

AUTRES PISTES POUR BOUGER

En dehors de ces programmes de thérapie, l'Association Sports pour toi organise aussi des cours d'activités physiques adaptées pour les jeunes en surpoids de 6 à 18 ans.

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

Les sports sont variés et adaptés aux capacités de l'enfant et de l'adolescent (jeux de ballons, natation, fitness).



INSCRIPTIONS

Hôpital du Valais (RSV)
Centre Hospitalier du Centre du Valais (CHCVs)
Hôpital de Sion
Av. du Grand-Champsec 80
Case postale 736
1950 Sion
Tél. 027 603 88 99

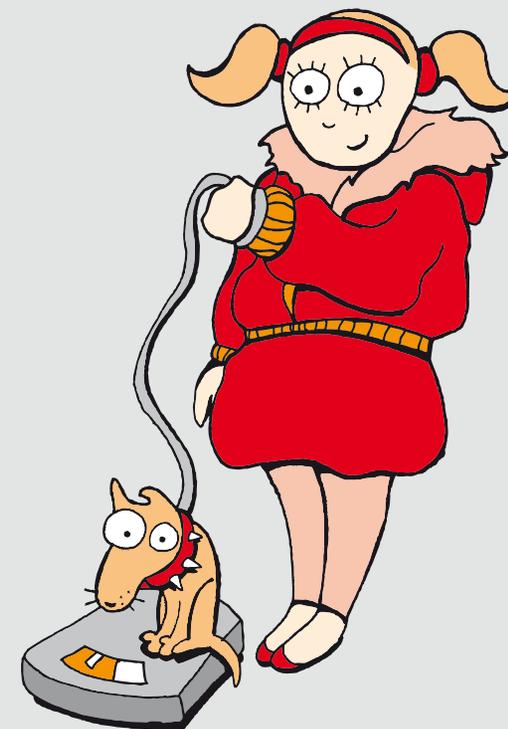
contrepoids@rsv-gnw.ch
www.hopitalvs.ch



PARTENAIRES



VOTRE ENFANT EST EN SURPOIDS ?



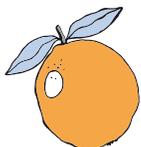
PROGRAMMES DE SOINS

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

Venez participer aux programmes **Contrepoids®**, fruits d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais (RSV), les Hôpitaux Universitaires de Genève, la Clinique romande de réadaptation Suvacare et l'Association Sports pour toi.

OBJECTIFS

Dans un premier temps, ces programmes visent à stabiliser le poids pendant la croissance et à améliorer les habitudes de vie afin de prévenir ces complications. L'objectif est de vous motiver, vous informer et vous soutenir, votre enfant et vous-même, en vue d'adopter un mode de vie sain à long terme.



DÉROULEMENT EN MILIEU DE LOISIRS

Les programmes ont lieu dans les centres hospitaliers valaisans et en milieu de loisirs. Ils comprennent:

- une phase intensive de 6 à 9 mois puis un suivi jusqu'à 24 mois.
- des séances animées par des pédiatres, physiothérapeutes, diététiciennes, maîtres d'éducation physique, psychologues et pédopsychiatres.
- des activités physiques adaptées.
- une évaluation globale de la santé.



Ces programmes sont pris en charge par l'assurance maladie de base et seule une participation de 10% est demandée.

ENFANTS 5 – 13 ANS

Ce programme concerne les enfants et leurs parents.

Il inclut:

- un à deux cours de sport adapté par semaine.
- des séances éducatives en groupe et en individuel

ADOLESCENTS 14 – 18 ANS

Ce programme s'adresse aux adolescents et les parents participent à certaines séances.

Il inclut:

- un à deux cours de sport adapté par semaine.
- des séances éducatives en groupe et en individuel.

