

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)
- Elise David (diététicienne)
- 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 pour
limiter le surpoids et les
troubles métaboliques

Pôle de psychiatrie
Hôpital de Jour
«La Chevalerie»
114 avenue Maginot– 37100 Tours



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 induits 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 14h00 à 15h30.

ETP 8 Séances, 8 semaines
Faustine Drouin (IPA) Alexandra Jehenne-Cousty (IDE)

	Représentation sur l'alimentation	
	Equilibre alimentaire et santé	Elise David diététicienne
	Troubles psychiques, troubles métaboliques et surpoids	Hélène Hénique Médecin interniste
	Equilibre alimentaire : lire les étiquettes	
	Alimentation et environnement quotidien	
	Activité physique et prévention des troubles métaboliques	Claire Longomba APA
	Bien-être et relaxation	
	Apéritif équilibré	