



APPUI SANTE VOSGES

Manger Bouger L'équilibre à la clé :
Maladies métaboliques de l'adulte

PUBLIC CIBLE

Adulte de plus de 18 ans présentant soit 1 :

- Surpoids/ Obésité = IMC ≥ 25
- Diabète de type 1 ou 2
- Hypertension artérielle traitée
- Dyslipidémie avec soit :

LDL $\geq 1,16$ g/l

Cholestérol total ≥ 2 g/l

Triglycérides $\geq 1,5$ g/l

LIEUX DE MISE EN ŒUVRE

APPUI SANTE VOSGES

7 a Chemin de la Belle au Bois Dormant 88000 EPINAL

MAISON FRANCE SERVICES

Rue marcel gourmand 88130 CHARMES

CENTRE SOCIAL AFTR

1, rue Jules FERRY 88700 RAMBERVILLERS

MAISON FRANCE SERVICES

1 rue de la Brasserie 88220 XERTIGNY

MODALITES PRATIQUES

Accès gratuit à nos programmes

Accès possible à distance en eETP

Ouvert du lundi au vendredi :

8h00-12h/13h30-16h30

Sur RDV : soirs, samedis matin et antennes

Possibilité de bénéficier d'une année de ré initiation à la pratique d'activité physique :
aquagym-Marche/Golf-Gymnastique douce

MODALITES D'INCLUSION

Contactez directement notre secrétariat

Si votre professionnel de santé a rempli une fiche d'inclusion, apportez ce document au 1^{er} RDV ainsi que votre bilan sanguin et votre ordonnance de médicaments

ATELIERS

Equilibrer son alimentation, lire les étiquettes
Répartir les graisses, les sucres, le sel
Respecter ses sensations alimentaires

Comment agir sur sa santé cardio-vasculaire ? Qu'est-ce que le diabète ?

Gérer une hypoglycémie, prendre soin de ses pieds
Connaître ses médicaments et adapter les prises

S'approprier des outils de gestion du stress (méditation...), améliorer sa confiance/son estime de soi

Réfléchir aux bénéfices de l'arrêt du tabac

INTERVENANTS

Diététiciens

Infirmier

Médecin

Pharmacien

Psychologues

Coordonnateur : Magali Vançon

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Parking gratuit

EPINAL : Bus : Ligne 4 à 3 minutes

CONTACT

☎ : 03 72 73 96 20



: etp.appuisantevosges@sante-lorraine.fr