

## 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](mailto: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<sup>ÈRE</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 4<sup>ème</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 6<sup>ème</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu équilibré déterminé en 8<sup>ème</sup> séance

## 10<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### SYNTHÈSE DIÉTÉTIQUE

## 11<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### ÉVALUATION INITIALE

## 13<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### SÉANCE THÉORIQUE

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

## 16<sup>ÈME</sup> SÉANCE

### SÉANCE PRATIQUE

## 17<sup>ÈME</sup> 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

