

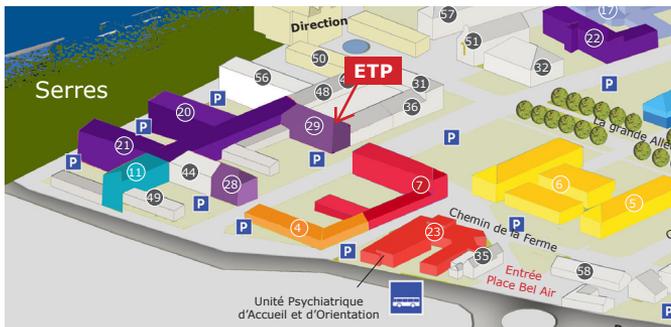
# Programme etp

Éducation Thérapeutique du Patient

**Mon poids,  
mon alimentation,  
mon bien-être**

Où se déroulent les séances ?

**27 route de Bouchemaine  
49130 Sainte-Gemmes/Loire**



Tél : 02.41.80.75.16  
[etp@ch-cesame-angers.fr](mailto:etp@ch-cesame-angers.fr)

Horaires d'ouverture  
Lundi au vendredi :  
9h - 12h30 / 13h30 - 17h



27, Route de Bouchemaine  
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire



BP 50089  
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire

## Suis-je concerné ?

Ce programme s'adresse à **toute personne de 16 ans et plus souffrant de troubles psychiques stabilisés**, suivie mais non hospitalisée, exprimant des difficultés en lien avec son surpoids ou obésité.

## Objectifs du programme

- Partager son vécu et son expérience avec les autres
- Enrichir ses connaissances, acquérir ou maintenir des compétences pour réduire les risques et conséquences, prévenir les rechutes et ainsi améliorer sa qualité de vie

## Thèmes abordés

- Réfléchir sur les représentations « c'est quoi être en bonne santé ? »
- Identifier les causes et conséquences de la prise de poids
- Identifier l'impact des médicaments
- Identifier ses sensations de faim/satiété
- Réflexion sur l'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments



## Programme en 4 étapes

**1** Un **1<sup>er</sup> entretien appelé « bilan éducatif »** qui reprend votre histoire et votre vécu, identifie vos ressources, vos difficultés, les répercussions sur votre quotidien.

**2** Un **2<sup>ème</sup> entretien individuel** pour vous présenter le programme, vous permettre de formuler des objectifs et des attentes, remplir un questionnaire et signer le document pour valider votre participation.

**3** **8 séances collectives** de 2h (de 14h30 à 16h30 le lundi) co-animées par différents professionnels formés à l'ETP (infirmiers, médecin, pharmacien, diététicien).

**4** Un **entretien individuel final** 1 mois après pour évaluer l'atteinte de vos objectifs individuels, les compétences acquises et les stratégies mises en place.

## À qui s'adresser et comment ?

Vous pouvez contacter vous-même l'équipe coordinatrice du programme ou demander à votre psychiatre ou équipe soignante de vous accompagner dans la démarche.

- Contact directement auprès de l'équipe ETP du CESAME par mail de préférence :  
**[etp@ch-cesame-angers.fr](mailto:etp@ch-cesame-angers.fr)**
- Ou par téléphone au **02.41.80.75.16**