

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^{ème} entretien
3 premiers
gratuits

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim
Françoise HERRAULT
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88
Courriel : 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

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

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

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

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

