

# 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 deux ans**

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

## **Un programme ambulatoire de cinq jours**

Durant cinq jours consécutifs, vous êtes accueilli ou accueillie 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 deux 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**

Si vous souhaitez avoir recours à la chirurgie de l'obésité, une journée d'information permet de clarifier les avantages et inconvénients de cette option de traitement. Ensuite, si vous choisissez de vous faire opérer, trois journées de préparation vous sont proposées. Elles se déroulent avant l'intervention chirurgicale et ont pour objectif de vous informer sur les modifications liées à l'opération afin d'anticiper les changements (alimentation, activité physique, image du corps) et de vous aider à perdre du poids sans risque pour la santé. L'équipe travaille également en collaboration avec les chirurgiennes et chirurgiens digestifs et plasticiens que vous rencontrez pour des séances de questions-réponses.

## **Une journée motivationnelle dès un 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.

## **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 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

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

Entretien individuel avec une ou un soignant référent

Après  
2-3 mois

1<sup>re</sup> journée motivationnelle  
Diététique

Entretien individuel avec une ou un soignant référent

Après  
4-6 mois

2<sup>e</sup> journée motivationnelle  
Comportement alimentaire

Entretien individuel avec une ou un soignant référent

Après  
7-9 mois

3<sup>e</sup> journée motivationnelle  
Activité physique

Entretien individuel avec une ou un soignant référent

Après  
10-12 mois

4<sup>e</sup> journée motivationnelle  
Ressources du corps et art-thérapie

Entretien individuel avec une ou un soignant référent

Fin de la  
1<sup>re</sup> année

Journée Bilan

## 2<sup>e</sup> année

Programme personnalisé

Entretiens individuels avec  
une ou un soignant référent

Journée(s) motivationnelle(s)  
selon les besoins

Groupe sur le  
comportement alimentaire

Consultation diététique

Art-thérapie

Groupe de l'apprentissage  
de l'auto-hypnose

Soutien psychologique

# 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 soignantes et soignants de référence
- 13h Repas
- 14h Deux ateliers personnalisés en fonction des besoins (en groupe 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 cinq jours ou lors du programme personnalisé sur deux 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 cinq jours

---

Votre médecin traitant ou traitante 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, infirmiers, infirmières, diététiciens, diététiciennes, 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.ch/education-therapeutique](http://www.hug.ch/education-therapeutique)

## 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.*