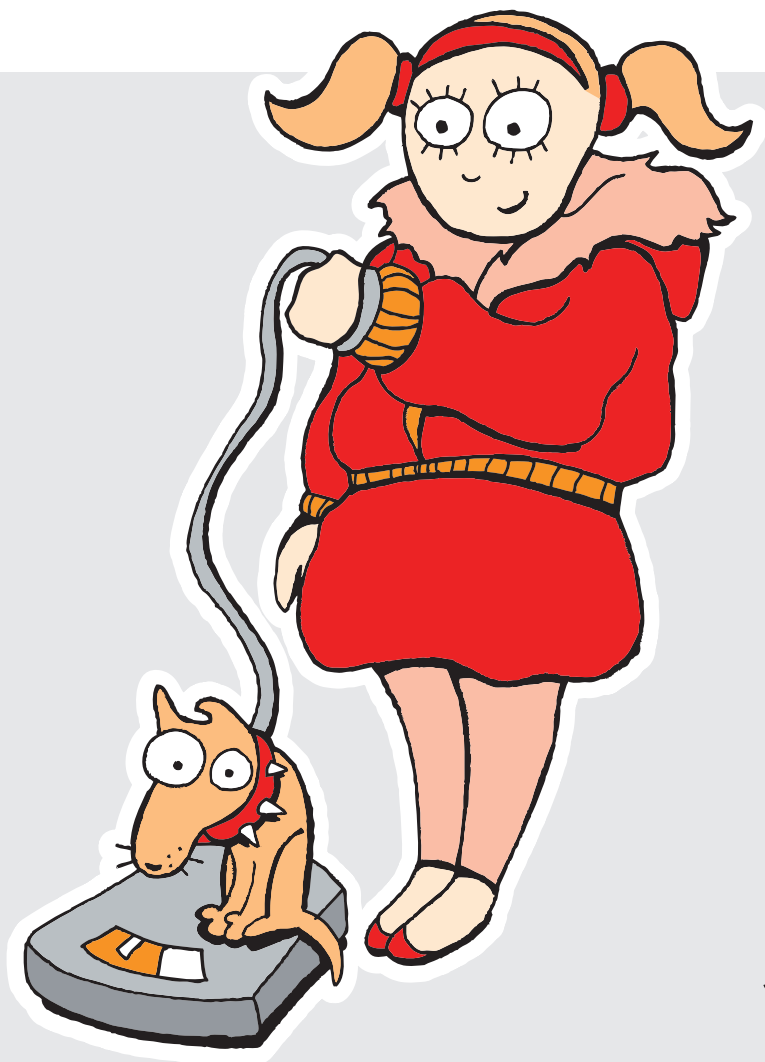


Hôpital du Valais
Spital Wallis

VOTRE ENFANT EST EN SURPOIDS?

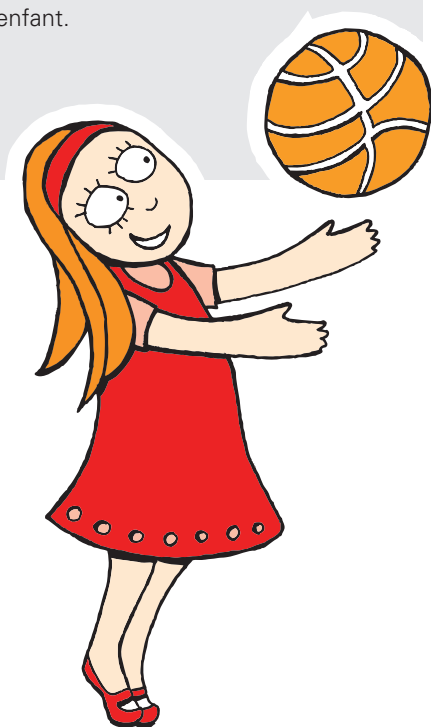


Un jeune sur cinq est en excès de poids en Suisse !

Le surpoids constitue un problème de santé car il entraîne des complications médicales (maladies cardiovasculaires, diabète, problèmes respiratoires, ...). Il touche de plus en plus d'enfants et d'adolescents. **D'où l'importance de réagir ... à temps !**

Le 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 et le bien-être de votre enfant.



NOS CONSULTATIONS ET PROGRAMMES

Une consultation pédiatrique multidisciplinaire

Une consultation «Alimentation et mouvement» a été mise en place à l'Hôpital du Valais, en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève.

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

Des consultations individuelles sont proposées dès l'âge de 2 ans à un intervalle de 1 à 3 mois, en collaboration avec le médecin traitant de votre enfant.

Des programmes Contrepoids

Selon indication, vous pouvez aussi participer aux programmes de thérapie Contrepoids en groupe ou en individuel, qui s'adressent aux enfants et adolescents âgés de 4 à 18 ans et à leurs parents.

La présence d'un des deux parents est indispensable, afin de garantir une bonne prise en charge.

L'objectif des programmes 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.

Les programmes Contrepoids peuvent comprendre, selon les besoins de l'enfant:

- des ateliers thématiques parents-enfants sur les thèmes de l'alimentation, du mouvement et du bien-être
- des cours d'activité physique adaptée ou des séances de physiothérapie
- des séances de thérapie individuelles

Les programmes Contrepoids ont lieu à Martigny, Sion ou Sierre.

Ils sont le fruit d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais, les Hôpitaux Universitaires de Genève, la Clinique Romande de Réadaptation SUVA-CARE, Promotion Santé Valais, l'association Sports pour Toi et la Fondation Théodora.

Les camps Sportsmile

Une formule comprenant un camp d'une semaine intensive, suivi de 5 samedis dans l'année qui suit, avec la participation des familles.

Informations:

www.hopitalvs.ch/contrepoids

Pour un rendez-vous, contactez-nous:

T 027 603 42 18

Email: contrepoids@hopitalvs.ch

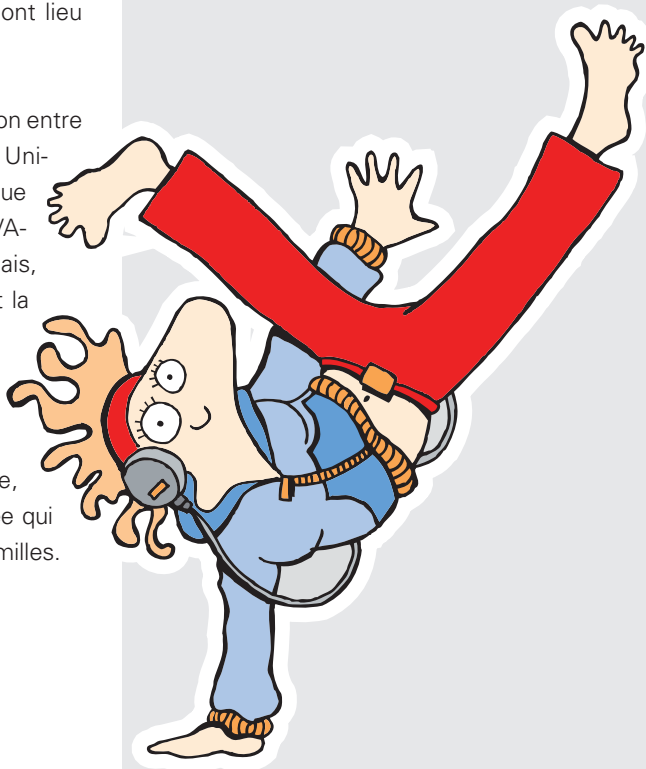
Hôpital du Valais (RSV)

Hôpital de Sion

Av. du Grand-Champsec 80

Case postale 736

1950 Sion



AUTRES PISTES POUR BOUGER

Sports pour Toi

En dehors de ces consultations et programmes de thérapie, l'association Sports pour Toi organise des cours d'activités physiques adaptées pour les enfants et adolescents en surpoids de 6 à 18 ans.

soucier du regard des autres. Les sports sont variés: jeux de ballons, natation, fitness.

Contact:

M. François Mercuri, T 079 447 37 91

L'objectif est de découvrir de nouveaux sports, d'améliorer sa forme physique et d'avoir du plaisir à bouger sans se

www.sportspourtoi.ch

alimentationmouvementvs@psvalais.ch

www.alimentationmouvementvs.ch

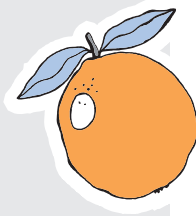
Sport scolaire facultatif

Le sport scolaire facultatif, proposé par les écoles, se déroule sous la forme de cours polysportifs qui ont lieu chaque semaine sur la durée d'un trimestre. Ces activités physiques variées (agrès,

athlétisme, basket, équilibre, ping-pong, rugby, ...) sont axées sur le plaisir et non pas la performance. Ils sont accessibles à tous les enfants, à un prix modeste.

Ces cours existent dans les localités suivantes:

Lens/Icogne	T 079 687 54 65 www.lens.ch et www.icogne.ch
Nendaz	T 027 289 56 00 www.nendaz.org
Sion	T 027 324 12 63 www.sion.ch
Sierre	T 079 788 28 45 027 458 18 80 http://web.ecoles.sierre.ch
Monthey	T 024 475 77 65 www.monthey.ch
Martigny	T 027 721 24 00 www.ecolemartigny.ch
Trient/Finhaut	T 079 661 40 20 www.trient.ch
St Maurice	T 079 725 62 91 email: yclerc@hotmail.com
Grône	T 027 458 15 03 www.grone.ch
Muraz, Mollens (privé)	T 078 812 08 05 www.aesd-vs.ch



Partenaires

