

# Un Contrepoids pour faire bouger les enfants

Le programme « Contrepoids » a pour but de motiver, d'éduquer et de soutenir les enfants et adolescents en excès de poids et leurs parents, afin de modifier leurs comportements à long terme. Au menu : des conseils de spécialistes et des activités physiques adaptées. À Martigny, les premiers bénéficiaires sont satisfaits.

## Par Joakim Faiss

« La société s'est sédentarisée. Les gens ne bougent plus assez », rappelle le Dr René Tabin, chef du département médico-chirurgical de pédiatrie de l'Hôpital du Valais. « Comme leurs parents, les enfants passent trop de temps devant la TV ou l'ordinateur. Les recommandations nationales récentes indiquent que ceux-ci devraient être physiquement actifs au moins soixante minutes par jour. C'est loin d'être le cas. »

## Adopter un mode de vie sain

Fruit d'une collaboration entre l'Hôpital du Valais, les Hôpitaux Universitaires de Genève, la Clinique romande de réadaptation Suvacare et l'association Sports pour toi, le programme Contrepoids a vu le jour pour venir en aide aux enfants et jeunes souffrant d'obésité. Au menu : des séances animées par des physiothérapeutes, diététiciennes, maîtres d'éducation physique et psychologues. L'objectif est de motiver parents et enfants, de les informer et de les soutenir afin qu'ils adoptent un mode de vie sain à long terme.

## « Je regarde moins la télé »

En Valais, le programme a été lancé à l'automne 2009 à Martigny et début 2010 à Sion. Il est prévu de l'étendre à Sierre. Début septembre au coude du Rhône, l'heure était à un premier bilan pour les enfants et leurs parents. « Ce programme m'a aidé à moins regarder la télé », témoigne une jeune patiente. « J'ai aussi découvert de nouveaux aliments, et je grignote moins. » Une autre explique qu'elle « adore manger ». « J'essaie de faire attention aux quantités, mais parfois j'oublie. C'est difficile de savoir quand je mange trop ». Du



Les physiothérapeutes testent la condition physique et la mobilité des enfants au début, au milieu et en fin de programme.

côté des parents, un père note que l'on « nous donne les bases, après il faut mettre en pratique. »

## « Ma fille a beaucoup changé »

Parfois, ce sont même les enfants qui éduquent les parents : « Ma fille a beaucoup changé », témoigne une maman. « Son estime de soi est meilleure, elle s'est affirmée, et ne grignote plus. Et quand son papa mange trop vite et finit son assiette avant elle, c'est elle qui lui fait la remarque... »

[www.hopitalvs.ch/contrepoids](http://www.hopitalvs.ch/contrepoids)  
[contrepoids@hopitalvs.ch](mailto:contrepoids@hopitalvs.ch)  
 Tél. 027 603 42 18

## Pour enfants et adolescents

Les programmes se déroulent dans les centres hospitaliers valaisans et en milieu de loisirs. Outre les séances avec divers intervenants (ci-contre à gauche), ils prévoient des activités physiques adaptées et une évaluation globale de la santé. Ils comportent une phase intensive de six à neuf mois, puis un suivi jusqu'à 24 mois. Des programmes distincts sont proposés selon les tranches d'âge. Ils sont pris en charge par l'assurance maladie de base et seule une participation de 10 % est demandée.