# **NOS OBJECTIFS SONT:**

- ◀ Améliorer l'estime de soi, la qualité de vie et la gestion du stress
- ◀ Identifier les processus psychologiques liés aux habitudes alimentaires
- ◆ Développer les stratégies de régulation émotionnelle
- ◆ Permettre un échange autour d'expériences vécues
- Connaître les principes de base d'une alimentation saine
- Améliorer la condition physique et les capacités de coordination
- ◄ Aider les familles dans l'instauration de règles de vie favorisant la santé
- ▼ Favoriser une stabilisation pondérale voire une perte pondérale à long terme selon les situations
- ◄ Prévenir les complications liées à l'obésité

# CONTACT

Pour obtenir un rendez-vous d'évaluation avant l'inscription à un groupe, veuillez vous adresser à votre pédiatre ou médecin traitant.

Pour plus d'information veuillez appeler le:

021 314 87 73



Unité de surpoids et d'obésité pédiatrique Hôpital de l'Enfance CHUV Chemin de Montétan 16 1000 Lausanne 7

Ces programmes sont pris en charge par l'assurance maladie de base.

canton de Canton



# VOTRE ENFANT EST-IL EN EXCÈS DE POIDS?

L'unité de surpoids et d'obésité pédiatrique HEL/CHUV offre des programmes thérapeutiques appelés « Grandir en forme » ainsi qu'un suivi individuel.

Après une évaluation approfondie de la situation de votre enfant, nos programmes multidisciplinaires offrent une thérapie en groupe sous forme d'ateliers. Des diététiciennes, psychologues, physiothérapeutes, intervenants en activités physiques adaptées ainsi que des médecins animent les séances pour enfants, adolescents et parents.

Nos programmes offrent: séances de réflexion et d'éducation, activités physiques en salle, en piscine, à l'extérieur et cours de cuisine.

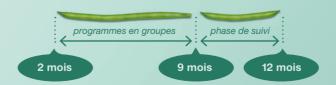
Notre approche est centrée sur la compréhension, la gestion et la modification du comportement au quotidien.

# LES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES «GRANDIR EN FORME» SONT ORGANISÉES PAR ÂGE



# DURÉE

Les programmes en groupes durent entre 2 et 12 mois et ont lieu en dehors des heures d'école. Les séances pour les parents ont lieu en général le soir.



### **PROGRAMMES**

Les programmes thérapeutiques de 7 à 18 ans se composent de:

- ◀ 1 séance psycho-diététique en groupe par semaine
- 2 séances d'activités physiques par semaine
- ◀ 1 séance pour les parents chaque mois

#### Le programme pour les 2 à 6 ans se déroule:

- sur 9 mois
- avec 1 à 2 séances par mois le mercredi pour les parents pendant que les enfants font de l'activité physique.

Les séances ont lieu à l'Hôpital de l'Enfance à Lausanne et dans les environs pour l'activité physique. Des cours d'activités physiques adaptées et des ateliers thématiques sont proposés après la fin des programmes de groupe.

Un suivi individuel est proposé chez le médecin, le psychologue ou la diététicienne, si nécessaire.