

## 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/m<sup>2</sup>.

- **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