

VOUS SOUFFREZ D'OBÉSITÉ ?

Trouvons ensemble des solutions
adaptées pour perdre du poids



Pour qui ?

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. 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'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques 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, approches psychologiques encadrées par un soignant spécialisé dans la motivation (lire en page 5).

Un programme ambulatoire de 5 jours

Durant cinq jours consécutifs, vous êtes accueillis 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 au by-pass gastrique

Pour les patients opérés aux HUG, nous proposons quatre journées de préparation se déroulant dans les six mois précédant l'intervention chirurgicale. Elles ont pour objectif d'anticiper les changements induits par l'opération (alimentation, activité physique, image du corps) afin de garantir une perte de poids sans risque pour la santé et de maintenir le poids perdu sur le long terme. L'équipe travaille également en collaboration avec les chirurgiens digestifs et plasticiens que les patients rencontrent pour des séances de questions-réponses.

Une journée motivationnelle 1 an après le by-pass gastrique

Cette journée s'adresse aux personnes qui ont bénéficié d'un by-pass gastrique, souhaitent venir partager leur vécu après cette opération ou rencontrent des difficultés dans la gestion de leur by-pass.

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.

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.

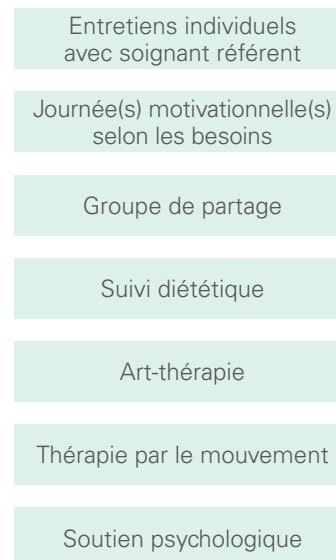
1^{ère} année

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 motivacionnelles

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 soignants de référence Atelier diététique
13h	Buffet thérapeutique
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 : repérez les graisses cachées, variez votre alimentation avec plaisir, 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	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h Prise de sang	8h30 Accueil	8h30 Accueil	8h30 Accueil	8h Petit-déjeuner
8h Petit-déjeuner	9h Atelier : Mes déclencheurs	9h Atelier diététique : Lecture des étiquettes alimentaires	9h Atelier : Ce que je fais,...	9h Interprétation de mon poids
8h30 Accueil en groupe	10h30 Atelier diététique : Découvrir les graisses cachées dans les aliments	10h30 J'apprends à doser mon effort : Théorie et pratique	10h30 Activité physique : Expérimentation en 3 groupes Visite médicale	10h45 Atelier diététique : Percevoir les sensations alimentaires... Quel intérêt ?
9h15 Bilans d'entrée	11h45 Marche accompagnée	11h45 Buffet – Repas	11h45 Mise en commun	12h45 Buffet – Repas
12h45 Buffet – Repas	12h45 Buffet – Repas	14h Comment le poids influence-t-il ma santé ?	12h45 Buffet – Repas	14h Entretien individuel de sortie
14h Table Ronde : Vivre avec un excès de poids	14h Je réfléchis sur mon activité physique. Pourquoi je bouge ?	15h15 Entretien individuel Atelier diététique : Comment utiliser ce que j'ai appris en diététique ?	14h Atelier : Moi et les autres	15h30 Séance de clôture
15h15 Atelier diététique : Comment gérer au mieux mon alimentation ?	15h15 Entretien individuel	16h30 Fin de la journée	15h15 Atelier : Art-thérapie ou danse-thérapie	16h30 Fin de la journée
16h Clôture de la journée	16h30 Fin de la journée	16h30 Fin de la journée	16h30 Fin de la journée	16h30 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, 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
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



www.facebook.com/HUG.SETMC



@SETMC1

Livres

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'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques en collaboration avec la direction de la communication.