

Comment ?

Sur demande à votre médecin psychiatre

Pour Qui ?

Personnes :

- Présentant un surpoids ou des troubles métaboliques.
- Souhaitant avoir des apports théoriques et pratiques sur les règles hygiéno-diététiques.

Animateurs de l'activité :

- Alexandra Jehenne-Cousty (Infirmière)
- Faustine Drouin (Infirmière en pratique avancée)
- Dr Hélène Hénique (médecin interniste)
- Amélie Gibory, Florence Duchemin-Perreau (diététiciennes)
- Claire Longomba (Animatrice sport adapté)



Plan d'accès



Accès

Ligne de Tram A
Arrêt Christ Roi ou Trois rivières

Hôpital de jour

« La Chevalerie »

114 avenue Maginot

37100 Tours

Tél : 02 18 37 05 94



TEMPO

Equilibre alimentaire et activité physique en limitation et diminution des troubles métaboliques et du surpoids

La Chevalerie



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Ce programme groupal d'une dizaine de participants a pour objectif de permettre une meilleure connaissance des règles hygiéno-diététiques afin de limiter, diminuer le surpoids ou les troubles métaboliques induit par les traitements ou la maladie.
- **Intervention de plusieurs professionnels de santé :**
 - Infirmières
 - Médecins
 - Diététiciennes
 - Animateurs de sport adapté
- Apports théoriques et pratiques
- Définition d'objectifs individualisés, entretien motivationnel, lien avec médecin traitant ou médecin spécialiste (journée bilan au besoin)

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Permettre de connaître les facteurs favorisant la prise de poids et les troubles métaboliques
- percevoir les liens entre émotions et comportement alimentaire
- favoriser l'estime de soi, la confiance en travaillant à la destigmatisation des troubles psychiatriques et des comorbidités
- Acquérir les compétences et le savoir-faire nécessaire à la réalisation de repas équilibrés au quotidien
- aider à la régularisation des troubles(surpoids, métaboliques...)
- Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique sur la qualité de vie.

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

Ce programme s'organise en séances hebdomadaires de 1h30. Les séances auront lieu le jeudi de 15h30 à 17h00.

Alexandra Jehenne-Cousty, Faustine Drouin

ETP 11 séances , 11 semaines



Évaluation initiale
bilan éducatif



Représentations sur
l'alimentation



Savoir manger équilibré



Composition d'un menu
équilibré



Troubles psychiques, troubles
métaboliques, surpoids



Equilibre alimentaire et
transfert au quotidien



Alimentation et environnement
quotidien



Activité physique et prévention des
troubles métaboliques et surpoids



Bien être et relaxation



Bilan collectif



Bilan individuel

Intervention Amélie Gibori
Diététicienne sur les deux
séances

Intervention Dr Hénique
médecin interniste

Intervention Claire
Longomba éducatrice
sportive APA (meltingforme)