

# Les ateliers du programme éducatif obésité et surpoids

## Module 1

Je suis acteur de ma santé



45min IDE\*

**1 bilan éducatif partagé individuel (BEP)** réalisé dès l'arrivée lors d'un entretien.

**Objectifs** : exprimer ses besoins, ses attentes, co-construire le programme en fixant des objectifs et en sélectionnant les ateliers.

1h IDE

**Atelier collectif** : Les complications et risques du surpoids et de l'obésité

**Objectifs** : Aborder les complications de sa pathologie puis élaborer des stratégies.

1h Coach APA\*

**Atelier collectif** : je comprend l'activité physique pour reprendre possession de mon corps.

**Objectifs** : Libérer la parole sur la maladie et identifier les frein à la pratique d'une activité Physique.

1h IDE

**Atelier collectif** : Elaborer son projet de retour à la maison

**Objectifs** : Exprimer les stratégies, les moyens et les actions qui sont mis en place pour le retour à la maison.

30 min IDE

**Un bilan de sortie (BS)**

**Objectif** : Faire la synthèse du programme et élaborer ses objectifs de sortie.

IDE

**Des entretiens de suivi** à 1 mois, 2 mois et 3 mois

**Objectifs** : maintenir ou adapter son projet dans le temps.

\*Coach APA (Activité Physique Adaptée)

\*IDE (Infirmière Diplômée d'État)

## Module 2

### Je pratique une activité physique



1h Coach APA

**Atelier individuel :** J'adapte et je personnalise mon activité physique.

**Objectifs :** Retrouver la sensation du mouvement et adapter son activité physique à soi, sa forme, ses envies.

1h Coach APA

**Atelier collectif :** L'activité physique pour intégrer un groupe.

**Objectifs :** Intégrer une activité physique dans sa vie quotidienne pour renouer du lien social.

## Module 3

### J'équilibre mon alimentation



1h Diététicienne

**Atelier collectif :** Composer des repas équilibrés.

**Objectifs :** Equilibrer ses repas sur la journée en apprenant à composer ses repas à l'avance.

1h30 Diététicienne

**Atelier collectif de cuisine :** Cuisine simple et légère.

**Objectifs :** Découvrir des recettes du quotidien légères, rapides et équilibrées.

1h Diététicienne

**Atelier collectif :** Table ronde autour de l'étiquetage alimentaire.

**Objectifs :** Développer sa capacité à comprendre, décoder et utiliser les étiquettes alimentaires.

1h Diététicienne

**Atelier collectif (petit groupe):** J'adapte les recettes de mon quotidien.

**Objectifs :** Trouver des astuces pour équilibrer et alléger mes recettes du quotidien en tenant compte de mes goûts et de mes envies.

## Module 4

### Travailler sur soi



1h IDE

**Atelier collectif (groupe de parole) :** Le poids de mes douleurs.

**Objectifs :** Verbaliser ses douleurs, échanger et partager son ressenti en explorant des stratégies avec ses pairs.

1h IDE

**Atelier collectif (groupe de parole) :** Les émotions comme moteur.

**Objectifs :** Verbaliser, partager et explorer ses émotions autour de la maladie.

1h IDE

**Atelier individuel :** Entretien motivationnel.

**Objectifs :** Soutenir sa motivation en explorant les avantages et les inconvénients au changement à opérer pour soi et pour sa santé.

1h Coach APA

**Atelier collectif :** L'activité physique pour bouger à la maison.

**Objectifs :** Identifier un projet d'activité physique réalisable et le mettre en œuvre.

1h Diététicienne

**Atelier collectif :** Emotions et compulsions alimentaires.

**Objectifs :** Verbaliser ses émotions autour des compulsions pour travailler le lâcher prise.

1h Socio-esthéticienne\*

**Atelier collectif :** Renouer avec son image

**Objectifs :** Travailler l'estime de soi grâce à la socio esthétique.

1h Réflexologue

**Atelier collectif :** Expérimenter le lâcher prise

**Objectifs :** Expérimenter la relaxation par la réflexologie.

1h Sophrologue

**Atelier collectif :** Expérimenter le lâcher prise

**Objectifs :** Expérimenter la relaxation par la sophrologie.

\*Socio-esthéticienne (Diplôme: Spécialisation esthétique en milieu médical)