

Programme d'Éducation Thérapeutique

Vivre avec le surpoids et améliorer son quotidien

Nous vous proposons un accompagnement adapté à vos besoins et objectifs grâce à un bilan personnel réalisé en hôpital de jour.

Le suivi proposé s'axe autour des thèmes de l'alimentation équilibrée, les habitudes de vie saines, l'exercice physique, le vécu de la surcharge pondérale et les complications du surpoids, ...

Lors de ce programme, vous rencontrerez une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée à la prise en charge thérapeutique de la surcharge pondérale. La prise en hôpital de jour sera complétée par des séances individuelles.



L'équipe :

- Dr Lucie HERGOTT-FAURE, Médecin Nutritionniste
- Mme Blandine CESCHI, Diététicienne
- Mme Patricia AURY, Psychologue
- M. Joris IVOL, Enseignant en activité physique adaptée
- Mme Nathalie FAULEAU, Psychomotricienne sophrologue

Durant cette journée, les échanges avec les intervenants permettent d'aborder les aspects psychologiques, nutritionnels, médicaux de cette pathologie chronique.

L'**activité physique** adaptée a pour objectif d'introduire ou de maintenir une activité physique quotidienne qui tient compte de vos possibilités.

La **sophrologie** est une approche psycho corporelle qui s'appuie sur la respiration, des mouvements du corps et des représentations mentales. Elle permet de se (re)connecter à son corps, ses sensations, de se centrer sur ses besoins. Elle permet de prendre conscience de ses capacités, ses ressources, son potentiel pour répondre à ses besoins.

Le **journal alimentaire** qui vous a été envoyé devra être complété et amener lors de cette journée.

Au terme de cette journée, il vous sera proposé de poursuivre votre prise en charge en cycle collectif ou en individuel en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Déroulé du cycle collectif :

- Séances collectives, groupe de 6 à 10 participants
- 1 journée par semaine, 4 semaines consécutives ; puis 1 journée par mois pendant 2 mois.
- Les mardis de 8h00 à 12h30 (sauf première journée, début à 9h00)

Comment nous contacter ?

Unité Transversale pour l'Éducation des Patients—UTEP

Tél : 03 84 79 68 55 (secrétariat ouvert les lundis et vendredis) – UTEP.secretariat@ch-dole.fr