



# VOUS SOUFFREZ D'OBESITE ?



## PARTICIPEZ AUX NOUVEAUX TRAITEMENTS AMBULATOIRES PLURIDISCIPLINAIRES (TAP) PROPOSES PAR LE CHU DE ROUEN SUR LE SITE DE BOIS-GUILLAUME

En tant qu'établissement de référence du Centre Spécialisé Obésité (CSO) Haute-Normandie, le CHU de Rouen vous propose **sept prises en charges ambulatoires innovantes et « sur-mesure »** grâce à **une nouvelle plateforme d'activité** et à une **équipe de professionnels dédiés** au sein du Centre de Nutrition Bois-Guillaume.

### > TAP «PRÉPARATION A LA CHIRURGIE BARIATRIQUE»

Une bonne préparation avant l'intervention est gage d'un succès pondéral à long terme

- 8 séances (1 séance par semaine)

### > TAP «ACCOMPAGNEMENT A LA CHIRURGIE BARIATRIQUE»

Notre équipe vous accompagne et vous soutient dans les changements alimentaires, morphologiques et psychologiques liés à votre amaigrissement

- 9 séances (1 séance par semaine) + 1 séance de consolidation 1 an après

### > TAP «GESTION DE L'IMPULSIVITE ALIMENTAIRE»

Vous mangez de grandes quantités ? Vous grignotez en cas d'ennui ? Vous vous réconfortez en mangeant ? Nous vous apprenons à gérer votre stress autrement que par la prise alimentaire, grâce à différentes approches : hypnose, pleine conscience, etc.

- 14 séances (1 séance par semaine) + 1 séance de consolidation 3 mois après

### > TAP «TREMPIN POUR UNE REPRISE D'ACTIVITE PHYSIQUE»

Vous avez une activité professionnelle prenante et vous êtes déconditionné(e) à l'activité physique : nous vous accompagnons dans la reprise du sport, en toute sécurité, sur des horaires adaptés pour vous

- 22 séances d'activité physique adaptée + 1 séance de consolidation 3 mois après

### > TAP «NOUVEAU DEPART»

Vous êtes en situation d'obésité depuis tant d'années qu'il est difficile pour vous d'envisager de changer vos habitudes. Nous vous accompagnons à développer votre motivation au changement

- 7 séances (1 séance par semaine pendant 4 semaines puis 1 séance par mois pendant 3 mois) + 1 séance de consolidation 6 mois après

### > TAP «ESTIME DE SOI ET IMAGE DU CORPS »

Prendre conscience du corps dont on a besoin et de ses qualités est un chemin important pour parvenir au corps que l'on souhaite

- 9 séances (1 séance par semaine) + 1 séance de consolidation 3 mois après

### > TAP «EQUILIBRE DE VIE »

Nous vous proposons d'acquérir les connaissances indispensables à la mise en place d'une bonne hygiène de vie

- 4 séances (1 séance par semaine)

- Ces prises en charge sont toutes conçues et dispensées par une équipe pluri-professionnelle expérimentée comprenant médecins, infirmières, diététiciennes, psychologues, éducateurs en activité physique adaptée, socio-esthéticienne.
- Vous êtes intéressé(e) ? Parlez-en à votre médecin ! Vous pouvez participer même si vous n'êtes pas déjà suivi(e) au CHU !
- Pour plus de renseignements, RDV sur le site du CSO : <https://csohn.chu-rouen.fr/>
- Vous pouvez aussi nous contacter par mail : [centrenutritionbg@chu-rouen.fr](mailto:centrenutritionbg@chu-rouen.fr) ou tel : 02 32 88 90 81