

Activité physique et réhabilitation du patient en situation d'obésité



Pour qui?

Cette réhabilitation vise à transformer durablement le mode de vie afin d'améliorer sa santé physique, psychologique et sa qualité de vie.

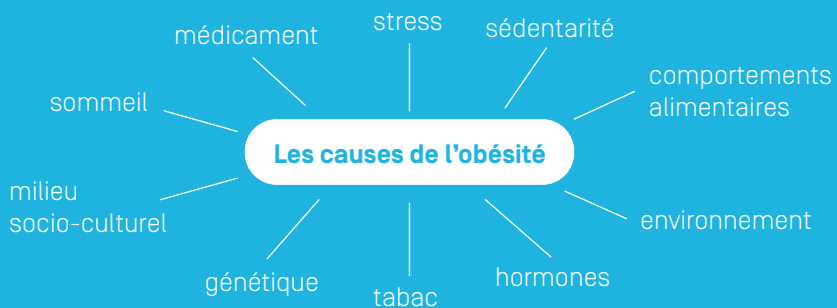
Elle combine activité physique adaptée, éducation thérapeutique et suivi nutritionnel / psychologique, avec des objectifs de perte de poids, de stabilisation, et de réduction des comorbidités (diabète, douleurs articulaires).

Pour quoi?

Initier un changement de vie durable

Les objectifs de la réhabilitation :

- **Un changement durable des habitudes**
Adopter une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sur le long terme, au-delà de la perte de poids initiale.
 - **Une amélioration fonctionnelle**
Augmenter la capacité physique, réduire les limitations (douleurs, fatigue) et favoriser une réadaptation à l'effort, tout en ayant du plaisir.
 - **Un accompagnement personnalisé**
vous offrir un suivi pluridisciplinaire (médecins, nutritionnistes, coachs) pour un changement de vie pérenne.
 - **La préparation ou le suivi d'une chirurgie bariatrique**
Le cas échéant, optimiser la forme physique avant l'intervention et maintenir les résultats après.
 - **Le suivi d'un traitement médicamenteux**
Limiter la perte de masse maigre et maintenir une activité physique régulière afin de diminuer les effets secondaires.
- L'atteinte des objectifs permet d'améliorer l'image de soi, d'éviter l'isolement et de gérer la maladie chronique.



12

% de la population suisse touchée par l'obésité

Ce que nous proposons

Une prise en charge personnalisée

Ce programme de 36 séances est composé en fonction de vos objectifs, incluant:

- un bilan d'entrée,
- un bilan intermédiaire,
- un bilan de fin
- 33 séances d'activités physiques (1-2 séance(s) par semaine)

Les séances d'activités physiques peuvent se dérouler en intérieur (gym en musique, circuit training, step...), en extérieur (marche nordique) ou en piscine (aquagym).

Une équipe pluridisciplinaire

Notre équipe est composée de plusieurs professionnels de santé pour une prise en charge globale.

Notre équipe:

- endocrinologues - diabétologues
- Infirmières spécialisées (tabacologie, diabétologie)
- psychologues
- diététiciens
- physiothérapeutes et enseignants en activités physiques adaptés

Il s'agit d'une prise en charge individualisée incluant votre condition médicale, physique et vos objectifs personnels.



Le programme est soutenu par la SMOB (Swiss Multidisciplinary Obesity Society). Il est entièrement remboursé par l'assurance maladie de base (LaMal) sous déduction faite de la franchise et des éventuels quote-part à charge).



Informations pratiques

Une équipe pluridisciplinaire pour répondre à vos besoins

Physiothérapie cardio-respiratoire

Des physiothérapeutes spécialisés dans le réentraînement à l'effort

Service nutrition

Des diététiciens pour la prise en charge nutritionnelle

Pour joindre le secrétariat

cardioresp@latour.ch
+41 22 719 62 42

Hôpital de La Tour

Bâtiment B11
Rue de Veyrot 39
CH-1217 Meyrin

Accès

Parking P11
Arrêt TPG « Hôpital de La Tour »
Tram 18
Bus 56, 57, 68, 71

Contacts, plan d'accès et réseaux sociaux



Hôpital de La Tour

Avenue J.-D. Maillard 3
CH – 1217 Meyrin/Genève
T +41 (0)22 719 61 11
F +41 (0)22 719 61 12