Écoute

Accompagnement

Aide

Liberté

Satim

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

Sommaire

1. Édito P. 3
2. Notre histoire P. 5
3. Une identité partagée P. 6
4. Nos activités P. 9
5. Formations à la gestion du diabète P. 10
6. Entretiens et ateliers infirmiers P. 13
7. Pompe à insuline P. 15
8. Activités Physiques Adaptées P. 18
9. Activités Diététiques P. 25
10. Charte SATIM P. 31

Édito

En une trentaine d'années, la structure d'aide à la gestion des maladies chroniques (Satim), ancienne maison du diabète a largement diversifié son offre d'aide et de services en matière de soutien aux personnes concernées par le diabète, les problèmes de nutrition, les maladies métaboliques, les risques cardio vasculaires.

Satim réunit divers professionnels médecins, infirmière, diététiciennes, psychiatre-psychothérapeute, enseignants A.P.A, dans ses locaux adaptés pour des activités d'accueil, d'écoute, de soutien psychosocial, de conseils, d'apprentissage et de formation théorique et pratique à la vie avec un problème de santé chronique.

Toutes les recommandations scientifiques et professionnelles sont respectées ici, et valorisées, incluant tant l'information des personnes que l'éducation, le soutien moral et l'activité de groupe, si dynamisante et pleine de motivation.

Édito

Pour avoir eu le plaisir et la chance de collaborer avec cette équipe depuis de nombreuses années, je vois avec grand plaisir et satisfaction l'édition de ce nouveau catalogue d'activités et de services, riche et parfaitement adapté aux besoins d'aide des personnes concernées par les problèmes de santé chroniques parce qu'ils les vivent ou parce qu'ils s'y intéressent.

Je gage que cette offre d'activités, dynamiques, participatives, interactives éducatives et pratiques répondra de manière optimale aux besoins, et permettra d'accompagner efficacement et dans une approche humaniste, celles et ceux qui auront eu l'opportunité et la chance d'y faire appel.

Alain Deccache,
Professeur émérite de santé publique
éducation du patient université catholique de Louvain Bruxelles.
Vice-président de la société d'éducation thérapeutique européenne.

Notre histoire

Satim est une société crée en avril 2009, née de l'association AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982. La maison du diabète créée en mars 1997, s'est associée à SATIM.

Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés, différents services pour les patients atteints de maladies chroniques.

L'équipe Satim a reçu une formation par Alain Deccache, professeur en santé publique (Université catholique de Louvain). Tous les programmes de formation, outils pédagogiques et référentiels sont écrits par notre équipe, en collaboration avec les médecins référents de la structure virgule et ont été validés par le professeur Alain Deccache.

Notre mission & passion

Rechercher tous les moyens utiles pour assurer aux patients la permanence thérapeutique, l'augmentation de leur autonomie et l'amélioration de leur qualité de vie à travers nos différents services d'aide à la gestion de la maladie chronique.

Notre souhait

Alléger les contraintes liées à la maladie chronique.

Nos valeurs

Collaborer avec les patients dans l’écoute et le partage.

Une identité partagée

La Satim porte au sein de ses activités les valeurs de l'identité de chacun.

Satim propose un accompagnement dans la gestion de la maladie chronique par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'éducation du patient et la mise sous pompe en ambulatoire.

- **Patients Diabétiques Experts**
- **Diabétologues - Endocrinologues - Maladie du métabolisme**
- **Psychiatre-Psychothérapeute**
- **Infirmière**
- **Diététiciennes**
- **Enseignants A.P.A**
- **Secrétaire médicale**
- **Directrice - Conseillère médico-technique**

“Une équipe pour vous accueillir, vous informer et vous documenter”

Documentation

Notre documentation est réalisée par notre équipe ou par des institutions externes (IREPS, laboratoires médicaux).

Outils pédagogiques

Certains de nos outils pédagogiques sont réalisés par notre équipe et validés par l’IREPS des pays de la Loire :

- Le jeu du marché
- Repas gras ou sucrés ? À vous de jouer !
- Le Glucidose / Des glucides dans vos assiettes

Assistance téléphonique

Pour les patients porteurs de pompe à insuline avec le prestaire Satim.

Télé-communication

Les consultations diététiques, infirmières se font également par téléphone ou en appel visio.
Des séances d’activité physique adaptée et conférences sont accessibles sur notre site internet et chaine youtube.

Coordination

Satim assure la coordination avec vos professionnels de santé, médecins spécialistes ou structures de soin.

Notre accueil

Avec secret et discrétion, la secrétaire fait circuler vos messages auprès de chacun des professionnels.

La secrétaire est à votre écoute et reste disponible pour tous renseignements et inscriptions.

www.satimsante.fr

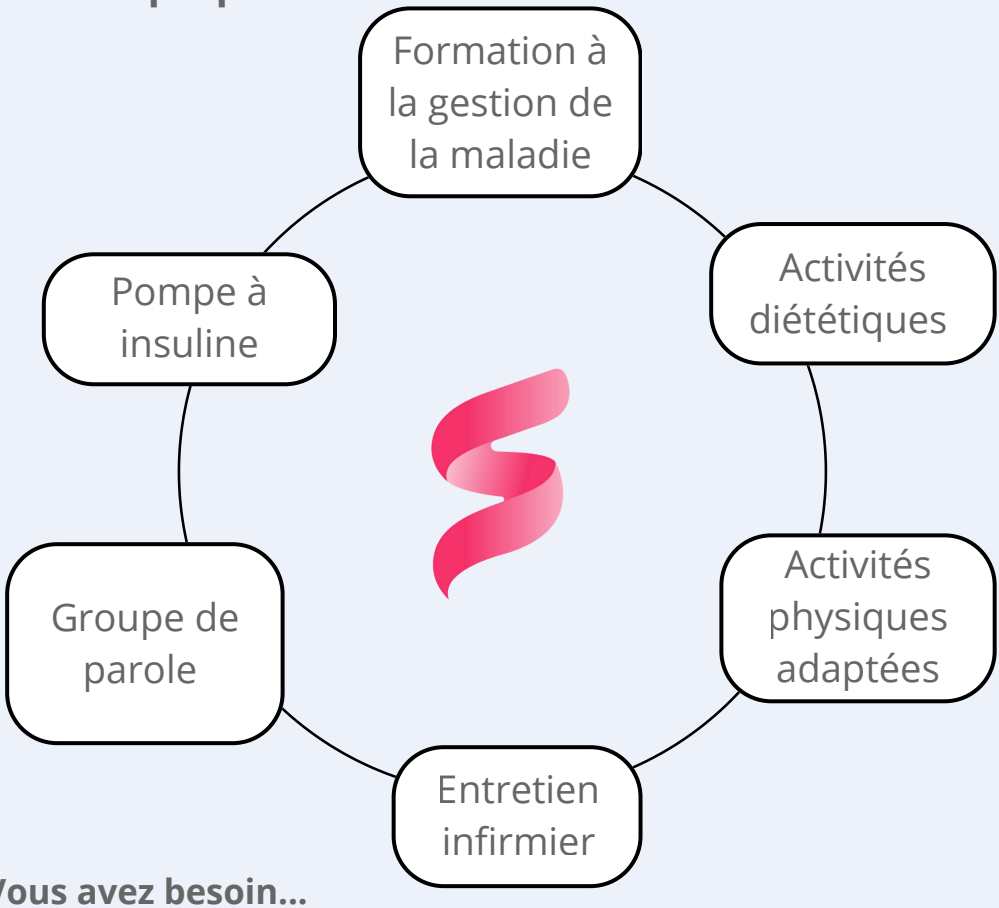
Tél : 02 43 28 77 88
Fax : 02 43 88 96 80
Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3ème étage

Nos activités

On vous propose...



Vous avez besoin...

1. **Augmenter votre autonomie**
2. **Prévenir les risques liés à votre pathologie**
3. **Comprendre et suivre votre traitement**
4. **Apprendre à adapter votre hygiène de vie physique et nutritionnelle au quotidien**
5. **Améliorer votre qualité de vie**

Formation à la gestion du Diabète

LA FORMATION DIABÈTE

Cette formation a pour but de permettre une plus grande autonomie et une amélioration de la qualité de vie, en partageant les connaissances nécesaires à une bonne gestion de la maladie.

Acquérir les connaissances nécessaires à une bonne gestion de la maladie pour plus d'autonomie.

5 séances, animées par une équipe pluridisciplinaire (infirmière, médecin, diététicienne, enseignant APA)

LES ATELIERS
Pour plus de liberté

Ateliers insulinothérapie fonctionnelle (I.F)

Apprendre à :
Repérer les sucres dans l'alimentation
Compter les glucides à l'aide d'outils simplifiés pour adapter la dose d'insuline repas aussi appelée " bolus".

Ateliers "Boucle fermée" avec l'Omnipod 5

Apprendre à utiliser le système Omnipod 5 pour une utilisation sûre et efficace.
Vos professionnels de santé vous accompagneront dès les premières utilisations et tout au long de son utilisation.

Les consultations et ateliers infirmiers

LES ENTRETIENS INFIRMIERS

L'infirmière est là pour vous accompagner vers l'autonomie dans la prise en charge de votre maladie chronique. Elle répond à vos questions et vous aide dans la compréhension de votre maladie, de vos traitements, dans l'apprentissage de vos gestes techniques et dans la préparation de consultation avec vos professionnels de santé.
Elle travaille en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire (médecins, diététiciennes, EAPA, conseillère médico-technique et secrétaire médicale).

LES ATELIERS PIEDS

Cette formation préventive vous aidera à :

- Garder vos pieds en bonne santé
- Actualiser vos connaissances sur l'hygiène et le soin de vos pieds
- Apprendre à connaitre la sensibilité de vos pieds

La pompe à insuline

La pompe à insuline

La pompe à insuline facilite la maîtrise de son diabète.
Elle apporte une plus grande souplesse et plus de liberté.
Finis les multiples piqûres et le taux de glycémie qui joue au “yoyo”, bénéficiez de ces nouvelles technologies.
La Satim vous accompagne depuis la concrétisation de votre souhait jusqu’au parfait fonctionnement du système.

Satim vous propose :

- Présentation et information sur la pompe à insuline
- Accompagnement dans le choix de la pompe et de ses accessoires
- Apprentissage du fonctionnement
- Mise en place en ambulatoire ou en hospitalisation
- Suivi médical et technique par notre équipe de spécialistes et nos patients experts.

Vous offre :

Permanences médicales et techniques 24h/24h et 7j/7j
Dépannage ou remplacement du matériel
Livraison du matériel possible à domicile, en pharmacie.
Consultations avec nos infirmières, diététiciennes
Formations liées à votre Diabète
Groupes de parole 1 fois/mois
Tarif préférentiel pour l’Activité Physique Adaptée

Pour en savoir plus, regardez cette vidéo réalisée par nos patients experts

Satim santé
Youtube

"Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la pompe à insuline" 2ème version

LE GROUPE DE PAROLE

Animé *par un psychiatre-psychothérapeute*

Trouver avec un groupe un soutien,
une aide, une écoute pour mieux vivre sa maladie.

Un groupe de parole est un groupe d'expression libre et d'échange à propos et autour de la maladie chronique, dans le respect des autres. "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."

Activités Physiques Adaptées

L'Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée est encadrée par un enseignant APA. Il vous propose des exercices adaptés à vos pathologies, vos difficultés ou vos douleurs. Il travaille en collaboration avec des médecins spécialistes et rééducateurs.

Le but est de retrouver une autonomie physique, un bien-être psychologique ou sociale.

L'activité physique permet de :

- Lutter contre la sédentarité.
- Réadapter pour récupérer une fonction altérée ou perdue (AVC, burn-out, infarctus, fracture, obésité...)
- Prévenir des pathologies et des risques (sédentarité, vieillissement...)
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Garder sa bonne santé et son bien-être

Recommandations de l'OMS*

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée

Ce qui équivaut à :
150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée
(= pouvoir parler mais ne pas pouvoir chanter de manière fluide).

+ 2 sessions **renforcement musculaire**
+ minimum 2 sessions **d'étirements**
+ 2 à 3 sessions **d'équilibre à partir de 60 ans**

**OMS : Organisation Mondiale de la Santé*

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

L'activité physique adaptée est conçue pour correspondre à vos objectifs personnels. Les enseignants APA prennent en compte les capacités et les besoins spécifiques de chaque personne.
Nous réalisons un programme personnalisé basé sur la prescription du médecin, le premier entretien avec vos propres objectifs et les bilans passés lors de premières séances.
Voici un exemple de séance type en APA :

- Echauffement sur ergomètre
- Corps de séance adaptée
- Etirements/Récupération active/Retour au calme

MARCHE NORDIQUE

Ce que vous apporte la marche nordique :

- Bienfaits cardiovasculaires (améliore votre souffle et votre circulation sanguine)
- Activité complète pour l'ensemble de votre corps
- Activité dans la nature (améliore l'humeur, l'énergie, le système immunitaire...)

Nous proposons une convivialité et un moment de partage lors des séances de marche nordique.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire permet :

- **Une meilleure forme physique**
- **Une silhouette raffermie et plus tonique.**
- **Une amélioration de la posture et une diminution du mal de dos.**
- **De lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose.**
- **Une meilleure amplitude articulaire.**

Nos enseignants APA vous accompagnent dans votre évolution, de manière progressive, par des séances ludiques, diversifiées avec l'utilisation de petits matériels (cerceaux, haltères, ballons de fitness…)

PILATES

Le Pilates permet :

- **Un renforcement de vos muscles profonds**
- **Une meilleure souplesse**
- **Un meilleur équilibre**
- **Une meilleure concentration**
- **Une amélioration de votre posture**
- **Des douleurs de dos et articulaires moins présentes dans votre quotidien (Sciatique, arthrose…)**

CARDIO BOXING

Le Cardio Boxing, c'est une fusion d'entraînement cardiovasculaire et de techniques de boxe.

Les points forts du cardio boxing :

- Haut niveau de dépense énergétique
- Tonification du corps
- Renforcement musculaire
- Amélioration de votre coordination
- Défoulement et gestion du stress
- Adapté à tous les niveau

Rejoignez-nous pour un entrainement explosif et vivez le bonheur du cardio boxing !

STEP

Le Step est une activité complète autant sur le plan physique que cognitif !

- Travail cardiovasculaire
- Renforcement musculaire des membres inférieurs
- Equilibre
- Coordination
- Mémorisation et fonctions cognitives

S'Activ' SATIM
À SATIM, on garde le Rythme
À SATIM, on bouge avec sa TEAM

Comprendre l'Importance de l'Activité physique dans son quotidien
Structuré pour des personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, obésité, ...). Ce programme est adaptable et ouverts à tous les publics.

🎯 **Objectif général :**
Permettre aux personnes de comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé physique et mentale. L'intégrer durablement dans leur vie quotidienne et de façon naturelle.

🎯 **Objectifs opérationnels :**
Appendre à :

- Comprendre les bénéfices de l'activité physique
- Intégrer une activité physique adaptée
- Prévenir les complications liées à la sédentarité
- Améliorer sa qualité de vie et son autonomie

6 séances collectives (5 séances d'ETP + 1 Bilan)
Capacité de 6 personnes
Durée : 12 semaines
Sur inscription auprès du secrétariat

Activités Diététiques

Qu'est ce que la diététique ?

La diététique définit la « marche à suivre » pour adopter une alimentation saine et équilibrée.
La diététique doit s'ajuster régulièrement à l'avancement des connaissances scientifiques en nutrition qui ne cessent d'évoluer.

Recommandations du PNNS 4*

Réduire les quantités de sel, de sucres, de gras dans les aliments de consommation courante

+ de fruits et légumes

+ de matières grasses végétales (olive, colza, noix ...)

Recommandations de l'OMS

L'Organisation mondiale de la Santé recommande de ramener l'apport en sucres ajoutés à moins de 10% de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant, soit à 50g (5 cuillères à soupe) environ par jour.

*Plan National Nutrition Santé

Les consultations diététiques

Nos diététiciennes, expertes en nutrition, vous aident à faire les meilleurs choix alimentaires pour votre santé.
Changer ses habitudes n'est pas toujours facile, vous trouverez un accompagnement dynamique au plus près de vos attentes : perte de poids, équilibre d'un diabète, etc.

- **1er entretien offert**
  Prise en compte des habitudes, définition de vos objectifs
- **Consultations de suivi**
  1 consultation mensuelle
- **Bilan à 6 mois**
  Retours sur les acquis
  Définitions des nouveaux objectifs

+ La consultation micronutrition

Notre diététicienne-nutrithérapeute certifiée CERDEN*, propose un suivi spécialisé par l'alimentation et la micronutrition dans le cadre de Manque de vitalité, Etat de stress et de fatigue, Faible défenses immunitaires, Grossesse, Inconfort digestif, Hypercholestérolémie, Diabète

*CERDEN : Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie

Les ateliers cuisine
“Révolution”

Nos diététiciennes vous proposent de cuisiner des plats repas principaux avec des techniques variées tout en répondant aux recommandations nutritionnelles et en préservant le plaisir de manger.
Ces ateliers apporteront un nouveau souffle sur votre façon de consommer et de cuisiner !
L'atelier se finalise par un moment convivial de dégustation, propice aux échanges.

Les ateliers cuisine
“Du Placard”

Vous réaliserez des menus simples, équilibrés et de saison à partir de produits d’épiceries.
Les plats cuisinés sont à emporter.
Prévoir sac isotherme, pains de glace et boites hermétiques.
Animé par une diététicienne,
les jeudis ou vendredis de 15h à 17h30, 1 à 2 fois/mois.

FORMULE DUO NUTRITION + APA

Dans le cadre de : surpoids, perte de poids, pathologies chroniques, et douleurs chroniques, il est essentiel d'associer l'activité physique à la diététique.

C'est pourquoi Satim offre 1 consultation diététique par trimestre pour tout abonnement à notre salle d'Activité Physique Adaptée - Maison Sport Santé.

FORMATION NUTRITIONNELLE

Ces séances d'informations animées par nos diététiciennes avec des outils pédagogiques d'Éducation Thérapeutique du Patient, qui permettent l'apprentissage de bases simples pour une alimentation équilibrée, indispensable à une bonne santé.

Dans l'air des fausses évidences alimentaires, relayées par la presse, les réseaux sociaux, l'entourage, etc. Satim vous proposent de venir échanger sur des thématiques nutritionnelles.

Séance d'1h30, en groupe.

CHARTE SATIM

Afin de garantir le bon déroulement des suivis, nous vous remercions de prendre connaissance de cette charte :

- **Engagement et respect des rendez-vous**
  - Chaque rendez-vous réservé est un temps dédié spécialement pour vous. Merci de respecter l'horaire fixé afin de profiter pleinement de la séance.
- **Annulations et reports**
  - Toute absence ou annulation doit être signalée au minimum 48h à l'avance.
  - En cas d'empêchement de dernière minute (maladie, imprévu), merci de prévenir dès que possible.
- **Régularité et progression**
  - La continuité des séances est essentielle pour atteindre vos objectifs de santé.
  - En cas d'interruption prolongée (vacances, traitement), merci d'en informer l'équipe afin d'adapter le suivi.
- **Communication et bienveillance**
  - N'hésitez pas à poser vos questions, exprimer vos besoins ou difficultés : nous sommes là pour vous accompagner.
  - De la même façon, nous comptons sur un échange respectueux et constructif dans les deux sens.
- **Responsabilité partagée**
  - Le suivi repose sur un engagement réciproque : nous vous accompagnons dans vos objectifs, et votre implication est la clé de votre progression.
  - Toute participation aux activités se fait dans le respect des consignes de sécurité et des contre-indications médicales.
- **Données personnelles et confidentialité**
  - Les informations que vous partagez sont strictement confidentielles.
  - Vos données sont enregistrées dans des logiciels professionnels sécurisés, et utilisées uniquement dans le cadre de votre suivi au sein de SATIM.
- **En cas de participation aux séances collectives**
  - Votre participation et votre implication sont primordiales pour l'ensemble du groupe, votre expérience permet l'évolution de tous.

Je déclare avoir lu et compris la charte et je m'engage à en respecter les principes.

Date : Signature :

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

satim@orange.fr

58, Avenue du Général De Gaulle, 72000 Le Mans

Retrouvez nous sur :

Satim santé — Facebook

www.satimsante.fr — Site internet

Satim santé — Youtube

Satim santé — Linkedin