

À qui s'adresse-t-elle ?

Où se rendre ?

L'éducation thérapeutique

qu'est ce que c'est ?

L'éducation thérapeutique

 s'adresse à tous nos patients

- ▶ en surpoids
- ▶ ayant un hébergement
- ▶ parlant français

 est animée par une équipe pluridisciplinaire

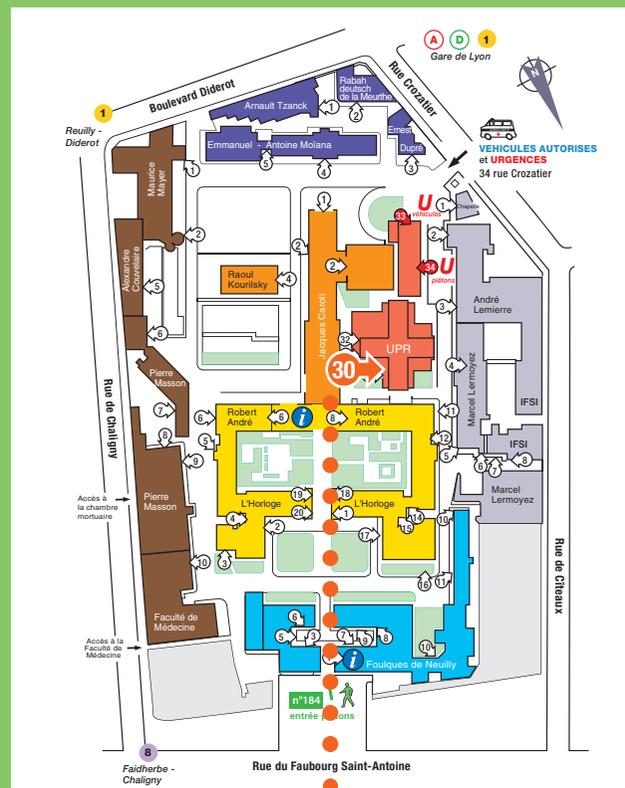
- ▶ Médecin
- ▶ Assistante sociale
- ▶ Diététicienne
- ▶ Infirmière
- ▶ Psychologue



L'équipe de la Polyclinique est heureuse de vous accueillir

à l'hôpital Saint-Antoine

184, rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 Paris



Secteur Rouge - Bâtiment UPR
Porte 30 - Rez de Chaussée

Pour prendre rendez vous

 01 49 28 21 53 ou 01 49 28 21 54

Ateliers d'éducation nutritionnelle



Polyclinique Baudelaire



 hopitauxuniversitairesestparisien

 @HUEstParisien  saintantoine.aphp.fr

Conception : équipe pluridisciplinaire d'éducation nutritionnelle de la polyclinique Baudelaire
réalisation : Direction communication des Hôpitaux Universitaires Est Parisien - octobre 2016

Et en pratique ?

Evaluation

Une consultation avec un médecin nutritionniste et avec une infirmière pour établir un diagnostic éducatif et un suivi personnalisé

7 ateliers de 2 heures
8 à 12 personnes

Une séance toutes les semaines

*J'ai perdu 9 kg, je me sens mieux,
j'ai moins mal au dos*

*J'ai repris confiance en moi,
je suis moins seul(e)*

*J'ai retrouvé un travail
et perdu 3 kg*

*Je me suis mise à faire
de la gymnastique avec cinq
personnes rencontrées aux ateliers*



Pourquoi ?	Comment
Changer les habitudes alimentaires	Par une écoute active Des échanges Des informations
Agir au quotidien sur sa santé pour une meilleure qualité de vie	Une initiation à la relaxation Des cours de cuisine Jeux et films
Etre soutenu en équipe dans cette démarche	Un accompagnement vers des activités sportives

1 Echanges et réflexion en groupe sur les motivations de chacun avec la psychologue

2 Apprendre à équilibrer son alimentation : feuilles d'aliments avec la diététicienne

3 Apprendre à équilibrer son alimentation et importance de pratiquer une activité physique. Menu équilibré avec la diététicienne.

4 S'informer sur les maladies liées au surpoids. Comment et où faire ses courses. Astuces avec l'infirmière et l'assistante sociale

5 Cuisiner ensemble une recette simple et équilibrée + bilan

6 Initiation à la relaxation, exercices de respiration.

7 Accompagnement au 1^{er} cours de gymnastique + organisation de marcher en groupe