

## STRUCTURES ET ASSOCIATIONS POUR M'AIDER À ATTEINDRE MES OBJECTIFS

### • DREAM « Diabète Recherche Éducation Alimentation Métabolisme » :

Association partenaire sur la Mosson qui propose les programmes suivants : programme Solidarité Poids et Santé (SPS), Programme Solidarité Diabète (SD).

[solidaritediabete34@outlook.fr](mailto:solidaritediabete34@outlook.fr) 06 68 23 88 01

### • Bouger au quotidien :

Association Marche nordique Gym Plus : Marche avec bâtons, permettant un allègement des articulations et le travail des membres supérieurs. Créneaux spécifiques pour sédentaires, séniors, maladies chroniques...

[gymplus34@orange.fr](mailto:gymplus34@orange.fr) 06 74 63 73 52

### • Poids d'interrogation :

Association créée par d'anciens patients du service. Pratique de l'aviron indoor (en salle).

[contact@poidsdinterrogation.com](mailto:contact@poidsdinterrogation.com) 06 10 94 84 30

### • Complexe BODYNOV :

Complexe dédié à la santé et au mieux-être des personnes atteintes d'obésité ou de pathologies chroniques (Montpellier Sud).

[info@bodynov.com](mailto:info@bodynov.com) 04 99 64 61 64

### • Accompagnement global du poids :

Association Le poids de partage : Accompagne les personnes avec problèmes de poids. Trois axes d'accompagnement : activité physique, alimentation et psychosocial.

[lepoidsdupartage@gmail.com](mailto:lepoidsdupartage@gmail.com) 06 88 96 48 85

### • Pour répondre à mes besoins sociaux :

Rendez-vous avec une assistante sociale de votre quartier, le centre communal d'action social de votre commune, les associations...

### • Et le stress, je le gère avec :

Yoga, relaxation, pleine conscience (nombreuses applications gratuites), ou la psychologue.

### • Méditation en pleine conscience :

Mme Béatrix Toto propose un programme de méditation en pleine conscience (MBSR) en présentiel sur Montpellier ou à distance.

[contact\[a\]mbsr-montpellier.com](mailto:contact[a]mbsr-montpellier.com) 06 73 57 91 95

## LES SÉANCES COLLECTIVES EN PRÉSENTIEL SE DÉROULENT À :

### L'Hôpital Lapeyronie

2<sup>ème</sup> étage, salles Hortus ou Pic Saint Loup  
Département Endocrinologie-Diabétologie-Nutrition  
371 avenue du Doyen Gaston Giraud  
34295 MONTPELLIER cedex 5

Les web ateliers s'organisent à l'aide de l'outil Microsoft Teams, à télécharger gratuitement.



## POUR VOUS ACCOMPAGNER, VOTRE PROGRAMME COMPREND L'UTILISATION DE L'OUTIL AVIITAM

Plateforme sécurisée, **Aviitam** vous donne accès à des **tests d'auto-évaluation** et à des **vidéos éducatives**. Elle permet aussi d'**échanger** avec d'autres personnes présentant des problèmes de poids et avec des professionnels de santé.

Dans la base documentaire vous trouverez **des conseils, des recommandations des articles sur l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le poids....**

- <https://www.aviitam.com>
- Support : 07 83 77 84 16



## CONTACTER L'ÉQUIPE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

**Infirmières :** 04 67 33 83 85

**Secrétariat :** 04 67 33 84 02

**Coordinatrice :** 04 67 33 51 53



[www.chu-montpellier.fr/fr/etp](http://www.chu-montpellier.fr/fr/etp)

## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Formation pour vous aider à mieux comprendre, mieux traiter et mieux vivre avec vos problèmes de santé au quotidien

# « Vivre mieux, équilibrer mon poids »



Réalisation: Direction Communication : 04 67 33 34 43 (G.F)



## MON PARCOURS ÉDUCATIF :

Le programme « vivre mieux, équilibrer mon poids » est là pour vous aider à acquérir des compétences pour gérer votre vie avec votre problème de poids.

### ÉTAPE 1

#### LE BILAN ÉDUCATIF PARTAGE (BEP)

Entretien initial individuel d'environ 30 minutes, par téléphone ou à l'hôpital, réalisé par un.e professionnel.le de santé pour faire le point sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes vis-à-vis de votre poids.

Suite à ce BEP, un programme d'ateliers et éventuellement d'entretiens individuels est défini avec vous pour répondre à vos besoins.

### ÉTAPE 2

#### LE CHOIX DES ATELIERS

- Sensations alimentaires
- Manger en pleine conscience
- Alimentation et santé
- Séance d'activité physique
- Perception de l'activité physique
- Sommeil et santé
- Groupe de suivi
- Soutien psychologique personnalisé pour les personnes qui le souhaitent

### ÉTAPE 3

#### BILAN DE FIN DE PROGRAMME

## PLANNING DES ATELIERS

**Après 3 ateliers, un entretien final individuel** (environ 30 minutes) est réalisé avec un professionnel de santé pour faire le point sur **vos acquis, vos besoins non satisfaits** ainsi que sur **la satisfaction du programme.**

Suite à cet entretien, vous pouvez décider d'un nouveau cycle de 3 séances.

### ALIMENTATION ET SANTÉ

#### Horaires

En présentiel le mardi de 14h à 15h30

En web atelier le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17h à 18h30

#### Objectifs

- Comprendre le lien entre alimentation et santé
- Améliorer mes choix alimentaires
- Construire mon alimentation en fonction de mes besoins

*Animateur : Diététicienne*

### SENSATIONS ALIMENTAIRES

#### Horaires

En présentiel le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 15h30 à 17h

En web atelier tous les autres mercredis de 15h30 à 17h

#### Objectifs

- Reconnaître, travailler et écouter ses sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété)

*Animateur : Médecin nutritionniste ou diététicienne*

### SOMMEIL ET SANTÉ

#### Horaires

En présentiel le 2<sup>ème</sup> vendredi du mois de 11h à 12h

En web atelier le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 11h à 12h

#### Objectifs

- Mieux comprendre le lien entre le sommeil, l'alimentation, le poids et la santé
- Assurer une meilleure qualité de sommeil

*Animateur : Médecin diabétologue*

## GROUPE DE SUIVI POUR LA GESTION DU POIDS

#### Horaires

En présentiel le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 17h30 à 19h

En web atelier le 2<sup>ème</sup> et les 4<sup>èmes</sup> mercredis du mois de 17h30 à 19h

#### Objectifs

- Echange, partage et soutien autour du poids

*Animateur : Médecin nutritionniste*

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

#### Horaires

En présentiel le 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 17h30 à 19h

En web atelier le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 15h

#### Objectifs

- Apprendre à manger sans frustration ni culpabilité et avec plaisir

*Animateur : Médecin nutritionniste*

## PERCEPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Horaires

En présentiel le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 10h30 à 12h

#### Objectifs

- Différencier le sport de l'activité physique
- Identifier des objectifs réalisables
- Créer un programme adapté à ses objectifs

*Animateur : Enseignant en Activité Physique Adaptée*

## ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

( gym douce sur chaise )

#### Horaires

En Web atelier 2 fois par mois le vendredi de 10h à 11h.

#### Objectifs

- Déverrouillage articulaire
- Mobilisation Musculaire
- Etirements