

# PROGRAMME 4F FEEL, FIT, FOOD & FUN

---

Reprise d'activité physique  
et gestion du poids



# Présentation

---

Une activité physique régulière permet d'augmenter le bien-être physique et mental, d'améliorer la qualité du sommeil et l'estime de soi. Cette pratique favorise une meilleure gestion du poids et réduit le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, elle entraîne une diminution du stress et des troubles anxieux et dépressifs.

## Le programme 4F, pour qui ?

Les jeunes adultes (18 à 35 ans) souffrant de troubles psychiques débutants et présentant une surcharge pondérale ou une prédisposition à la prise de poids. Le programme combine des activités physiques à l'extérieur et en salle, des groupes de parole autour de l'alimentation et de la perception corporelle. Il est proposé par une équipe spécialisée et pluridisciplinaire qui l'adapte à la condition physique et aux besoins de chacun-e.

## Les objectifs

- ▶ Limiter les effets secondaires des traitements médicamenteux, et certaines conséquences de la maladie comme la prise de poids, les perturbations du métabolisme et la sédentarité.
- ▶ Découvrir les bienfaits d'une activité physique, de façon encadrée, collective et adaptée aux besoins et envies.
- ▶ Améliorer le bien-être physique, mental, l'hygiène alimentaire et le comportement alimentaire.
- ▶ Favoriser l'intégration sociale par la pratique sportive en extérieur.



## INFO

### Facturation

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

## Déroulement du programme

Le programme se déroule au CAPPI Jonction, sur huit semaines et comprend :

- ▶ un bilan individuel physique, psychologique et nutritionnel en début et en fin de programme
- ▶ une heure, deux fois par semaine, d'activité physique en groupe, dont :
  - sport collectif à l'extérieur
  - renforcement musculaire en salle
- ▶ une heure par semaine de participation à un groupe de parole pour partager sur des problématiques communes
- ▶ une heure, une semaine sur deux, de participation à un groupe motivationnel et informatif sur la nutrition
- ▶ consultations nutritionnelles individuelles si besoin.

## Equipe multidisciplinaire

L'équipe du programme 4F se compose de :

- ▶ médecins
- ▶ infirmier-e-s
- ▶ psychologue
- ▶ diététicien-ne
- ▶ maître d'activités physiques adaptées.

L'équipe définit avec la personne les objectifs individuels à atteindre grâce à un programme personnalisé.

## Inscription

Le/la médecin ou infirmier-e référent-e adresse le/la patient-e à un cadre soignant du programme 4F pour un entretien initial. Les critères sont :

- ▶ être âgé-e de 18 à 35 ans
- ▶ avoir une prédisposition à la surcharge pondérale
- ▶ être apte à la pratique sportive
- ▶ s'engager à participer aux activités en groupe de manière régulière.

# Informations pratiques

---

## Cadres soignants du programme

Dr Othman Sentissi, médecin adjoint  
Clotilde Moeglin, psychologue  
Clémence Moullet, diététicienne  
Gabrielle Zosso, maître en activités physiques  
adaptées

## Référents du programme

Dr Othman Sentissi, médecin adjoint responsable  
d'unité, centre ambulatoire de psychiatrie et de  
psychothérapie intégrés - Jonction (CAPPI),  
service de psychiatrie adulte  
Dr Logos Curtis, médecin adjoint responsable  
d'unité, unité de psychiatrie du jeune adulte,  
service des spécialités psychiatriques

## Contact

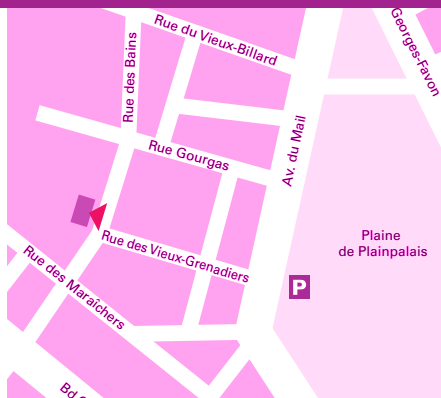
☎ 022 305 46 30, de 9h à 19h du lundi au vendredi

### CAPPI Jonction

Rue des Bains 35  
1205 Genève

### Accès

Bus 2, 19, 35  
arrêt « Bains »



*Cette brochure a été réalisée par  
le service de psychiatrie adulte  
et l'unité de psychiatrie du jeune  
adulte en collaboration avec la  
direction de la communication.*