

PROGRAMME DE SOINS **CONTREPOIDS**

Bouger plus, manger mieux,
viser l'équilibre



Hôpitaux
Universitaires
Genève



Présentation

Le programme Contrepoids

Le programme Contrepoids vise à améliorer les habitudes de vie, la condition physique et le bien-être. Il permet de ralentir la prise de poids ou de perdre du poids et de prévenir les complications liées au surpoids.

Contrepoids est un programme interdisciplinaire de référence au niveau suisse et européen en matière de prévention et de traitement de l'obésité.

Pour qui ?

Le programme Contrepoids est destiné aux enfants et adolescents jusqu'à 16 ans, aux jeunes de 16 à 20 ans, aux adultes et aux familles.

Comment ?

A l'issue d'une première consultation, un plan de traitement personnel est élaboré, en collaboration avec votre médecin traitant. Il se déploie sur un à deux ans. Une participation régulière et un suivi médical sont recommandés.

La présence d'un parent est indispensable pour les programmes destinés aux enfants et aux adolescents. Pour améliorer les chances de succès du programme, une prise en charge globale peut être proposée à plusieurs membres de la famille en même temps (voir consultation Contrepoids famille en dernière page du dépliant).

Prestations

Une équipe pluridisciplinaire est à votre disposition pour mettre en place un programme composé de divers modules et articulé sur les trois axes suivants :

Bouger plus

Des maîtres d'éducation physique spécialisés et des physiothérapeutes proposent :

- ▶ des conseils pratiques pour bouger au quotidien
- ▶ des ateliers motivationnels sur le sport
- ▶ des activités physiques adaptées.

Manger mieux

Des diététiciennes donnent :

- ▶ des conseils nutritionnels personnalisés
- ▶ des ateliers motivationnels sur l'alimentation
- ▶ des cours de cuisine ludiques.

Viser l'équilibre

Des médecins, des psychologues et des art-thérapeutes offrent :

- ▶ des conseils pratiques pour prendre soin de soi et se détendre
- ▶ un suivi psychologique
- ▶ des ateliers motivationnels sur le comportement alimentaire
- ▶ de l'art-thérapie.



INFO

Le programme Contrepoids est remboursé dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

Informations pratiques

Obtenir un rendez-vous

Pour les enfants et adolescents en surpoids jusqu'à 16 ans

Service des spécialités pédiatriques
Consultation Contrepoids
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève

☎ 022 372 44 95 ou 022 372 40 01

Pour les jeunes en surpoids de 16 à 20 ans

Service de pédiatrie générale
Unité santé jeunes
Bd de la Cluse 87, 1205 Genève

☎ 022 372 33 87

Pour les familles en surpoids (parents-enfants)

Consultation Contrepoids Famille
Hôpital de Beau-Séjour
Av. de Beau-Séjour 26, 1206 Genève

☎ 022 372 97 16

Pour les adultes en surpoids dès 20 ans

Service d'enseignement thérapeutique
pour maladies chroniques
Villa Soleillane, Ch. Venel 7, 1206 Genève

☎ 022 372 97 22

Pour toute information

Programme de soins Contrepoids

Hôpitaux universitaires de Genève
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

☎ 022 372 99 22

info.contrepoids@hcuge.ch

➔ www.hug-ge.ch/contrepoids

*Cette brochure a été réalisée par
le programme Contrepoids en
collaboration avec la direction
de la communication.*