

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 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 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 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 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 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^{ème} 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

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 : (G.F.)07/2024



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 un mardi par mois de 14h à 15h30
- En web atelier le 1^{er} 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 et en web un mercredi par mois de 11h à 12h30

Objectifs

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

Animateur : Médecin nutritionniste ou diététicienne

SOMMEIL ET SANTÉ

Horaires

- En présentiel le 2^{ème} vendredi du mois de 11h à 12h
- En web atelier le 4^{ème} 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^{er} mercredi du mois de 17h30 à 19h
- En web atelier le dernier mercredi du mois de 17h30 à 19h

Objectifs

- Echange, partage et soutien autour du poids

Animateur : Médecin nutritionniste

DÉGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Horaires

- En web atelier le 1^{er} mercredi du mois de 11h à 12h

Objectifs

- Apprendre à manger sans frustration ni culpabilité et avec plaisir

Animateur : Médecin Nutritionniste ou diététicienne

PERCEPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Horaires

- En présentiel le 1^{er} vendredi du mois de 11h 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