

# Let's do eat

Mieux se sentir face à son surpoids



**Croix-Rouge neuchâteloise**  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



## **Présentation**

« Let's do eat » est un programme pluridisciplinaire reconnu par la Société Suisse de Pédiatrie ainsi que par l'Association suisse de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.

Ce programme – élaboré pour soutenir les jeunes du canton de Neuchâtel âgés de 8 à 16 ans en condition d'obésité – a pour objectif d'offrir la possibilité aux jeunes et à leur famille d'observer, d'apprendre et de partager, afin de faire ressortir les pistes du changement des habitudes de vie (alimentaires, sportives...) et aussi de permettre aux jeunes d'améliorer leur confiance en soi.

## **Fonctionnement**

Diverses activités sont organisées, certaines théoriques, d'autres pratiques, se passent en groupe ou en individuel, les enfants seuls, ou les parents seuls. Ces rencontres sont planifiées sur 7 samedis répartis sur une durée de 12 mois et une semaine de camp pour les jeunes lors des vacances de Pâques.

## **Lieux**

Toutes les activités ont lieu dans le canton de Neuchâtel, y compris le camp qui se déroule traditionnellement à Vaumarcus.

## **Tarifs**

« Let's do eat » est remboursé par l'assurance maladie de base.

Une participation de CHF 350.- est toutefois demandée afin de financer en partie le camp d'une semaine en résidentiel.

« Avant je mettais pas des pantalons comme tout le monde... Mais depuis que j'ai commencé ce programme, je me sens plus à l'aise »

Une bénéficiaire du programme Let's do eat

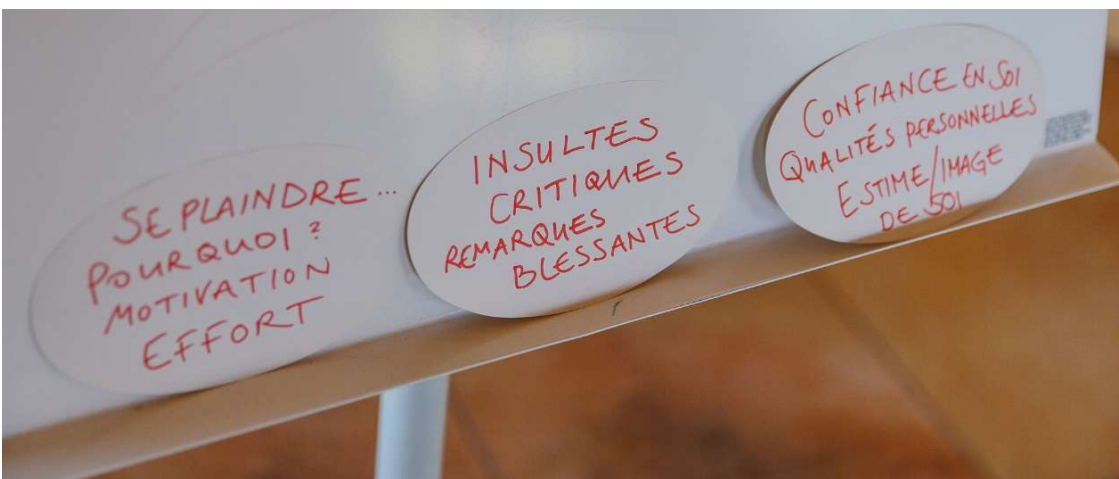
## Intervenants

L'équipe « Let's do eat » est constituée d'un médecin, d'un professeur d'activités physiques adaptées, d'un diététicien diplômé, et d'un psychologue.

## Inscription

Les inscriptions sont prises en compte tout au long de l'année. Il suffit de nous contacter par téléphone ou par courriel (contact au verso) et d'indiquer votre intérêt pour le programme ainsi que de donner vos coordonnées. Il est aussi possible de s'inscrire en ligne via notre site web : [www.croix-rouge-ne.ch/services/lets-do-eat/](http://www.croix-rouge-ne.ch/services/lets-do-eat/)

Les thérapeutes du programme prendront ensuite contact avec vous pour planifier un entretien individuel qui permettra de finaliser votre inscription.





## Contact et inscription

Tél. 032 886 88 60

*Lundi - Vendredi : 8h30 - 11h30 et 14h – 16h30*

[contact@croix-rouge-ne.ch](mailto:contact@croix-rouge-ne.ch)

[www.croix-rouge-ne.ch](http://www.croix-rouge-ne.ch)

Découvrez les témoignages de parents, d'un enfant et d'une docteresse au sujet du programme *Let's do eat* sur youtube :

