Équipe

- 2 médecins nutritionnistes
- 3 éducateurs en activité physique adaptée
- 2 diététiciens
- 2 psychologues
- 1 ergothérapeute
- 1 animatrice socio-culturelle
- 1 assistante sociale
- 1 secrétaire médicale

Groupes de 6 patients
16 semaines
2 demi-journées par semaine

Comment intégrer notre programme ?

Il suffit d'un courrier de votre médecin, traitant ou spécialiste, mentionnant le motif et les données médicales suivantes : poids, taille, antécédents et traitements.

N'oubliez pas d'y joindre vos coordonnées complètes ainsi que votre date de naissance.

Une adaptation du temps de travail et/ou une prise en charge des transports en véhicule médicalisé est possible sous certaines conditions.

CONTACT

Hôpital- HAD Croix-Rouge Française
Hôpital de Jour
Réhabilitation nutritionnelle
459 chemin de la Bretèque
76230 Bois-Guillaume

02.35.59.40.88
hdj.bois-guillaume@croix-rouge.fr

Bus n°11 Arrêt Cité de l'agriculture
Parking gratuit

Cheffe de service : Pr Najate ACHAMRAH
Médecin coordonnateur HDJ : Dr Céline GOULEY-TOUTAIN

Impression : IBL Graphique / TALESCA

Hôpital de Jour

Réhabilitation Nutritionnelle

Prise en charge médicale spécialisée de l'Obésité

Pôle sanitaire Normand
HÔPITAL CROIX-ROUGE FRANCAISE
-Bois-Guillaume-

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Maj 09/2023

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Ateliers proposant plusieurs types d'activités

Cardio, renforcement musculaire, stretching, … permettant une éducation aux bienfaits de l'activité physique régulière :

- Travailler l'endurance
- Améliorer la mobilité
- Favoriser l'autonomie
- Réduire les douleurs et le risque de blessures
- Limiter l'apparition ou l'aggravation de certaines pathologies

RELAXATION ET SNOEZELEN

Stimulations et explorations sensorielles permettant :

- Le relâchement des tensions
- L'apaisement de l'anxiété

DIÉTÉTIQUE

Ateliers permettant d'apprendre à déterminer ses besoins et de casser les idées reçues

Comprendre les recommandations nutritionnelles :

- Groupes d'aliments
- Portions
- Analyse d'étiquettes

Travail sur les sensations alimentaires :

- Faim
- Rassasiement et satiété

Prise en charge des troubles du comportement alimentaire :

- Hyperphagie
- Grignotage et compulsions
- Restriction cognitive
- Alimentation émotionnelle

PSYCHO-ÉDUCATION

Ateliers d'expression abordant différentes thématiques

- Facteurs influençant l'alimentation
- Découverte des liens entre estime de soi, image du corps et problèmes de poids
- Comprendre l'influence des émotions et du stress sur l'état de santé
- Reprendre confiance en ses capacités

CUISINE THÉRAPEUTIQUE

Atelier de mise en pratique :

- Élaboration d'un repas équilibré
- Reproductible à domicile
- Fiches recettes