

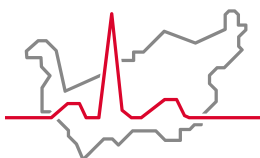
# Votre enfant est en surpoids ?

INFORMATION POUR LES PARENTS



Un enfant sur cinq est en excès de poids en Suisse et l'obésité constitue un problème majeur de santé car elle entraîne des complications médicales précoces.

**Les chances de succès sont meilleures si le traitement est débuté tôt dans la vie.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis



[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## OBESITE : UN PROBLEME MAJEUR DE SANTE

L'obésité touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents et entraîne des complications médicales précoces (douleurs articulaires, diabète, maladies cardiovasculaires, difficultés psychologiques...).



Son traitement vise principalement à améliorer les habitudes de vie familiales, ralentir la prise de poids pendant la croissance et prévenir les complications. Il a aussi pour but d'améliorer les capacités physiques, l'estime de soi et le bien-être de votre enfant.

## NOS CONSULTATIONS ET PROGRAMMES

### **Une consultation pédiatrique multidisciplinaire**

Une consultation pédiatrique interdisciplinaire «Alimentation et mouvement» est mise en place depuis 2008 à l'Hôpital du Valais, en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève.

Des professionnels de la santé spécialisés sont à votre disposition pour discuter de l'excès de poids, dépister les complications et élaborer un plan de traitement individualisé.

### **Des consultations individuelles**

Des consultations individuelles interdisciplinaires (pédiatrie, diététique, psychologie, physiothérapie) sont proposées aux enfants de 2 à 18 ans à un intervalle de 1 à 3 mois, en collaboration avec le médecin traitant de votre enfant.



## NOS CONSULTATIONS ET PROGRAMMES

### **Un programme de thérapie : Contrepoids**

Selon indication, vous pouvez aussi participer à un programme de groupe Contrepoids, qui s'adresse aux enfants et adolescents âgés de 8 à 18 ans et à leurs parents. L'objectif du programme de groupe est de vous motiver, vous informer et vous soutenir, vos enfants et vous-même, en vue d'adopter un mode de vie sain à long terme.

Il comprend des ateliers ludiques hebdomadaires pour les enfants et les parents sur l'alimentation, le mouvement et le bien-être, animés par des professionnels de santé et de sport. La présence d'un des deux parents est indispensable, afin de garantir des changements au sein de la famille.

Les ateliers éducatifs sont accompagnés de séances de sport adapté aux capacités de votre enfant.

Le programme Contrepoids a lieu à Martigny, Sion ou Sierre, selon les demandes. Un suivi ambulatoire à la consultation « Alimentation et mouvement » est ensuite proposé.



## NOS CONSULTATIONS ET PROGRAMMES

Ces programmes sont le fruit d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais, les Hôpitaux Universitaires de Genève, la Clinique Romande de Réadaptation SUVACARE et Promotion Santé Valais.



## AUTRES PISTES POUR BOUGER



### **Sport scolaire facultatif Sportkids**

Sportkids est un projet qui propose des heures de sport après les cours. L'objectif est de promouvoir l'accessibilité et le plaisir de pratiquer une activité sportive auprès des enfants peu actifs.

Les cours de sport facultatifs s'adressent à tous les enfants et adolescents de la scolarité obligatoire d'une commune. Ils offrent la possibilité de faire du sport régulièrement à un prix modique et sans objectif de compétition.

L'idée est de faire découvrir de nouvelles disciplines et d'approfondir les connaissances sportives tout en axant les cours sur le plaisir.

Des cours Sportkids+ sont à disposition pour les enfants présentant une limitation de leur activité physique pour des raisons de santé, en collaboration avec la Fondation Sportsmile.

### **Contact Sportkids:**

Mme Karin Hauser

T 079 350 80 37

<http://hvs.link/sportkids>

[sportfacultatif@psvalais.ch](mailto:sportfacultatif@psvalais.ch)

L'être humain au centre. | Der Mensch im Mittelpunkt.

## PARTENAIRE DU PROJET CONTREPOIDS





**Informations:**

[www.hopitalvs.ch/contrepoids](http://www.hopitalvs.ch/contrepoids)

Pour un rendez-vous, contactez-nous:

T 027 603 42 18

Email: [contrepoids@hopitalvs.ch](mailto:contrepoids@hopitalvs.ch)

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Hôpital de Sion

Av. du Grand-Champsec 80

Case postale 736

1950 Sion