


Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique et sont proposées autour des secteurs de :

Aix-en-Provence, Arles, Berre l'Etang, Château-renard, Gardanne, Istres, Manosque, Martigues, Miramas, Mourières, Pertuis, Port de Bouc, Rognac, Rousset, Salon, Saint-Maximin, Saintes-Marie-de-la-Mer, Sainte-Tulle, Tarascon, Villelaure, Vinon-sur-Verdon, Vitrolles, etc...



Plateforme
Territoriale d'Appui
Apport
Santé

ARS
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

 04 42 642 642

Site internet : www.apport-sante.org

Mail : contact@apport-sante.org

Fax : 04 42 50 97 89

Améliorez votre qualité de vie par la prévention

Créé par des professionnels de santé, Apport Santé, c'est :

- Une équipe de coordination composée de secrétaire, infirmières, médecin, assistante sociale, diététiciens
- 2800 adhérents
- 1500 professionnels de santé
- 50 établissements sanitaires et médico-sociaux
- Médecins généralistes et spécialistes
- Infirmiers
- Pharmaciens
- Podologues
- Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Psychologues
- Biologistes
- Educateurs sportifs...

Siège social Apport Santé

Aix-en-Provence :
Le Mansard A, Place Romée de Villeneuve
13090 Aix-en-Provence
Tel. 04 42 642 642 - Fax 04 42 50 97 89

Antenne Port de Bouc :
Le Respérido, Entrée B - 1er étage, rue Charles
Nedelec 13110 Port de Bouc
Tel. 04 42 06 27 04

www.apport-sante.org - contact@apport-sante.org

Plaquette ETP Obésité Apport Santé 2016

EDUCATION THERAPEUTIQUE O B E S I T E


Plateforme
Territoriale d'Appui
Apport
Santé

L'obésité
au
quotidien



Un programme adapté
à vos besoins
près de chez vous

Participation gratuite

 04 42 642 642

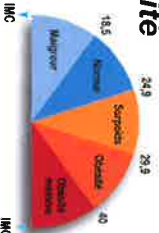
Entretien individuel

Réalisé par un professionnel de santé formé, il permet de recueillir les besoins, les attentes, les connaissances, les ressources et les limites de chacun. Ces informations permettent de programmer les séances d'éducation

Séances proposées

Comprendre l'obésité

- Définir l'obésité
- Connaitre les causes
- Identifier les conséquences et les complications



Équilibrer mon alimentation

- Identifier les différents groupes d'aliments
- Évaluer les valeurs nutritionnelles
- Composer un repas équilibré



Adapter mon alimentation à toutes les situations

- Équilibrer mon alimentation à moindre coût
- Gérer mes repas dans les situations particulières (repas en famille, restaurants, apéritifs...)
- Lutter contre le grignotage et les troubles du comportement alimentaire

Pratiquer une activité physique régulière

- Découvrir l'activité physique
- Comprendre son impact sur l'obésité
- Identifier l'activité physique adaptée à chacun
- Prendre plaisir à pratiquer une activité régulière



Améliorer mon quotidien

- Exprimer ses représentations et son vécu de l'obésité
- Revaloriser son image et améliorer sa confiance en soi
- Apprendre des techniques de relaxation rapide



Atelier culinaire

- Réaliser une recette équilibrée
- Savoir préparer sauces, desserts et apéritifs



Activité physique adaptée

- Découvrir l'activité physique adaptée à son état de santé
- Comprendre l'intérêt pour la santé
- Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier de 12 séances collectives d'activité physique adaptée (une par semaine)



Consultation individuelle

- En fonction de vos besoins
- Pour approfondir vos connaissances
- Pour adapter votre quotidien

Bilan personnel individuel

- Réalisé par un professionnel de santé formé
- Il permet d'évaluer le parcours et l'atteinte des objectifs initiaux