

« J'ai besoin d'aide avec mon poids mais je ne veux pas me faire opérer » ➤ PARCOURS MÉDICAL

HDJ initial

- **Infirmièr.e.s :**
Diagnostic éducatif, constantes, ECG,
- **Dietéticien.ne.s :**
Évaluation des apports nutritionnels du patient et de ses comportements alimentaires
- **Psy :**
Travailler l'histoire de vie/du poids, ce qui les amène dans le service, attentes, évaluation psychiatrique
- **EAPA :**
Activité physique adaptée
Évaluer le niveau d'activité physique des patients, discuter des freins, définir des objectifs
- **Médecin**
Bilan étiologique, des comorbidités et examen clinique

Séance 1

« Mon parcours : en route vers le changement »

Psy, Diet, EAPA, Médecin

Objectifs du groupe :
Rencontre avec l'équipe, apport d'informations médicales et d'AP

- ☑ **Description** du parcours, **présentation** des différents professionnels, tour de table pour **présentation patients et leurs attentes**
- ☑ Définition de **l'obésité**, ses **complications**, **objectif** de la perte de poids
- ☑ Connaître les **bienfaits de l'activité physique** sur la santé

Séance 2

« Me réconcilier avec l'alimentation »

Psy, Diet, EAPA

Objectifs du groupe :
Faire prendre conscience du **cercle vicieux des régimes**/de leurs fonctionnements.

- ☑ **Déculpabiliser**, regards critiques, changements possibles
- ☑ **Abolir le cercle vicieux des régimes** et réintroduire la notion de **PLAISIR** à l'alimentation
- ☑ Travailler la **variété alimentaire via familles d'aliments** et création d'un menu
- ☑ Travailler sur les **freins** (famille, temps, argent...) avec des **idées et astuces** pour l'organisation au **quotidien**
- ☑ Revenir sur les **objectifs d'AP** fixés et les réadapter si besoin

Séance 3

« Écouter mon corps et adapter mon AP »

Psy, Diet, EAPA

Objectifs du groupe :
Être à l'écoute de sa tête et de son corps

- ☑ **Pourquoi on mange ? Aborder ce qui influence notre alimentation :** habitudes, envies, culture, publicités, 5 sens, émotions...
- ☑ **Être à l'écoute des sensations alimentaires :** définir la faim, la satiété, faire la **différence entre grignotage et collation**
- ☑ Être capable de concevoir et pratiquer une séance d'AP, dite « **d'endurance cardio respiratoire** » (mise en application au gymnase)

Séance 4

« L'alimentation dans mon histoire de vie, vers un nouveau souffle »

Psy, Diet, EAPA

Objectifs du groupe :
Travailler l'**alimentation émotionnelle**, mettre les **sens en éveil**

- ☑ Travailler sur la **corrélation événements de vie/prise de poids** s'il y en a
- ☑ Questionner la **fonction symbolique du poids :** protection, mise à distance, ravalier ses émotions...
- ☑ **Dégustation en pleine conscience d'un aliment doux**
- ☑ Être capable de concevoir et pratiquer une séance d'AP dites de « **renforcement musculaire** ».

Séance 5

« Mon corps comme allié : être meilleur compagnon pour soi même, avec les autres »

Psy, Diet, EAPA

Objectifs du groupe :
Définir et travailler l'estime de soi, travailler le regard sur soi et le regard de l'autre

- ☑ Exercice pratique concernant les **défauts et les complexes**, partage entre les patients
- ☑ **Lettre à mon corps :** refaire le lien entre histoire de vie, histoire du poids et estime de soi
- ☑ Retour sur leur **vécu du parcours**
- ☑ Être capable de concevoir et pratiquer une séance d'AP dites « **douce** »

HDJ final

- **Infirmièr.e.s :**
Diagnostic éducatif, constantes
- **Dietéticien.ne.s :**
Évaluation des changements du comportement du patient, réévaluation de la restriction cognitive et de la variété alimentaire
- **Psy :**
Évaluation de fin de parcours, reprendre ce qu'ils ont appris, repérer les difficultés restantes, reprendre la lettre au corps
- **EAPA :**
Activité physique adaptée
Évaluer le niveau d'activité physique des patients, discuter des freins restants, définir d'autres objectifs
- **Médecin**
Synthèse des examens réalisés durant le parcours, réévaluation clinique