



SSR LES JONQUILLES

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019



ETP SURPOIDS/OBESITE

Dr Caroline GENTIL médecin coordonateur

4 semaines :

- **en hospitalisation complète**
- **en Hôpital de Jour**

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019



UNE EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019



DIETETICIENNES

IDE

UNE EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

MEDECIN

MONITRICE APA

PSYCHOLOGUE

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE :

ALIMENTATION COGNITIVE

VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

BASEE SUR L'EXPERIMENTATION

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

BASEE SUR L'EXPERIMENTATION

- ❑ EN ATELIERS COLLECTIFS
- ❑ EN SEANCES INDIVIDUELLES

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

- TRAVAIL SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES
- CROYANCES ALIMENTAIRES
- DEGUSTATION
- RELAXATION
- Reprise d'une activité physique adaptée quotidienne

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

- **TRAVAIL SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES**=Restauration des sensations de faim et de satiété afin de retrouver sa « zone de confort » :

Exercices pratiques faits en ateliers collectifs puis en cuisine thérapeutique :

- ❑ Retrouver les signes physiques de la faim, cotation de l'intensité (thermomètre, tableau, carnet d'auto-observation), appétits spécifiques, distinguer la faim de la soif, de la fatigue, de la douleur, d'une émotion
- ❑ Exercices sur la satiété (yeux bandés), travail sur la vitesse d'ingestion (tableau)
- ❑ Repas en pleine conscience ; retrouver le plaisir de manger

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

- TRAVAIL SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES
- CROYANCES ALIMENTAIRES
 - ❑ **Quizz sur les idées reçues** : « finis ton assiette », « pas de féculents le soir », « les légumes ça fait maigrir », « le pain fait grossir », « certains aliments ne font pas grossir »
 - ❑ **Comparaison de menus, équivalences caloriques**

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

- TRAVAIL SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES
- CROYANCES ALIMENTAIRES
- **DEGUSTATION**

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

EXERCICES SENSORIELS (IDE, psychologue, diététicienne) :

- ❑ **DEGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE** en ateliers collectifs :
 - grain de raisin, chocolat, fromage : le patient note ses sensations physiques, ses ressentis psychologiques
 - atelier vue et gout (à l'aide de colorants, eau/petits suisses),
- ❑ **DEGUSTATION ALIMENT TABOU** en séance individuelle
- ❑ **TRAVAIL SUR L'ODORAT** : loto des senteurs (épices, origan, menthe, thym)

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

- TRAVAIL SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES
- CROYANCES ALIMENTAIRES
- DEGUSTATION
- RELAXATION

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019

REEDUCATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE VERS UNE ALIMENTATION INTUITIVE

RELAXATION=repandre conscience de son corps (psychologue, moniteur APA)

- ❑ EXERCICES DE RESPIRATION
- ❑ EXERCICES DE RELAXATION MUSCULAIRE

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE :

- ❑ se centrer sur l'instant présent, sur sa respiration ; balayage corporel
- ❑ marche en pleine conscience

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019



MERCI A TOUTE L'EQUIPE :

M.COIS (monitrice APA) F.CORNEILLE (psychologue)

C.GEFFROY (IDE) C.GENTIL (médecin)

E.HUBERSON, E.ZORZI (diététiciennes)

Coordonnateur nutrition : Dr GERSON

*Avec la participation de L.BURY, S.INGE, A.PARIS diététiciennes, de V.MESENGE
moniteur APA*

CSO ROUEN 20 SEPTEMBRE 2019