ronde: Vivre avec un excès de poids	Thérapie par le mouvement	Bouger (avec encadrement des soignants)	Visite d'un supermarché	Entretiens privés (médecins, infirmières, diététicien)
<b>16h</b>	Entretiens d'entrée (suite)	Cours: Comment ai-je pris du poids?	Atelier: «Festival des sauces»	Réflexions après les achats	Entretiens privés (médecins, infirmières, diététicien), puis <b>départ pour le week-end</b>
<b>18h</b>	Repas				

### 2<sup>e</sup> semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>8h</b>	Petit-déjeuner				
<b>8h30</b>	Accueil Bienvenue				
<b>9h</b>	Bilan du week-end (médecins, infirmières, diététicien)	Atelier: Les incidents de mon parcours	Atelier: Les sensations alimentaires	Atelier diététique: Qu'est-ce que j'emporte à la maison?	Entretiens individuels de sortie (médecins, infirmières, diététicien)
<b>10h</b>	Glycémies, collations				
<b>10h30</b>		Art-thérapie	Cours: Je varie mon alimentation en expert	Cours: Les facteurs de risque cardiovasculaire	Entretiens individuels de sortie (médecins, infirmières, diététicien)
<b>12h</b>	Buffet, exercices pratiques				
<b>14h</b>	Cours: Manger avec sa tête	Thérapie par le mouvement	Visite médicale	Cours: Qu'est-ce que j'ai ressenti lors de l'activité physique	Entretiens individuels de sortie (médecins, infirmières, diététicien)
<b>16h</b>	Bilan du week-end (suite)	Cours: En perdant du poids, j'améliore...	Bouger (avec encadrement des soignants)	Cours: Je prends conscience de mon corps	Conclusion de la quinzaine et <b>retour à domicile</b>
<b>18h</b>	Repas				

L'équipe est composée de médecins, infirmières, diététiciens, psychologues et art-thérapeutes. Elle vous aide à améliorer vos connaissances et compétences, votre autonomie et, surtout, votre qualité de vie. Les programmes sont reconnus au niveau international.

### Qui contacter ?

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques  
Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé  
Département de médecine communautaire et de premier recours  
Hôpitaux universitaires de Genève  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
1211 Genève 14  
Tél. 022 372 97 22  
Fax 022 372 97 15

Permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h  
Tél. 022 372 97 09

### Site Internet

<http://setmc.hug-ge.ch>

### Livres

*Maigrir sans stress*, A. Golay, Ed. Payot, 2008

*Maigrir selon sa personnalité*, A. Golay, Ed. Payot, 2007