

Programme d'éducation thérapeutique pour les patients souffrant de surpoids ou d'obésité surpoids et de l'obésité

2 parcours éducatifs pourront vous être proposés pour vous aider dans votre problématique de poids

➤ Objectifs :

- ✓ Favoriser une réflexion sur son comportement alimentaire, ses sensations alimentaires, une prise de conscience sur les causes et mécanismes d'une prise de poids.
- ✓ Favoriser la prise de conscience des éléments à l'origine du fait de manger au-delà des besoins de son corps.
- ✓ Amener chacun à élaborer son propre processus de changement permettant un mieux être durable en allant au-delà du seul critère de poids

➤ Le programme d'éducation thérapeutique proposé

Vous contactez l'équipe pluridisciplinaire qui vous transmettra un questionnaire sur vos connaissances, vos représentations, vos habitudes et votre comportement alimentaire.

Consultation initiale

Pour établir le diagnostic éducatif et définir le plan personnalisé de soins

Vous pourrez intégrer l'un des 2 parcours du programme d'ETP et/ou être réorienté vers d'autres professionnels de santé en fonction des besoins identifiés.

Parcours « Changer mon alimentation sans frustration »

5 séances collectives au choix

❑ Atelier « Mécanisme de la prise de poids »

Comprendre la prise de poids et possibilités d'accompagnement

❑ Atelier « Panorama Alimentaire »

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire, comment varier les repas ?

❑ Atelier « Info ou intox ? »

Stop aux idées reçues et aux fausses croyances alimentaires

❑ Atelier « Manger sans faim ou savourer sans fin »

Ecouter son corps et manger doucement pour mieux se réguler

❑ Atelier « Alimentation en pleine conscience »

Initiation à la méditation en pleine conscience « Humeur et alimentation »

Parcours « Comprendre mon poids pour agir »

❑ 5 séances collectives successives

Atelier « Contact »

Faire connaissance avec le groupe et identifier ses besoins

Atelier « Comment agir sur son poids »

Trouver les causes possibles de la prise de poids et les solutions envisageables

Atelier « Comment vouloir maigrir peut faire grossir »

Comprendre les échecs et les frustrations liées aux régimes

Atelier « Je suis mon corps »

Retrouver une relation plus sereine avec son corps

Atelier « Equilibre de vie »

Améliorer son équilibre de vie, physique et psychique

Consultation bilan

Pour évaluer les changements induits ou envisagés et/ou orienter vers une offre éducative complémentaire.

Renseignements et prise de RDV

Unité Transversale de Nutrition Clinique (UTNC)

Filière Obésité

CHU de Reims Hôpital Robert Debré

☎ 03.26.78.92.27

✉ filiereobesite@chu-reims.fr