

VOUS SOUFFREZ D'OBÉSITÉ ?

Trouvons ensemble des solutions
adaptées pour perdre du poids



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Pour qui ?

Les programmes proposés par le Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient s'adressent aux personnes souffrant d'obésité afin d'en prévenir les complications. Ils visent une perte de poids maintenue à long terme 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, d'activité physique)
- ▶ Réaliser des changements pour perdre du poids 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.



Villa Soleillane

Quelles prestations ?

L'obésité est une maladie chronique qui exige un suivi de longue durée. Le Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient vous propose plusieurs possibilités.

Un programme ambulatoire personnalisé sur 2 ans

Ce programme individualisé explore tous les aspects de la prise en charge du poids : diététiques, médicaux, activité physique, psychologiques encadrés par un·e soignant·e spécialisé·e dans la motivation (lire en page 5).

Un programme ambulatoire de 5 jours

Durant cinq jours consécutifs, vous êtes accueilli·e par une équipe de spécialistes qui pratique un bilan médical complet. L'enseignement théorique et pratique ainsi qu'une approche individualisée vous donnent les bases essentielles pour la compréhension et le traitement de votre problème de poids (lire en page 7).

Des journées ambulatoires motivationnelles

Ces journées sont utiles pour trouver ou retrouver une motivation à prendre en charge votre excès de poids au quotidien. Chaque journée aborde un thème spécifique et adapté à vos besoins : diététique, activité physique, troubles du comportement alimentaire (lire en page 6).

Des modules à thème sur 2 jours

Lors de deux journées sur le même thème, vous bénéficiez d'un enseignement spécifique de base sur la diététique ou les troubles du comportement alimentaire ou l'activité physique. Elles se déroulent à une semaine d'intervalle pour favoriser la mise en place de petits changements dans votre quotidien.

Un programme de préparation à la chirurgie de l'obésité

Pour les patient·e·s opéré·e·s aux HUG, nous proposons trois journées de préparation se déroulant avant l'intervention chirurgicale. Elles ont pour objectif d'informer les patient·e·s sur les modifications liées à l'opération afin d'anticiper les changements (alimentation, activité physique, image du corps) et de les aider à perdre du poids sans risque pour la santé. L'équipe travaille également en collaboration avec les chirurgien·ne·s digestif·ve·s et plasticien·ne·s que les patient·e·s rencontrent pour des séances de questions-réponses.

Une journée motivationnelle dès 1 an après la chirurgie de l'obésité

Cette journée s'adresse aux personnes qui ont bénéficié d'une chirurgie de l'obésité, souhaitent venir partager leur vécu après cette opération ou rencontrent des difficultés dans la gestion de leur alimentation.

Des consultations ambulatoires

Elles ont pour objectif d'approfondir un des axes que vous avez choisi d'entente avec votre médecin :

- ▶ Diététique
- ▶ Suivi psychologique individuel ou en groupe
- ▶ Art-thérapie.

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. Il n'est pas nécessaire de posséder des talents artistiques pour en tirer profit.

Un programme ambulatoire personnalisé sur 2 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.

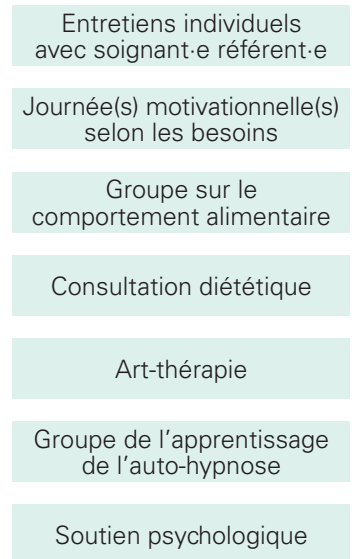
1^{ère} année

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



2^e année

Programme personnalisé



Des journées ambulatoires motivationnelles

Structure-type d'une journée

- 8h30 Arrivée dans le service
- 9h Accueil
- 9h30 Atelier spécifique sur le sujet de la journée
- 11h Entretiens individuels avec vos soignant-e-s de référence
- 13h Repas
- 14h Deux ateliers personnalisés en fonction des besoins (en groupe et/ou en individuel)
- 16h Clôture en groupe
- 16h15 Entretiens de sortie

Spécificités de chaque journée

L'objectif des journées motivationnelles est de se remémorer les différents domaines abordés durant le programme ambulatoire de 5 jours ou lors du programme personnalisé sur 2 ans en se concentrant sur une thématique.

Diététique

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

Ateliers: variez votre alimentation avec plaisir, repérez les graisses cachées, gérez vos invitations, etc.

Activité physique

Intégrez l'activité physique au quotidien.

Ateliers: avantages de l'exercice, apprenez à doser votre effort, gardez 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? Retrouvez le plaisir de manger, etc.

Programme ambulatoire de 5 jours

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

- ▶ Bénéficier d'un bilan médical complet de votre obésité
- ▶ Comprendre les facteurs influençant votre poids
- ▶ Partager le vécu
- ▶ Expérimenter les différentes solutions thérapeutiques.

Lundi

7h15

Prise de sang

8h

Petit-déjeuner

8h30

Accueil en groupe

9h45

Bilans d'entrée :
Entretien individuel médico-infirmier et bilan diététique

12h45

Repas

14h

Qu'est-ce qui fait prendre du poids ?

15h15

Table ronde :
Comment je vis avec mon poids ?

16h15

Clôture de la journée

16h30

Fin de la journée

Mardi

8h

Accueil, pose de podomètres
Collecte des urines

9h

Comment je mange ?

10h15

Atelier sensoriel de dégustation
Entretien et examen médical

11h45

Marche accompagnée

12h45

Repas

13h45

Retour sur le repas

14h

Marche accompagnée

15h15

Travail en groupe sur l'activité physique

16h

Fin de la journée

Mercredi

8h30

Accueil, retour sur les podomètres

9h

L'équilibre alimentaire

10h30

Entretien individuel
Travail en groupe sur l'activité physique

12h

Temps libre –
Repas

13h45

Retour sur le repas

14h

Comment le poids influence-t-il ma santé ?

15h15

Marche accompagnée

16h30

Fin de la journée

Jeudi

9h15

Accueil

9h30

Suite de l'atelier « Comment je mange ? »

10h30

Mon bilan intermédiaire

10h45

Visite médicale

12h45

Repas

13h45

Retour sur le repas

14h

Atelier d'art-thérapie

16h

Fin de la journée

Vendredi

8h

Accueil/poids + petit-déjeuner

8h30

Retour sur les podomètres

10h45

Entretien individuel de sortie

12h

Mes croyances alimentaires

12h45

Repas

13h45

Restitution de l'activité physique de la semaine

14h15

Entretien individuel de sortie

15h15

Séance de clôture

16h

Fin de la journée

Informations pratiques

+ INFO

Prise en charge par les assurances

Les programmes sont remboursés dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

L'équipe est composée de médecins, infirmier-e-s, diététicien-ne-s, 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'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient

Unité d'éducation thérapeutique du patient

Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé

Villa Soleillane

Chemin Venel 7, 1206 Genève

☎ 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Permanence téléphonique (lundi-vendredi 8h30-16h30) :

☎ 022 372 97 09

Sites Internet

➔ www.hug-ge.ch/education-therapeutique

➔ www.geneve-diabete.ch

Livres

Maigrir durablement, c'est possible !, Alain Golay, Zoltan Pataky, Ed. Vigot, 2018

L'obésité et les problèmes de poids, Patricia Bernheim, Alain Golay, Nathalie Farpour-Lambert, Zoltan Pataky, Ed. Planète Santé, 2016

Maigrir sans stress, Alain Golay, Ed. Payot, 2008

Maigrir selon sa personnalité, Alain Golay, Ed. Payot, 2007

Cette brochure a été réalisée par le Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient en collaboration avec la Direction de la communication.