

07.08.2007 - 14:23 Uhr

Camp d'été d'Helsana pour les enfants en surpoids - Prendre plaisir à retrouver un poids normal

Zurich (ots) -

Beaucoup de mouvement, une alimentation saine, des aventures communes - le camp d'été 2007 d'Helsana, organisé dans les Flumserbergen, aide les enfants et adolescents souffrant d'un poids excessif à retrouver leur poids normal. Le programme prévoit entre autres les conseils du célèbre chef de cuisine, Ivo Adam.

Les enfants devraient être sensibilisés à une alimentation saine dès leur première année scolaire, comme l'affirme le cuisinier suisse Ivo Adam, lauréat de plusieurs prix internationaux. Selon lui, les nombreuses campagnes actuelles contre l'obésité et une mauvaise alimentation partent certes d'une bonne intention, mais elles ne sont pas suffisamment soutenues. Privilégier les actes aux paroles: c'est dans cet esprit que le Groupe Helsana s'engage en faveur de ses clients, pour la promotion de leur santé. Le plus grand assureur-maladie de Suisse a organisé avec l'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj) un camp d'été sur la Tannenbodenalp dans les Flumserbergen. La participation à ce camp est gratuite.

Beaucoup de mouvement et le plaisir de cuisiner soi-même

Du 29 juillet au 10 août 2007, vingt enfants et adolescents de Suisse alémanique souffrant d'un excès de poids apprennent à bouger et à manger sainement au quotidien. Le programme du camp prévoit un entraînement physique quotidien avec du nordic walking, des travaux de groupe, des jeux, ainsi que de nombreuses autres activités. Une conseillère en alimentation et une enseignante en travaux ménagers apprennent aux enfants à s'alimenter sainement et les aident à concocter des menus équilibrés.

Les participants, âgés de 11 à 16 ans, abordent les différentes raisons qui poussent à l'absorption importante de calories. Manger apaise bien des choses, explique le médecin et responsable du camp, Andreas Bächlin, membre du comité de l'akj et spécialisé dans le conseil aux enfants en surcharge pondérale. "Nous mangeons tous pour nourrir autant le corps que l'esprit, et les personnes en surpoids connaissent manifestement une faim spirituelle insatiable". Manger ne résout cependant pas le véritable problème, c'est-à-dire la tension, le stress, la colère, la peur ou encore l'ennui. Des groupes de discussion offrent l'occasion d'en parler.

Les suggestions du chef

Le chef de cuisine Ivo Adam profite de sa visite au camp pour initier les enfants à l'art et à la manière de préparer un repas sain. Comme il en est convaincu, "l'envie de cuisiner permet de modifier les mauvaises habitudes alimentaires". Non seulement les enfants préparent leurs repas eux-mêmes, mais "ils font aussi leur pain", précise Andreas Bächlin. Des sujets sont également consacrés à l'image de soi et aux soins esthétiques, avec la consultation d'une visagiste et d'une coiffeuse.

Le camp d'été d'Helsana n'a toutefois pas pour but de faire perdre le plus de poids possible aux enfants. Il s'agit bien davantage de leur donner envie de pratiquer de l'exercice physique en plein air et de les initier à une alimentation équilibrée et malgré

tout appétissante. Ce séjour est une occasion de prendre conscience des rapports entre l'alimentation, le mouvement et le stress, le tout allié à un maximum de plaisir en compagnie des autres.

Helsana s'engage contre le surpoids

Le Groupe Helsana, formé des assureurs-maladie Helsana, Progrès, sansan, avanex et aerosana, s'engage pour un mode de vie sain de ses assurés. Le Groupe Helsana soutient ainsi notamment plusieurs grands événements nationaux de walking et le Helsana swiss running walking trails, ou encore le projet "action d" pour la prévention active du diabète. L'adoption d'un mode de vie sain commence dès l'enfance comme l'atteste le fait qu'un enfant sur quatre en Suisse souffre d'un excès de poids, avec les conséquences qui s'ensuivent telles que les restrictions physiques, moqueries de la part des camarades et le rejet social. L'excès de poids et l'obésité ainsi que les maladies qui y sont liées occasionnent chaque année entre 2,2 et 3,2 milliards de coûts, selon l'Office fédéral de la santé publique.

Helsana s'investit pour la promotion de la santé en collaboration avec différents partenaires et verse jusqu'à 500 francs de contributions par an pour des cours et autres offres au titre des assurances complémentaires. Helsana soutient également les programmes de groupes accrédités par l'Association Obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj) (voir annexe dans le dossier de presse).

Plus d'infos sur www.helsana.ch et www.actiond.ch

akj - un partenaire d'Helsana

Le Groupe Helsana et l'Association Obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj) ont signé une collaboration dans le but de s'engager ensemble pour la prévention et le traitement adapté de l'obésité des enfants et adolescents. Helsana soutient les programmes de groupes multidisciplinaires de l'akj, animés par des spécialistes des domaines de la nutrition, du sport, de la psychologie et médecine. L'association fixe les normes de qualité des programmes qu'elle accrédite. Le but est d'amener les enfants souffrant d'un poids excessif et leurs familles à adopter une alimentation saine et équilibrée et à pratiquer plus d'exercice.

L'akj a son bureau à Zurich et regroupe des spécialistes de différents horizons (médecine, sport, nutrition et psychologie). L'association a été fondée en 2002 et s'engage à créer et développer des aides professionnelles pour les enfants et adolescents souffrant d'un excès pondéral.

Plus d'infos sur www.akj-ch.ch

Le Groupe Helsana

Avec 1,9 million d'assurés et des recettes de primes de 5,2 milliards de francs, le Groupe Helsana est le leader de la branche de l'assurance-maladie en Suisse. Helsana assure les personnes contre les conséquences économiques de la maladie, de l'accident, de la maternité et en cas de vieillesse. Son offre s'adresse à la clientèle privée (particuliers et familles) ainsi qu'à la clientèle entreprises (entreprises et associations). Font partie du Groupe Helsana les assureurs-maladie Helsana, Progrès, sansan, avanex et aerosana. Plus de détails sur: www.helsana.ch

Ce communiqué de presse se trouve également dans le Coin médias sur www.helsana.ch/media

Contact:

Service média d'Helsana
Tél.: +41/43/340'12'12
Fax: +41/43/340'02'10
E-Mail: media.relations@helsana.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100004725/100541106> abgerufen werden.