

Siège administratif

Rte des Plattiez 7

1890 Mex/VS

Tél. 027 766 40 00

Fax. 027 766 40 01

info@lafontanelle.ch

www.lafontanelle.ch



Sommaire

COMPTE-RENDU, CONFÉRENCE DU 26 SEPTEMBRE 2019

2-3

- Adopter une approche holistique de la santé

2

- Changer ses habitudes peut être ressenti comme une trahison

3

DOSSIER : ALIMENTATION ET MALADIES MENTALES

4 à 7

- L'alimentation questionnée dans les institutions

4-5

- Malbouffe, comment lutter au quotidien

6-7

ACTUALITÉ DE LA FONTANELLE

8

- Une alternative au placement en institution

8

Edito

Le sucre est plus addictif que la cocaïne !

Les scientifiques invités à présenter le résultat de leurs recherches lors de la conférence annuelle de La Fontanelle ont fait la démonstration que le sucre et l'alimentation ultra-transformée jouent un rôle important dans l'augmentation des maladies chroniques. À ce jour, celles-ci ont dépassé l'incidence des maladies infectieuses, ce qui a pour conséquence de faire stagner la courbe de l'espérance de vie dans les pays occidentaux. Du sucre, il y en a partout, et le cerveau en redemande, car il développe une addiction, démontrée plus forte qu'à la cocaïne.

Encore plus intéressant, c'est cette facette pour le moment peu médiatisée : la nourriture joue un rôle sur le psychisme humain. Il a par exemple été établi que l'hyperactivité est influencée par la composition de l'alimentation, en particulier la quantité de sucre, sous toutes ses formes. Il est également démontré que l'état de la flore intestinale, désormais nommée microbiote, pèse de façon déterminante sur nos humeurs, notamment en raison du lien direct entre l'intestin et le cerveau par le nerf vague. Les recherches se poursuivent sur le sujet, et nous allons suivre les conclusions avec beaucoup d'intérêt.

Car si la qualité de l'alimentation joue non seulement un rôle sur l'état physiologique, mais aussi sur la santé mentale, cela pose une question importante à tous les acteurs institutionnels. Les institutions éducatives intégreront-elles l'axe alimentaire comme un élément conceptuel de leur prise en charge ? Les médecins oseront-ils compléter une prescription médicale avec une recommandation alimentaire ? Des lois viendront-elles réglementer la vente du sucre et des additifs alimentaires ?

Ces conférences – que vous retrouvez par ailleurs sur notre site internet – nous ont fait prendre conscience de la responsabilité que nous avons, comme adulte, à l'égard de nos enfants. Nous n'avons qu'effleuré le sujet et il faudra certainement du temps et de nombreuses discussions pour modifier nos valeurs et nos comportements. Dans ce nouvel Écho, nous poursuivons le débat. Nous serions heureux que vous veniez l'enrichir, n'hésitez donc pas à réagir.

L'an 2019 arrive à son terme. Je tiens, ainsi que toute l'équipe de La Fontanelle, à vous remercier chaleureusement pour la confiance que vous continuez à nous témoigner et vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année.

André Burgdorfer, directeur



Adopter une approche holistique de la santé

Manger vrai, ensemble et bouger

Pour sa conférence annuelle, La Fontanelle a convié deux spécialistes à exposer leurs points de vue sur l'alimentation et ses effets sur les comportements. Anthony Fardet, chercheur à l'INRA, et Benjamin Boutrel, chercheur au CHUV, ont présenté le résultat de leurs recherches dans le domaine. Les conclusions sont saisissantes et remettent en question l'importance que nous accordons au contenu de nos assiettes et aux étiquettes des produits préparés que nous achetons.

Une approche trop réductionniste

La nourriture ne peut pas être considérée comme un produit addictif, car nous avons besoin de manger pour vivre, faire fonctionner notre corps, notre cerveau. Mais on connaît depuis longtemps son influence sur notre état de santé et dans le but de mieux comprendre les effets, les aliments ont été décomposés. Anthony Fardet relève que cela a conduit à une vision réductionniste de l'alimentation. Les produits sont devenus une somme de nutriments – fibre, vitamines, lactose, gluten, fer, etc. – et on a déconsidéré les interactions qui existent entre les nutriments eux-mêmes et leur rôle sur la santé. Or, absorber dix grammes de sucre provenant d'un soda n'a pas le même effet que de prendre dix grammes de sucre venant d'une pomme.

La matrice des aliments sous-estimée

Le potentiel santé d'un aliment ne se trouve pas seulement dans sa composition, mais aussi dans sa matrice. Celle-ci influence le degré de mastication, la satiété, la vitesse d'absorption des nutriments, la sécrétion des hormones, la vitesse de transit, etc. Anthony Fardet souligne que l'approche réductionniste a conduit à mettre l'accent sur une partie du tout pour résoudre des dysfonctionnements multifactoriels. Toutes sortes de produits sans gluten, sans lactose, hyper protéiné, etc., sont apparus sur le marché comme des réponses aux problèmes de santé. Plus grave encore, cette vision a amené à la fabrication d'une alimentation ultra-transformée. Beaucoup d'aliments sont aujourd'hui raffinés, fractionnés, puis recombinaisonnés avec des liants artificiels par l'industrie alimentaire, de même que les goûts et les couleurs sont de plus en plus souvent synthétiques. Des recherches récentes démontrent que l'absence de matrice nuit à la santé et

que l'augmentation des aliments ultra-transformés sur le marché est concomitante avec une explosion des maladies chroniques. L'alimentation ultra-transformée est partout, y compris parmi les produits qualifiés de sains.

Le microbiote en résonance avec le cerveau

Les recherches de Benjamin Boutrel confirment que les troubles liés aux maladies inflammatoires ne sont pas d'ordre génétique, mais environnemental. Le cerveau étant soumis à de grandes transformations durant la période de l'adolescence, la nourriture a un impact encore plus important sur le développement cérébral à cette période. Car le système digestif fonctionne en résonance avec le cerveau, notamment à travers la sécrétion d'hormones, des stimulations mécaniques et la circulation d'informations à travers le nerf vague. Chez des patients atteints de maladies psychiatriques, des altérations du microbiote - c'est-à-dire une composition modifiée des bactéries, virus et parasites qui le constituent - ont systématiquement été observées.

La règle des trois V, pour végétal, vrai et varié

Pour y remédier, Anthony Fardet recommande d'adopter une vision globale ou holistique de la santé. Concernant l'alimentation, il s'agit de privilégier un régime riche en végétaux, de consommer vrai - c'est-à-dire des aliments les moins transformés possible - et de varier le contenu de son assiette en préférant les produits de saison. Concernant le contexte, il serait préférable le manger ensemble dans des lieux appropriés et s'agissant des activités, de bouger et de faire des exercices au quotidien.

Anne Kleiner

Retrouvez l'article complet sur le sujet ainsi que les vidéos des conférences et de la table ronde du 26 septembre 2019 sur www.lafontanelle.ch

Changer ses habitudes peut être ressenti comme une sorte de trahison

Point de vue d'Isabelle Moncada

Est-il nécessaire de présenter Isabelle Moncada? Aux commandes du magazine santé de la RTS 36,9, qu'elle a lancé en 2006, elle est motivée par le désir de donner des clés aux gens pour qu'ils puissent décider librement. Sa carrière a débuté à Radio Lac alors qu'elle faisait ses études en sciences politiques. Elle s'est poursuivie à la Radio Romande, puis à la Télévision Suisse Romande en 1995. Isabelle Moncada a déjà abordé une multitude de thématiques santé, mais une chose la scandalise encore et toujours: l'épidémie d'obésité, qui progresse de façon alarmante chez les enfants notamment. Après avoir généreusement animé la table ronde clôturant notre conférence sur les liens entre alimentations et troubles du comportement du 26 septembre 2019, elle a accepté de nous donner son point de vue sur le sujet.

Améliorer la qualité de l'alimentation pour limiter certains troubles du comportement est une approche plutôt nouvelle. Cependant, le sujet est sensible et la nourriture fait partie des petits plaisirs de la vie. Frustrations ou dépression, que choisir?

Se nourrir est essentiel, mais c'est surtout puissamment relié à notre histoire personnelle, au lien maternel et familial. Changer ses habitudes alimentaires, c'est un peu comme renier son passé, son histoire et même ses valeurs familiales. C'est la raison pour laquelle nous avons tant de mal à modifier nos habitudes, qui forgent aussi nos préférences. Ce que nous mettons dans nos assiettes dit beaucoup de notre culture et de notre histoire, et c'est généralement douloureux d'y renoncer; c'est un peu ressenti comme une trahison. Qui plus est, notre biologie est modulée par ce que nous avalons, et on sait maintenant aussi toute l'importance de cette modulation sur le fonctionnement de tout le métabolisme, y compris celui du cerveau, de l'humeur et du système hormonal. Le plaisir de manger va donc au-delà d'une simple question gustative et de satisfaction. C'est un acte hautement symbolique en plus d'être vital.

Toutes sortes de recommandations circulent sur le bien-manger, allant de la cure de jus de légumes au jeûne intermittent. Entre information et désinformation, comment s'y retrouver?

Nous essayons tous de moduler «cognitivement» notre manière de manger en fonction des informations qui nous parviennent. Nous cherchons le régime idéal, sain, parfait, en testant sur nous-mêmes, en écoutant des témoignages, en lisant des recommandations ou des résultats d'études scientifiques (rares, car difficiles à conduire). D'une certaine manière, c'est présomptueux, car notre cerveau en tant qu'organe

est bien plus compétent que notre raison pour faire les choix vitaux. Le problème, c'est quand cette aptitude à manger ce dont nous avons besoin, dans les quantités nécessaires, ni plus ni moins, est abimée par un manque de diversité, par la publicité ou par un nutriment comme le sucre, dont on sait qu'il provoque une addiction et des changements métaboliques délétères quand il est présent chroniquement, quotidiennement et en trop grande quantité dans l'alimentation. L'instinct naturel que nous avons tous au départ est faussé par cet «accident» alimentaire. Il n'y a pas d'obèses chez les animaux sauvages. Ils s'autorégulent remarquablement, résistent aux famines et à l'abondance. Leur organisme et leur cerveau jouent parfaitement leur rôle, tout comme le nôtre avant l'industrialisation de l'alimentation. Il faut donc protéger nos enfants, les maintenir autant que possible dans une sorte «d'innocence alimentaire». Et pour ceux dont le métabolisme est déjà endommagé par les aliments transformés et ultratransformés, il s'agira de reconquérir patiemment et au prix de nombreux efforts une forme de «liberté» face à la pression publicitaire et à cette exposition permanente à des aliments.



Retrouvez la suite de l'interview d'Isabelle Moncada sur www.lafontanelle.ch

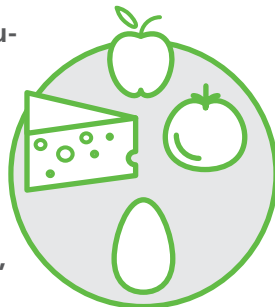
Propos recueillis par Anne Kleiner

L'alimentation questionnée dans les institutions ?

Les repas proposés dans les foyers sont-ils encore adaptés ?

À l'instar de La Fontanelle, le monde éducatif découvre avec stupeur le lien entre l'alimentation et les troubles du comportement. La problématique est récente, innovatrice, dérangeante, car elle remet en question l'approche éducative à différents niveaux. En particulier, elle interroge sur le plan des connaissances en nutrition des équipes encadrantes et des budgets alloués à l'intendance, ainsi que sur les changements qu'il est possible d'imposer à des jeunes en difficulté, mais aussi sur les recommandations à faire à leurs parents. Des graines ont déjà été semées dans certaines institutions par des éducatrices et éducateurs passionnés par la thématique, qui font œuvre de pionniers. La Fontanelle en a rencontré trois.

Michael Süess Grabherr, éducateur à l'ÉPA (École protestante d'altitude), à Saint-Cergue, spécialisée dans la prise en charge d'enfants de six à quinze ans en proie à des difficultés scolaires, sociales ou familiales.



L'ÉPA possède son propre cuisinier, aidé d'une apprentie. C'est une chance, il nous confectionne des mets variés, labellisés Fourchette Verte. Un échange peut s'instaurer entre lui et les éducateurs sur ce qui fonctionne ou ce qui peut être amélioré.

Le problème le plus important à mes yeux venait des petits-déjeuners. Jusqu'il y a peu, nous proposions du pain blanc, du Nutella, quatre sortes de confiture, quatre ou cinq variétés de Kellogs, du Suchard Express, du lait et du jus d'orange. Le pain devenait un support à Nutella, du Suchard était versé dans les Kellogs... bref, les enfants sortaient de table gavés de sucre. La situation était connue, mais on avait encore tendance à se dire que les enfants avaient déjà beaucoup d'autres problèmes, et que de leur enlever cette source de plaisir ne pouvait qu'accroître leurs difficultés ou frustrations. Plusieurs facteurs ont contribué à une amélioration. Tout d'abord, le contexte: cette année nous avons un groupe d'enfants et un noyau d'éducatrices et d'éducateurs disposés au changement. Puis les conférences proposées sur ce thème par La Fontanelle ont été un élément déclencheur, la démonstration faite par les scientifiques invités ayant convaincu les plus récalcitrants. Il y a trois ans, cela aurait été inconcevable. Une série de mesures concrètes a été prise: nous avons supprimé les céréales ultra-transformées, avons

remplacé le Nutella par du miel et avons introduit un chocolat en poudre moins sucré. Nous proposons également des aliments salés comme du fromage, des œufs, des tomates, tout en leur laissant le choix. Au niveau du goûter et des desserts, nous essayons maintenant de limiter les barres chocolatées ou produits hautement transformés, et servons des fruits coupés ou des mets confectionnés maison. C'est la politique du salami, on avance petit à petit. La question, c'est jusqu'où va-t-on? Il faut trouver le juste milieu. Les enfants réagissent bien, les matinées nous semblent plus tranquilles, mais nous manquons encore de recul.



Rossana Scalzi, éducatrice responsable de Lo Sèlão, une structure intégrée à la Fondation Petit-Maitre d'Yverdon-Les-Bains, qui propose un accueil spécialisé à des enfants fragilisés en période de congé scolaire.

Je me suis formée en nutrition par passion, en parallèle à mon travail d'éducatrice. C'est donc tout naturellement que je me suis interrogée sur nos pratiques à Lo Sèlão. Mais jusqu'ici, je me suis sentie bien seule.

En tant que responsable de secteur, j'ai une petite marge de manœuvre pour bannir des aliments et faire comprendre certains enjeux. J'ai pu, par exemple, supprimer le Nutella et le Maggi. Comme l'équipe est également sensible à la problématique, ces dispositions ont rapidement été adoptées. Mais pour nos jeunes,



ces mesures sont en même temps compliquées et insuffisantes, car il y a trop d'éléments perturbateurs. Un changement plus radical serait nécessaire, qui intègre un régime alimentaire davantage rassasiant et un travail sur les comportements compensatoires.

Dans les institutions, ce n'est toutefois pas dans les mœurs. Certaines d'entre elles se posent clairement la question, mais c'est un travail de longue haleine, et l'impulsion doit venir de la direction. La formation des éducateurs n'inclut pas l'alimentation dans ses programmes et le sujet est totalement nouveau dans notre domaine. De plus, la nourriture appartient à quelque chose de l'ordre du primaire, très lié au plaisir personnel. L'idée est encore très répandue que manger sain, ce n'est pas plaisant, et le marketing est très agressif à ce niveau. J'ai commencé à discuter avec mon directeur, qui fait une vraie prise conscience, car seule, c'est difficile d'amener un changement plus profond.



Adrien Fabié, éducateur à Home chez nous, une structure d'éducation sociale avec internat et classes d'enseignement spécialisé au Mont-sur-Lausanne.

Adrien Fabié est aujourd'hui ouvrier de compétition nationale en escalade et éducateur en formation, responsable du secteur sports à Home chez nous. Difficile d'imaginer que ce jeune homme était, il y a dix ans, dans un état de fatigue extrême à la suite d'ennuis de santé. Il doit la récupération de ses pleines facultés à des années de recherches et d'essais de médicaments, dont de nombreux régimes alimentaires inspirés de différentes cultures. Son expérience l'a convaincu du rôle fondamental de la nourriture sur la santé, physique et mentale, autrement dit, de l'interdépendance entre le biologique et le psychologique.

Il défend l'idée qu'une institution a le devoir de protection et l'alimentation en fait partie. Les jeunes dans les foyers souffrent d'un certain nombre de symptômes physiques se manifestant par des problèmes de santé. Dans certaines publications, des médecins font l'hypothèse d'une porosité intestinale dans le cas de troubles alimentaires. Les personnes atteintes seraient plus sensibles au sucre ou à la malbouffe que

celles en santé. Selon lui, un effort doit être fait pour construire un modèle de régime adapté à ces jeunes. Il s'agit de le construire avec eux, petit à petit, de trouver un substitut au sucre qui soit moins inflammatoire, pour ne pas augmenter la frustration. La démarche doit être accompagnée par des diététiciens et des spécialistes habitués à travailler sur ces problèmes. Les éducateurs eux-mêmes doivent être mieux formés et s'informer.

Le sucre, c'est une drogue. La demi-mesure est difficile. Il pense qu'il vaut mieux une frustration courte et passagère que des rechutes régulières. Le travail sur l'alimentation doit aussi être complété par d'autres mesures ou activités qui favorisent le mieux-être, comme la méditation, le yoga ou l'apnée, qui permettent une meilleure oxygénation du cerveau. En ce qui le concerne, la compréhension de sa problématique lui a permis d'interagir avec, et c'est ce qu'il aimerait que les jeunes puissent vivre. Leur permettre d'avoir plus de contrôle sur une situation qu'ils ne maîtrisent pas, les aider à donner du sens à leurs épreuves, les rendre acteurs, et non plus seulement victimes.



André Burgdorfer, comment La Fontanelle réagit-elle sur cette question ?

Les foyers de La Fontanelle n'ont pas de cuisinier. Les repas sont préparés avec les jeunes, dans le cadre du programme éducatif, avec des produits « vrais ». Nous recourons un minimum aux aliments ultratransformés. Le sucre est par contre toujours bien présent, bien que nous confectionnions déjà nos cakes en limitant le sucre. Nous réfléchissons à la manière de le diminuer encore, par exemple en fabriquant nous-mêmes de la pâte à tartiner pour remplacer le Nutella. Les apports extérieurs représentent aussi une difficulté, les jeunes recevant toutes sortes de sucreries de leurs proches qui pensent bien faire. Je pressens que changer cela va nécessiter un travail sur les valeurs qu'il sera difficile de mettre en priorité.

Malbouffe : comment lutter au quotidien

Interview de Valérie Stackelberg

Valérie Stackelberg est nutrithérapeute, passionnée par les intestins, notre « deuxième cerveau ». La praticienne établie à Nyon étudie et expérimente depuis longtemps les conséquences de la malbouffe sur le corps et le cerveau, aujourd'hui démontrées scientifiquement. Si la situation est alarmante, elle n'est pas inéluctable. Bien se nourrir requiert toutefois une bonne dose de résolution et de caractère...

Valérie Stackelberg, quels sont les premiers gestes à adopter si nous souhaitons nous détourner, nous et nos enfants, de la malbouffe ?

L'essentiel est de revenir à une alimentation plus naturelle. Mais cela nécessite au préalable une prise de conscience, et une forte volonté pour se délier de l'emprise des publicités, de l'entourage, des habitudes, et de notre lien affectif à la nourriture.

C'est difficile, mais l'adulte, avec sa force de caractère et son esprit critique, peut s'en extraire, puis montrer l'exemple. En tant que parent, sa responsabilité est de transmettre, informer et répéter inlassablement le message. Mais l'idéal serait tout simplement d'éviter les produits trop sucrés ou ultra-transformés dès le plus jeune âge, à commencer six mois avant même la conception de l'enfant. Et pourquoi pas, bannir les supermarchés pour se ravitailler. En effet, un éloignement « physique » détourne de toute tentation de malbouffe. Si je vois des chips, forcément cela me donne envie d'en manger...

Concrètement, quels sont les aliments à privilégier ?

Il serait bon de renouer avec une alimentation plus simple, issue d'agriculteurs et d'éleveurs locaux, bio, de saison et brute, c'est-à-dire sans transformation, et la plus variée possible. En choisissant les bons sucres, les bonnes graisses et protéines, c'est préférer la qualité à la quantité. Et si nous mangeons mieux, en terme nutritif, nous mangerons également moins, car plus vite rassasiés. Avec la malbouffe, c'est l'inverse, le sucre appelle le sucre, et une addiction se crée.

Réintégrons également les aliments fermentés car ils renforcent le microbiote.

Pour retrouver une alimentation équilibrée et saine, nous pouvons nous inspirer, par exemple, de la diète méditerranéenne ou crétoise qui est plus un mode de vie complet qu'un régime. Elle favorise, au fond, ce que la nature nous fournit : des végétaux majoritairement, avec quelques apports d'origine animale, (poisson, fruits de mer, volaille, œufs), de l'huile d'olive, des graines et fruits à coque. Ses produits sont variés, grâce au respect du rythme des saisons, et dégustés de manière conviviale. Cette diète apporte au corps ce dont il a besoin : des aliments riches en nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, acides gras), sans transformation, donc hypotoxiques et anti-inflammatoires.



Recommandation pour un mode de vie "méditerranéen"

La nourriture que nous choisissons de manger dépend aussi de facteurs émotionnels. Est-ce un élément à prendre en compte ?

Tout à fait. Le sucre renvoie, par exemple, à la douceur et à la consolation ; c'est aussi le symbole de la dépendance alimentaire et/ou affective. Les aspects psychologiques ou émotionnels et les aspects physiologiques alimentaires évoluent de manière si semblable, qu'on est obligé de tenir compte de chacune de ces parts de l'être humain afin de pouvoir le considérer dans sa globalité. C'est ce que l'on nomme « l'approche holistique ».



Comment gérer les frustrations de nos enfants liées aux privations de certains produits tant appréciés ?

Je trierais les mauvais des bons sucres pour ne favoriser que ceux qui nourrissent correctement leur microbiote et leur cerveau. À moyen terme, cela contribue à changer leurs habitudes alimentaires et impacte autant leur développement physique qu'émotionnel. En tant que thérapeute, je détoxifierais aussi leur organisme, puis rajouterais, selon leurs carences, quelques compléments alimentaires (vit B, D, minéraux). Enfin je leur prêterais une oreille attentive afin de déceler la cause du problème. Il n'y a rien de plus important que de parler. Je m'occuperais de leur stress, peurs et pulsions agressives jusqu'à ce que les frustrations disparaissent.

Existe-t-il des aliments qui permettent de calmer notre dépendance au sucre ?

Le sevrage est déjà très efficace. Mais sur le moment, j'ai lu dans « 0 sucre » que D. Gerkens prenait, par exemple, une poignée d'oléagineux, de la noix de coco, un carré

de chocolat noir, de la vanille et de la cannelle pour lutter contre ses envies de sucre. D'autres « béquilles » peuvent également aider comme l'huile essentielle de cardamome ou de pamplemousse, ou encore le *Mucuna pruriens* (dopamine). Le *Gymnema Sylvestris*, quant à lui, calme l'appétit et le grignotage.

A votre avis, manger sain coûte-t-il plus cher ?

Il faut réfléchir à ce qui est sous-jacent à la malbouffe, à ses conséquences sur la société et sur notre santé en général. Si la malbouffe paraît plus économique sur l'étalage des supermarchés, elle coûte très cher si l'on considère ses méfaits sur la santé à plus long terme (obésité, diabète). Plus la nourriture est transformée, plus le coût de la santé, la nôtre et celle de la société, augmente. Et encore une fois, choisir des aliments de qualité invite à manger moins, cela devient plus économique. Et si vous souhaitez manger sain et encore meilleur marché, pourquoi ne pas créer votre propre potager et faire de la permaculture ?

Propos recueillis par Joanna Vanay

Vous souhaitez approfondir la réflexion ou disposer d'outils pour vous aider dans votre quête du mieux manger ? Voici quelques idées :

Sites internet

www.lanutrition.fr
www.passeportsanté.net

Application mobile

Yuka : le produit de supermarché peut être scanné afin d'informer le consommateur de sa qualité

Livres

- Le syndrome entéro-psychologique ou GAPS, *Dresse Natasha Campbell Mc Bride*
- Quelle alimentation pour demain, *Chistian Remesy*
- 0 sucre, *Danièle Gerkens*

- Sucre, l'amère vérité, comment le sucre et les aliments industriels nous rendent gros et malades, *Dr Robert Lustig.*
- Les additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner, *Corinne Gouget*
- Le charme discret de l'intestin, *Giulia Enders*
- Un cerveau à 100%, *Dr Eric Braverman, Ed. Thierry Souccar*
- Ces glucides qui menacent votre cerveau, pourquoi et comment limiter gluten, céréales, sucres et glucides raffinés, *Dr David Perlmutter.*
- L'intestin au secours du cerveau, choisissez les aliments qui soignent et protègent votre cerveau, *Dr David Perlmutter.*
- L'indulgence dans l'assiette, *Dr Laurent Chevallier.*

Une alternative au placement en institution

Nouvelle session du Programme Oxygène

Variation parmi les prestations de La Fontanelle, le Programme Oxygène propose un accompagnement des jeunes en difficulté dans le cadre de modules courts, de deux à quatre jours, clôturés par une aventure en nature d'environ trois semaines. Cette expérience à la fois individuelle et collective permet de nouveaux apprentissages qui aident à prendre confiance en soi et à mieux vivre avec les autres.

Une bouffée d'oxygène pour les jeunes

Aux jeunes qui n'entrevoient plus de solution pour sortir de la spirale de coups durs et d'échecs dans laquelle ils se sentent entraînés, le Programme Oxygène offre un accompagnement ambulatoire de plusieurs modules de quelques jours qui permet de mettre de la distance avec la situation problématique. À travers un travail individuel et collectif, les participants prennent conscience qu'ils ont chacun un rôle à jouer dans le groupe. Les interactions avec les autres adolescents et les accompagnants ouvrent de nouvelles perspectives et aident à relativiser leurs propres difficultés. Finalement, ils accumulent des expériences positives qui leur permettent d'améliorer leur confiance en leurs capacités à faire et à être. À cette occasion, ils démontrent généralement une aptitude à s'adapter qui est extraordinaire.

**Vivre, ce n'est
jamais que reculer
pour mieux sauter.**

Jacques Sternberg



confiance en leurs capacités à être parent. Cela les aide d'une part à identifier les comportements qui participent à rendre la situation conflictuelle et d'autre part à tester de nouveaux scénarios pour construire un rapport plus serein avec leur enfant. La transformation s'inscrit évidemment sur le long terme, une relation discordante ne pouvant pas changer du jour au lendemain. Chacune de ces rencontres est comme une pierre qui vient consolider l'édifice familial.

Une bouffée d'oxygène pour les parents

Une attention particulière est aussi apportée aux parents des jeunes engagés dans le Programme. Une sensibilisation aux spécificités de l'adolescence, des échanges sur les problèmes rencontrés et des activités pour expérimenter de nouvelles réponses aux difficultés ponctuent les réunions organisées avec eux. Souvent dans la crainte d'être jugés et dans la peur de ne pas avoir été à la hauteur en début de travail, les pères et les mères que nous rencontrons reprennent peu à peu

Une bouffée d'oxygène modulable

Si La Fontanelle recommande de prendre part à l'ensemble du Programme, la participation à une partie des modules ou seulement à l'AventureXtraplus est envisageable. L'objectif de la prestation reste le même, respirer un bol d'air frais et regarder sa réalité de façon plus positive, grâce à des expériences édifiantes et révélatrices. Dans certaines situations, le Programme Oxygène est aussi une bonne alternative au placement en institution.

Session de printemps du Programme Oxygène				
2020				
Février	Mars	Avril	Mai	AVENTURE/XTRA+
Ma 11 et Me 12	Ma 10 au Ve 13	Ma 7 au Je 9	Lu 4 et Ma 5	Di 10 au Je 28 mai
Ma 25 et Me 26	Ma 24 et Me 25	Ma 21 au Je 23		

L'Écho de La Fontanelle est gratuit et peut être commandé sur www.lafontanelle.ch, rubrique « qui sommes-nous ? / publications », par courriel à info@lafontanelle.ch, ou en renvoyant le coupon ci-dessous.

Nom/prénom:

Adresse complète:

je désire : recevoir gratuitement le journal renoncer au journal devenir membre (30.-/an)

Nous vous remercions pour vos dons qui nous parviennent régulièrement. L'association doit en effet participer financièrement aux frais de placement des jeunes et elle ne peut compter que sur votre soutien.

IMPRESSUM

Journal bisannuel, tiré à 3'100 exemplaires
Responsable du journal : André Burgdorfer
Rédaction : Anne Kleiner, Joanna Vanay
Graphisme et illustration : Crealis Sàrl
Photo : La Fontanelle, Pexels, RTS, Unsplash
Imprimeur : Atar Roto Presse SA