

Réseau de Santé de Metz Arrondissement

ETP Surpoids de l'adulte



PUBLIC CIBLE

Tranche d'âge concernée : adultes

Pathologie(s) ou situation(s) de santé ciblée(s) : patient(e)s en situation de surpoids ($IMC > 25\text{kg.m}^{-2}$), ou d'obésité ($IMC > 30\text{kg.m}^{-2}$)

Critères d'inclusion : patient(e)s ayant eu un diagnostic de surpoids ou d'obésité

MODALITES D'INCLUSION

Inclusion dans le programme : une demande de prise en charge doit être remplie au préalable par un professionnel de santé (*disponible directement sur notre site internet*)

Conditions d'inclusion : le/la patient(e) doit être atteint(e) de surpoids ou d'obésité

LIEUX DE MISE EN OEUVRE

Au sein des locaux du Réseau de Santé de Metz Arrondissement, situés au 32 rue Lothaire 57000 Metz.

ATELIERS

Atelier 1 - Généralités autour du surpoids et de l'obésité
(Définition, causes, conséquences, suivi médical)

Atelier 2 - L'alimentation dans mon quotidien
(Place de l'alimentation dans notre quotidien)

Atelier 3 - Surpoids et émotions
(Lien étroit entre les émotions, le stress, et les envies émotionnelles)

Atelier 4 - Faire la paix avec les aliments
(Bienveillance autour de l'alimentation, respect des sensations alimentaires)

Atelier 5 - Tout corps a le droit au respect
(Amélioration de l'estime et de l'image de soi)

Atelier 6 - L'activité physique et ses bienfaits
(Importance de pratiquer une activité physique adaptée, bienfaits psychologiques, médicaux, sociaux...)

MODALITES PRATIQUES

Jours et horaires proposés : en semaine, de 15h à 17h, ou de 17h à 19h (*horaires variables en fonction du cycle proposé*)

Fréquence des séances : une séance de 2h toutes les 2 semaines

Modalité : séance réalisée en présentiel

Durée globale de la prise en charge : environ 3 mois

INTERVENANTS

Madame Soazig TOHME, psychologue
Madame Margot HUBERT, diététicienne
Monsieur Maxime LEONARTZ, enseignant en activités physiques adaptées

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

CONTACT

Pour vous inscrire au cycle, veuillez contacter le RSMA au 03 87 52 14 94, ou par mail à info@rsma.fr
Le RSMA se situe au 32 rue Lothaire 57000 Metz. Toutes les informations sont disponibles sur notre site internet : <http://www.rsma.fr/>
La coordinatrice du RSMA est Madame Margot HUBERT, 03 42 95 33 29, margot.hubert@rsma.fr