

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR :

- ⇒ Acquérir ou compléter mes connaissances sur la nutrition en lien avec ma santé .
- ⇒ Mieux comprendre mon comportement alimentaire.
- ⇒ Identifier mes ressources et mes freins.
- ⇒ Améliorer ma confiance en moi pour mieux gérer mes émotions.
- ⇒ Elaborer des stratégies face aux situations à risque.
- ⇒ Favoriser le changement dans mon quotidien pour adapter les menus à mes besoins.
- ⇒ Développer son autonomie.
- ⇒ Améliorer sa qualité de vie.



Équilibre alimentaire Et activité physique adaptée.



Plateforme d'Education et de Prévention pour la Santé (PEPS)

Tél : 03.26.58.73.04

Mail : peps@ch-epernay.fr

JE CHOISIS MES ATELIERS !

DEFINITION D'UNE ALIMENTATION ADAPTÉE AUX BESOINS DE LA PERSONNE ET REPERES DE CONSOMMATION

- Les recommandations pour ne pas se mettre en danger
- Les comportements de consommation
- La dépendance physique, psychique et comportementale.

BIEN ÊTRE PHYSIQUE



- Activité physique
- Adaptation des activités selon l'état de santé

CONSEQUENCES SOMATIQUES, PSYCHIQUES ET COMPORTEMENTALES



- Effets physiques et psychiques d'une alimentation inadaptée aux besoins physiologiques
- Rapport au corps et image de soi
- Influence du poids sur le contexte familial, professionnel et psychosocial

RELAXATION



- Apprendre à se détendre, à se relaxer, à positiver
- Utiliser des pensées positives pour diminuer son stress
- Ancrer des images valorisantes.

