

RETROUVER SON POIDS

Prise en charge globale nutritionnelle, physique et psychologique pour perdre du poids durablement avec une équipe de professionnels de santé. Cette méthode assure un amincissement optimal et contrôlé. Elle préserve bien-être et santé.

PROGRAMME

1 séance « vécu et connaissance du surpoids »

10 séances diététiques :

- 4 séances à thème : *équilibre alimentaire, graisses, sucres, sel*
- 4 ateliers cuisine
- 1 synthèse (1 séance théorique + 1 atelier cuisine)

Entretiens individuels avec la diététicienne selon vos besoins pendant le programme et 3 mois après

6 séances d'activité physique adaptée :

- 1 évaluation initiale
- 2 séances théoriques
- 2 séances découvertes
- 1 évaluation finale

3 séances par semaine d'1h d'activité physique en salle
3 groupes de Parole (1 par mois)

DURÉE
3 mois

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

TARIF
150€ /mois

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim
Françoise HERRAULT
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88
Courriel : contact@satimsante.fr

LES INTERVENANTS

- Médecin endocrinologue-nutritionniste
- Diététicienne
- Infirmière
- Éducateur médico-sportif
- Psychiatre-psychothérapeute

LE PUBLIC

Groupe de 6 personnes

Personne en surpoids ou obèse

VOS BESOINS

- 1 Atteindre son poids de forme
- 2 Connaître les aliments favorisant la perte de poids
- 3 Apprendre à gérer ses quantités
- 4 Perdre du poids sans restriction



Remise de documents à la fin de chaque séance

Vécu et connaissance du surpoids

DURÉE
1h30

1^{ÈRE} SÉANCE

PROGRAMME

- Définition du surpoids et ses causes possibles
- Les différents traitements existants
- Comment bien vivre sa perte de poids ?

LES INTERVENANTS

- Diabétologue
Nutritionniste
- Infirmière
- Psychiatre-
psychothérapeute

VOS BESOINS

- 1 Renforcer ses connaissances sur les origines du surpoids
- 2 Mieux comprendre les mécanismes du surpoids
- 3 Bien vivre avec sa perte de poids
- 4 Connaître les différents traitements

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges

L'équilibre alimentaire

2^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Découverte des 7 groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les quantités et leur fréquence de consommation recommandée
- Construction d'un menu équilibré pour créer des repas en autonomie chez soi

3^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation d'un menu équilibré
- Adaptation des recettes en quantité et en qualité

DURÉE

1h30

*Séance
théorique*

2h

*Atelier
cuisine*

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Maîtriser son poids par l'alimentation
- 2 Apprendre à concevoir des repas équilibrés et savoureux

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du marché
- Atelier cuisine

La place des graisses dans l'alimentation

DURÉE
1h30
Séance théorique
2h
Atelier cuisine

4^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Découverte des différentes graisses, leurs intérêts
- Les recommandations en matière de consommation pour une perte de poids durable
- Construction d'un menu

5^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 4^{ème} séance
- Adaptation des recettes en quantité et qualité de matières grasses

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Repérer les graisses dans son alimentation
- 2 Cuisiner des graisses de bonne qualité nutritionnelle en quantité modérée

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « Repas gras ou sucré ? À vous de jouer ! »
- Atelier cuisine

La place des sucres dans l'alimentation

6^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Découverte des différents sucres, leurs intérêts nutritionnels
- Les recommandations en matière de consommation pour optimiser la perte de poids
- Construction d'un menu équilibré selon les recommandations

7^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 6^{ème} séance

DURÉE

1h30

Séance théorique

2h

Atelier cuisine

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Repérer les sucres dans son alimentation
- 2 Cuisiner avec des sources de sucres de bonne qualité nutritionnelle
- 3 Gérer les différents sucres dans son alimentation

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « Repas gras ou sucré ? À vous de jouer ! »
- Atelier cuisine

Le sel et ses alternatives en cuisine

DURÉE

1h30

Séance théorique

2h

Atelier cuisine

8^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Présentation des bienfaits et méfaits du sel pour la santé
- Classification des aliments selon leur teneur en sel, lecture des étiquettes
- Construction d'un menu équilibré, limité en sel mais savoureux

9^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu équilibré déterminé en 8^{ème} séance

10^{ÈME} SÉANCE

SYNTHÈSE DIÉTÉTIQUE

11^{ÈME} SÉANCE

ATELIER DE SYNTHÈSE EN CUISINE

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Connaître les bienfaits et méfaits du sel pour la santé (rétention d'eau, cellulite,...)
- 2 Gérer la quantité de sel dans son alimentation
- 3 Utiliser des alternatives au sel et apprendre à les cuisiner

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du sel
- Atelier cuisine

Activité Physique Adaptée

12^{ÈME} SÉANCE

ÉVALUATION INITIALE

13^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Définition de l'activité physique
- Intérêt dans la perte de poids et le raffermissement musculaire
- Recommandations chez une personne en surpoids

14^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE PRATIQUE EN SALLE

DURÉE

1h30

Séance
théorique

1h

Activité
physique

LES INTERVENANTS

- Éducateur médico-sportif

VOS BESOINS

- 1 Perdre du poids
- 2 Raffermir son corps
- 3 Redessiner sa silhouette

LA MÉTHODE

- Travail en salle
- Discussions et échanges

Activité Physique Adaptée

15^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Description des différents types d'activité physique
- Comment adapter les recommandations à sa pathologie et à ses possibilités

16^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE PRATIQUE

17^{ÈME} SÉANCE

ÉVALUATION INITIALE

DURÉE

1h30

Séance
théorique

1h

Activité
physique

LES INTERVENANTS

- Éducateur médico-sportif

VOS BESOINS

- 1 Connaître les exercices physiques à pratiquer
- 2 Savoir les adapter et les intégrer dans sa vie quotidienne

VOS MÉTHODE

- Travail en salle et en groupe
- Discussions et échanges

Groupe de Parole

DURÉE
1h30
3 séances

Un groupe de Parole est un groupe d'expression libre et d'échanges à propos et autour de la maladie chronique : les thèmes abordés sont choisis par les participants qui parlent de leur vécu. Le groupe est régulé par un professionnel de la psychothérapie.

« La parole est libre, chacun peut s'exprimer s'il le souhaite dans le respect et la bienveillance vis-à-vis d'autrui.

La confidentialité est garantie vis-à-vis de l'extérieur du groupe. Le groupe est ouvert.

Très souvent l'excès de poids est lourd à porter :

- *Des régimes à n'en plus finir qui parfois remontent jusqu'à la petite enfance et qui ont tous échoué*
- *La désillusion des recettes miracles*
- *Le regard des autres sur l'excès de poids, souvent très pesant : manque de volonté*
- *Le vécu pénible de l'excès de poids : manque de souffle, douleurs articulaires*

Toutes ces questions et d'autres sont abordées au cours des groupes de Parole où chacun s'exprime librement. »

LES INTERVENANTS

- Psychiatre-psychothérapeute

VOS BESOINS

- 1 Faire grandir l'image de soi
- 2 Apprendre à garder sa motivation dans le temps

