

AFRET



L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE INTERVENANTE

- Arnaud-Charra Laurène : Endocrinologue CH Paul ARDIER
- Chalard Nathalie : Diabétologue CH Paul ARDIER
- Chossiere Joëlle : IDEL ; DU ETP
- Coudert Michèle : APAS
- David Isabelle : Diététicienne CH Paul ARDIER
- Gay Chloé : Diététicienne et APAS Service de rééducation fonctionnelle Pr E. Coudeyre
- Le Meur Nolwenn : Sophrologue
- Maury Nathalie : Diététicienne
- Monghal Marion : Diététicienne
- Roche Marie-Claude : Médecin généraliste ; DIU ETP ; Master 2 ETP
- Rouchy Isabelle : Pharmacienne
- Zafra Myriam : Patiente experte AFD 63 et Vivre en Faim, formée

OBJECTIFS ET DURÉE DU PROGRAMME

L'objectif principal de ce programme est l'amélioration de la qualité de vie des personnes.

Les objectifs spécifiques sont :

- Déculpabiliser
- Renforcer l'estime de soi
- Analyser les sensations corporelles
- Favoriser la reprise d'activité physique adaptée
- Transmettre des messages sur l'équilibre alimentaire

Durée du programme : Le programme permet un accompagnement sur 6 mois.

POPULATION CIBLE DU PROGRAMME

Le programme s'adresse aux patients de plus de 18 ans souffrant d'obésité avec un indice de masse corporelle supérieur à 30kg/m².

- **Motivation d'exclusion:**
Pathologies psychiatriques non stabilisées

DESCRIPTION DU PROGRAMME

- **Bilan éducatif partagé individuel avec un membre de l'équipe éducative**
- **Six Ateliers collectifs consécutifs sur 6 semaines**
- **Un atelier à 6 mois**

Atelier 1 : « Le Poids du Poids ! »

- Poser et partager les vécus avec le poids
- Exprimer son vécu des régimes
- Déconstruire la notion de régime
- S'interroger sur « Pourquoi je mange »?

Atelier 2 : « A tout sens »

- Construire l'estomac à partir des travaux des patients et « Info flash » sur la chirurgie bariatrique (obligations et contraintes)
- Intégrer le lien entre l'estomac organe et les sensations alimentaires
- Intégrer le lien entre estomac et mental
- Trouver ou Retrouver et analyser ses sensations

AFRET



Atelier 3 : « Et moi et moi et moi ! »

Lâcher prise
Déculpabiliser

Atelier 4 : « Socio-esthétique »

Modifier le regard sur soi
Se réconcilier avec son corps
Apprendre à prendre soin de soi

Atelier 5 : « Repas pédagogique »

Equilibre alimentaire
Prendre conscience de sa sensation de faim
Prendre conscience de sa satiété et éventuellement du trop plein

Atelier 6 : « Circuit tout terrain »

Bouger
Analyser ses sensations après une activité physique adaptée
Vérifier les acquisitions de l'ensemble du programme

Atelier 7 à 6 mois : « J'en suis où ? »

Faire le point
Identifier mes succès et mes difficultés

- **Cinq Séances de sophrologie**
- **Cinq Séances de focusing**
- **Douze séances d'activité physique adaptée avec APAS**
- **1 heure par semaine pendant 1 an avec éducateur sportif**
- **Participation à des groupes de parole animés par une patiente experte formée une fois par mois**

EVALUATION

- Score EPICES
- Questionnaire SF36
- Evaluation niveau Activité Physique
- Fiche d'évaluation des douleurs et de l'essoufflement
- Cible des différents champs médico-psychosociaux à J0 et J6 mois
- Questionnaire de satisfaction