

Zurich, le 7 octobre 2010

## Les 20 ans du club minu – l’histoire d’un succès

### «Acceptez-moi tel que je suis!»

**Le projet pilote club minu, destiné aux enfants en surpoids, a démarré il y a vingt ans. Depuis, plus de 400 jeunes ainsi que leurs proches ont appris à manger plus sainement, à avoir du mouvement et à faire du sport, à gérer le stress et à résoudre les conflits sans nécessairement se ruer sur le réfrigérateur.**

Ce projet pilote du Pour-cent culturel Migros s’appuie sur un programme d’entraînement comportemental, conçu par des professionnels. L’objectif est de modifier durablement non seulement la manière de s’alimenter et l’aptitude au mouvement, mais encore la confiance en soi des participants au programme. Bien qu’il n’ait pas réussi à trouver un soutien auprès des instances publiques, le Pour-cent culturel Migros a poursuivi son programme thérapeutique. Et avec un succès considérable: le taux de réussite est plus de deux fois supérieur à celui obtenu avec les adultes dans d’autres programmes. Au fil des ans, une vingtaine de programmes de thérapie destinés aux enfants en surpoids et s’inspirant des principes du club minu se sont déroulés de manière tout à fait indépendante dans toute la Suisse. La qualité de ces programmes thérapeutiques est surveillée et certifiée par l’Association suisse obésité de l’enfant et de l’adolescent (AKJ – site: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)) et par une commission nationale. Les frais de participation aux programmes certifiés sont pris en charge par l’assurance de base des caisses maladie.

### club minu: l’offre

Lors du programme, des jeunes de 11 à 16 ans et leurs parents ou des personnes de confiance se retrouvent régulièrement, toutes les deux semaines, au club minu à Zurich pendant neuf mois. Durant ces réunions, en général au sein de petits groupes, les parents et les enfants sont sensibilisés à la façon d’améliorer durablement les habitudes en matière de mouvement et d’alimentation. Ils définissent dans un «contrat» des objectifs concrets visant à instaurer des changements. Ils tiennent également un journal personnel sur leur alimentation et leurs initiatives de mouvement. Les participants apprennent les raisons de leur surpoids et comment atteindre un état de bien-être à plus ou moins long terme. Le moment fort pour les jeunes, c’est le camp d’été de deux semaines. Ensemble, ils vont faire des emplettes, ils cuisinent et font de l’exercice lors de promenades quotidiennes dans la forêt, en nageant à la piscine ou en faisant du vélo. Au travers de ces expériences, outre l’amélioration de leur estime de soi, ils découvrent qu’une cuisine saine peut aussi être délectable et que le sport peut leur procurer du plaisir. A l’occasion de jeux de rôles et de réunions minu journalières, ils apprennent à mieux gérer leurs attentes personnelles ainsi que les frustrations et les agressions. En août, un bilan est tiré au cours d’entretiens avec les familles. Ensuite vient le deuxième volet des rencontres régulières, afin d’approfondir les connaissances acquises et de conforter les nouveaux modèles de comportement. La participation au club minu et au camp d’été s’élève à 1000 CHF. Les autres frais, c’est la caisse maladie qui les assume. Le prochain programme commencera au printemps 2011. Le nombre de participants est limité. [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)

### Informations aux médias

Barbara Salm, responsable communication, Direction des Affaires culturelles et sociales, Fédération des coopératives Migros, Zurich; tél. 079 796 06 84, [barbara.salm@mgb.ch](mailto:barbara.salm@mgb.ch)

\* \* \* \* \*

*Le Pour-cent culturel Migros est un engagement volontaire de Migros, inscrit dans ses statuts, en faveur de la culture, de la société, de la formation, des loisirs et de l’économie. [www.pour-cent-culturel-migros.ch](http://www.pour-cent-culturel-migros.ch)*