

# ENTRETIEN DIÉTÉTIQUE

Nos diététiciennes sont là pour vous donner des conseils alimentaires selon vos goûts, votre mode vie, votre âge et votre état de santé. Elles répondent à vos questions, vous aident à mettre au point des menus variés, équilibrés et savoureux. Elles vous accompagnent dans la prise en charge de votre maladie chronique.

## LE MOT DES DIÉTÉTICIENNES

« À chaque entretien nous déterminons ensemble des objectifs et des moyens pour adapter votre alimentation selon votre pathologie, tout en préservant le plaisir de manger.

Dans une démarche de perte de poids, nous déconseillons les régimes miracles drastiques qui favorisent l'effet yo-yo et la démotivation avec une reprise de poids dans les mois qui suivent. Nous préférons travailler avec vous pas à pas pour permettre le maintien de bonnes habitudes sur le long terme, car c'est le seul moyen d'aboutir à des résultats durables.

Le but n'est pas d'interdire, mais de vous permettre de construire de bonnes solutions. »

## DURÉE

**30  
minutes**

## LIEU

**Satim**  
58 Av. du Général de Gaulle  
72000 LE MANS

## TARIF

**15€**

à compter du  
4<sup>ème</sup> entretien

**3 premiers  
gratuits**

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim  
Françoise HERRAULT  
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88

Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

## LE PUBLIC

Personne atteinte de  
maladie chronique

Possibilité d'être  
accompagné  
d'un proche

## VOS BESOINS

- 1 Enrichir ses connaissances sur l'alimentation
- 2 Apprendre à équilibrer ses repas pour maintenir ou améliorer son état de santé
- 3 Garder le plaisir de manger

## LA MÉTHODE

Entretien avec la diététicienne, éventuellement en binôme avec un professionnel médical ou paramédical



## SUR RENDEZ-VOUS

# FORMATION NUTRITIONNELLE ADAPTÉE

## Les bases de l'équilibre alimentaire

Cette formation animée par des experts permet l'apprentissage de bases simples pour une alimentation équilibrée, indispensables à une bonne santé.

## DÉROULEMENT

La formation se déroule en deux temps :  
une séance diététique de 1h30 et 3h d'atelier cuisine.

- Discussion autour des groupes d'aliments et des principes d'une alimentation équilibrée
- Construction d'un menu en groupe
- Réalisation du menu en atelier cuisine et dégustation du repas sur place
- Conseils et astuces pour faciliter les courses, la réalisation de vos repas

### DURÉE

**6 mois**

1 séance d'1h30 /mois  
1 atelier cuisine de 3h /mois  
1 synthèse à 6 mois

### LIEU

**Satim**

58 Av. du Général de Gaulle  
72000 LE MANS

### TARIF

**50€**

pour l'ensemble  
des 12 séances

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim  
Françoise HERRAULT  
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88  
Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

## LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Cuisinier

## LE PUBLIC

*Groupe de 6 personnes*

Personne atteinte de  
maladie chronique

## VOS BESOINS

- 1 Connaître les principes d'une alimentation équilibrée
- 2 Cuisiner des recettes savoureuses en appliquant les règles de l'équilibre alimentaire

## LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du marché
- Atelier cuisine
- Échange de recettes



Les recettes seront  
remises à la fin de  
l'atelier cuisine

# ATELIER CUISINE

« Express »

Réalisation rapide d'un déjeuner équilibré et savoureux pendant le temps de pause du midi.

## DÉROULEMENT

- Réalisation d'un menu rapide et équilibré
- Dégustation du repas sur place
- Discussion sur l'équilibre alimentaire
- Astuces pour mieux s'organiser et maîtriser son budget

### DURÉE

**6 mois**

1 atelier d'1h /mois  
1 atelier de synthèse

### LIEU

**Satim**

58 Av. du Général de Gaulle  
72000 LE MANS

### TARIF

**50€**

pour l'ensemble  
des 6 ateliers

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim  
Françoise HERRAULT  
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88  
Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

## LES INTERVENANTS

- Diététicienne

## LE PUBLIC

*Groupe de 6 personnes*

Ouvert à tous

## VOS BESOINS

- 1 Réaliser un menu équilibré et savoureux
- 2 Cuisiner avec des produits frais
- 3 Faire son repas en 30 minutes maximum

## LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Atelier cuisine



Les recettes seront  
remises à la fin de  
l'atelier cuisine

# ATELIER CUISINE

« Bien s'organiser pour manger équilibré »

Réflexion sur l'organisation du repas et réalisation, en groupe, d'un menu savoureux avec un panier de produits frais et d'épicerie du placard « comme à la maison ».

## DÉROULEMENT

- Présentation des aliments de saison avec leur valeur nutritive
- Conseils et astuces pour utiliser les aliments du placard et les restes du réfrigérateur
- Construction en groupe d'un menu équilibré et savoureux, en fonction des aliments proposés
- Réalisation du menu
- Dégustation du repas sur place

### DURÉE

**6 mois**

1 atelier de 3h /mois  
1 synthèse à 6 mois

### LIEU

**Satim**

58 Av. du Général de Gaulle  
72000 LE MANS

### TARIF

**50€**

pour l'ensemble  
des 6 ateliers

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim  
Françoise HERRAULT  
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88  
Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

## LES INTERVENANTS

- Diététicienne

## LE PUBLIC

*Groupe de 6 personnes*

Personne atteinte de  
maladie chronique

## VOS BESOINS

- 1 Déterminer un menu en fonction des aliments du placard
- 2 Apprendre à cuisiner les restes
- 3 Apprendre à s'organiser en cuisine pour plus de facilité et un gain de temps
- 4 Garder la notion de cuisine plaisir

## LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Atelier cuisine



Les recettes seront  
remises à la fin de  
l'atelier cuisine

# ATELIER CUISINE

« Étudiant »

Réalisation rapide d'un déjeuner équilibré et savoureux pendant le temps de pause du midi.

## DÉROULEMENT

- Réalisation d'un menu simple et bon en 30 minutes avec des produits frais
- Dégustation du repas sur place
- Discussion sur l'équilibre alimentaire
- Astuces pour mieux s'organiser et maîtriser son budget

### DURÉE

**1h**

Atelier à la carte

### LIEU

**Satim**

58 Av. du Général de Gaulle  
72000 LE MANS

### TARIF

**4€**

l'atelier avec  
dégustation

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim  
Françoise HERRAULT  
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88  
Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

## LES INTERVENANTS

- Diététicienne

## LE PUBLIC

*Groupe de 6 personnes*

Étudiants

## VOS BESOINS

- 1 Manger équilibré avec des ingrédients simples
- 2 Maîtriser son budget alimentaire
- 3 Faire un repas avec un matériel de base
- 4 Se faire plaisir en utilisant des produits frais

## LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Atelier cuisine



Les recettes seront  
remises à la fin de  
l'atelier cuisine

