

**Education Thérapeutique du Patient**  
**Troubles nutritionnels en psychiatrie**  
**« MA PRISE DE POIDS : JE M'EN OCCUPE ! »**

## **Population concernée**

Vous avez une pathologie psychiatrique et un problème de surpoids ou d'obésité, associé ou non à un désordre métabolique (HTA, Diabète, Cholestérol). Nous vous proposons de bénéficier d'un programme éducatif et comportemental à l'Hôpital de Jour « Le Cèdre Bleu ».

## **Objectifs**

Vous sensibiliser à la prise en charge de vos désordres nutritionnels  
Vous permettre d'acquérir des compétences d'auto soin et d'adaptation

- diététiques : régulation alimentaire
- comportementales : gestion de ses émotions et de son stress
- physiques : reprise d'une activité physique
- esthétiques : image de soi

## **Moyens**

Séances éducatives :

- Médicale : Connaissance de la maladie
- Nutritionnelle : Education alimentaire, fausses croyances et cuisine plaisir
- Psychologique : Analyse cognitivo-comportementale et dégustation en pleine conscience
- Activités physiques : Connaissances théoriques et initiation
- Esthétique : se (re)mettre en valeur

## **Déroulement**

Programme prévu sur 3 semaines (avec entretien motivationnel initial sur RDV).

Séances individuelles et collectives.

## **Animateur**

Médecin généraliste et nutritionniste

Psychologue

Diététicienne nutritionniste comportementaliste

APA

Socio-esthéticienne