

POIDS CHEZ L'ADULTE : *BIEN-ETRE ET NUTRITION*



CONTENU DU PROGRAMME

Ce programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux personnes présentant un surpoids ou une obésité afin d'en prévenir les complications médicales ou psychosociales.

Il vous est destiné si :

- vous souhaitez être accompagné(e) dans votre démarche,
- vous avez essayé divers « régimes » sans succès,
- vous voulez comprendre pourquoi vous êtes en surpoids ou en situation d'obésité.

DESRIPTIF DU CONTENU D'ÉDUCATION THERAPEUTIQUE

Vous êtes reçu(e) individuellement par la psychologue du programme afin de réaliser un bilan initial d'une durée d'une heure environ. Durant cet entretien, un point est fait sur vos attentes, vos besoins, vos habitudes alimentaires et votre parcours diététique.

Suite à cet échange où les diverses activités vous sont exposées, la décision vous appartient d'intégrer ou non le programme.

Grâce à ce programme, vous pouvez :

- Connaître différentes approches permettant d'amorcer une réduction de poids : diététique, psychologique, médicale ;
- Trouver ou retrouver une motivation pour atteindre votre poids d'équilibre ;
- Réaliser des changements et les maintenir dans le temps ;
- Mieux vivre avec votre corps ;
- Partager votre vécu avec d'autres personnes ;
- Amorcer la pratique d'une activité physique.

Le but de ce programme est d'améliorer votre qualité de vie et de participer aux décisions concernant votre santé.



ÉQUIPE D'ANIMATION DU PROGRAMME

Le programme est animé par une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient : une infirmière en pratiques avancées (IPA), une psychologue, une diététicienne et un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) qui vous accompagne durant une quinzaine de séances collectives réparties les mardis ou jeudis de 17H00 à 18H00.



DEROULEMENT DU PROGRAMME

Chaque journée ou demi-journée se déroulent le mardi, à intervalles d'un mois environ et se déroulent dans l'enceinte du Centre Hospitalier de Saint-Brieuc (locaux du service UTEP et service de Médecin Physique et Réadaptation pour les séances d'activités physiques adaptées).

Réalisation du **Bilan Educatif Partagé (BEP)** en individuel (1 heure environ)

Journée 1 (journée complète)

Matinée :

- Présentation du groupe
- Comprendre l'obésité, les complications, les traitements, les causes de la prise de poids
- Retrouver ses sensations alimentaires

Repas au self de l'hôpital (à la charge du patient)

Après-midi :

- Atelier : L'art de l'équilibre : entre croyances et réalités
- La restriction cognitive
- Bilan initial : impédancemétrie + tests physiques

Journée 2 (après-midi)

- Echanges sur l'alimentation et l'état émotionnel
- L'alimentation éclairée : lecture des étiquettes
- Activités physiques adaptées

Journée 3 (après-midi)

- Identification de ses ressources
- Activités physiques adaptées

Bilan à 3 mois (après-midi)

- Atelier : Equilibre entre alimentation et émotions : créer votre boîte à outils
- Retours sur le programme
- Activités physiques adaptées
- Bilan final : impédancemétrie + tests physiques

La distance des ateliers, le bilan permet de faire le point sur les changements entrepris, les éventuels résultats et/ou difficultés, et la réévaluation de vos capacités physiques avec réalisation d'une impédancemétrie et de tests finaux.

CONTACTS

- Pour joindre le secrétariat UTEP :

- Téléphone : 02.96.01.78.43
- Par mail (QR code) : secretariat.utep.stbrieuc@armorsante.bzh



Toute adhésion signée vous engage à participer à l'intégralité du programme Plusieurs professionnels se mobilisent pour ces ateliers et d'autres personnes attendent de pouvoir y participer.