



## Programme d'ETP pour les patients souffrant de surpoids ou d'obésité

### ► L'éducation thérapeutique du patient (ETP) :

C'est un ensemble d'actions personnalisées proposées par des professionnels formés (écoute bienveillante, apprentissages...). Elles sont destinées à vous aider dans la gestion de vos problèmes de santé et à renforcer votre qualité de vie au quotidien.

### ► L'obésité :

L'obésité est une maladie chronique complexe. Elle repose sur un ensemble de causes variables propre à chaque individu, ainsi différentes prises en charge existent et sont à adapter en fonction des besoins de chaque personne.



## CONTACTEZ-NOUS ?

### ► Une équipe pluridisciplinaire vous propose :

- Une écoute,
- Un accompagnement,
- Une aide à trouver vos propres solutions,
- Une mise en lien avec d'autres professionnels de santé et/ou associations de patients.

### ► Renseignement-accessibilité

#### Unité Transversale de Nutrition Clinique (UTNC) Filière Obésité

CHU DE REIMS  
Hôpital Robert Debré  
Rue Général Koenig  
51092 Reims Cedex



03 26 78 92 27 (secrétariat)



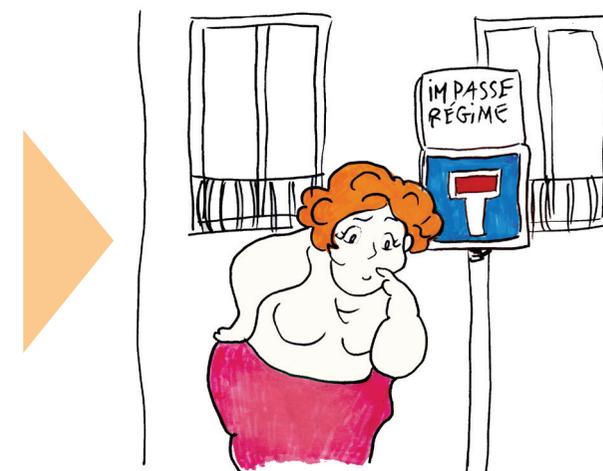
filiereobesite@chu-reims.fr



CHU DE REIMS

## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS SOUFFRANT DE SURPOIDS OU D'OBÉSITÉ

2 parcours éducatifs vous sont  
proposés pour vous aider dans  
votre problématique de poids.



UNITÉ TRANSVERSALE  
DE NUTRITION CLINIQUE



CHU DE REIMS

## Programme d'ETP pour les patients souffrant de surpoids ou d'obésité

### ► Le programme d'éducation thérapeutique proposé :

Vous contactez l'équipe pluridisciplinaire qui vous transmettra un questionnaire sur vos connaissances, vos représentations, vos habitudes et votre comportement alimentaire. Vous serez ensuite contacté pour rencontrer un membre de l'équipe éducative.

### Consultation initiale : Bilan éducatif partagé

Ces 2 parcours éducatifs peuvent vous être proposés en fonction des besoins identifiés.

#### Parcours « **Changer mon alimentation sans frustration** »

5 séances collectives au choix

##### Atelier « **Mécanisme de la prise de poids** »

Comprendre la prise de poids et possibilités d'accompagnement

##### Atelier « **Panorama Alimentaire** »

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire, comment varier les repas ?

##### Atelier « **Info ou intox ?** »

Stop aux idées reçues et aux fausses croyances alimentaires

##### Atelier « **Manger sans faim ou savourer sans fin** »

Ecouter son corps et manger doucement pour mieux se réguler

##### Atelier « **Alimentation en pleine conscience** »

Initiation à la méditation en pleine conscience « Humeur et alimentation »

#### Parcours « **Comprendre mon poids pour agir** »

5 séances collectives successives

##### Atelier « **Contact** »

Faire connaissance avec le groupe et identifier ses besoins

##### Atelier « **Comment agir sur son poids ?** »

Trouver les causes possibles de la prise de poids et les solutions envisageables

##### Atelier « **Comment vouloir maigrir peut faire grossir ?** »

Comprendre les échecs et les frustrations liées aux régimes

##### Atelier « **Je suis mon corps** »

Retrouver une relation plus sereine avec son corps

##### Atelier « **Equilibre de vie** »

Améliorer son équilibre de vie, physique et psychique

### Consultation bilan : évaluation des changements induits ou envisagés à la suite du programme

Orientation possible vers une offre éducative complémentaire si nécessaire