

COMPLICATIONS NUTRITIONNELLES EN PSYCHIATRIE

Programme d'éducation
thérapeutique du patient

*« Je change durablement
mes habitudes de vie »*

Hôpital de jour Le Cèdre Bleu,
Pôle psychiatrique de la clinique des
Cèdres



Contacts : 05.62.13.31.98

ced-hdj-psy@ramsaysante.fr

Le programme d'éducation thérapeutique

Vous avez une pathologie psychiatrique stabilisée et un problème de surpoids ou d'obésité caractérisé par :

- Un indice de masse corporelle (IMC) > 25
 - Des facteurs de risques associés : HTA, diabète, hypercholestérolémie
 - Une prise de poids rapide lors des 6 derniers mois
 - Une chirurgie de l'obésité

Vous êtes motivé et en capacité de modifier certaines habitudes de vie.



Les objectifs du programme : le patient acteur de sa santé

Vous sensibiliser à la prise en charge biopsychosensorielle de vos désordres nutritionnels. Vous alternez des phases de restrictions et de craquages alimentaires. Vous ne souhaitez plus faire de régime.

Vous permettre d'acquérir des compétences d'auto-soins et d'adaptation :

- **Diététiques** : Régulation alimentaire, sensations alimentaires
- **Comportementales** : Faire le lien entre les émotions et le comportement alimentaire
- **Physiques** : Reprise d'une activité physique
- **Socio-Esthétiques** : Image de soi

La prise en charge de l'équipe pluridisciplinaire

- **Médicale** : Connaissance de la maladie
- **Nutritionnelle** : Balance énergétique, effet yoyo, Education alimentaire, fausses croyances, sensations alimentaires et cuisine plaisir
- **Psychologique** : Analyse cognitivo-comportementale et dégustation en pleine conscience, cohérence cardiaque
- **Activités physiques** : Connaissances théoriques et initiation
- **Esthétique** : Se (re)mettre en valeur

Le déroulement

Entretien individuel de pré admission et bilan de fin.

Programme de 4 semaines.

SEMAINE 1	HEURES	ATELIERS
LUNDI	De 13h45 à 17h00	Je connais la balance énergétique J'évalue mon comportement alimentaire L'Activité Physique c'est bouger pour ma santé
MARDI	De 09h00 à 12h00	Je connais les nutriments Je connais ma maladie
JEUDI	De 09h00 à 12h00	Je m'accepte mieux comme je suis
SEMAINE 2	HEURES	ATELIERS
LUNDI	De 14h00 à 17h00	Je déguste en pleine conscience *(amener un aliment tabou) Je (re) commence à bouger (piscine)
MARDI	De 09h00 à 12h00	Je connais l'équilibre alimentaire
JEUDI	De 9h00 à 12h00 De 14h00 à 17h 00	Je comprends mieux mes sensations alimentaires. J'apprends la cohérence cardiaque Je prends conscience de mes qualités
SEMAINE 3	HEURES	ATELIERS
LUNDI	De 14h00 à 17h00	J'analyse mon comportement alimentaire Je continue à bouger et je me sens mieux (en salle)
JEUDI	De 09h00 à 12h00	Mes fausses idées sur l'alimentation Je choisis un menu équilibré
SEMAINE 4	HEURES	ATELIERS
MARDI	De 10h00 à 13h00	Je cuisine et partage un repas équilibré

Notre équipe médicale

- Médecin psychiatre Coordinateur HDJ
- Médecin nutritionniste
- Coordinatrice du Programme, Diététicienne nutritionniste
- Infirmière coordinatrice
- Psychologues
- Infirmière socio-esthétique
- Enseignant en activité physique adapté

Pour nous contacter

Hôpital de jour Le Cèdre Bleu – Château d'Alliez – 31700 Cornebarrieu



Secrétariat :

05.62.13.31.98/05.62.13.31.66



Mail : ced-hdj-psy@ramsaysante.fr

Comment se rendre à la clinique des Cèdres ?

Par les transports en commun :

- o Lignes de bus 17 et 70,
- o Tramway et ligne de bus T2.1
- o TAD (transport à la demande).

Des brochures d'information sont à votre disposition à l'accueil.

En voiture :

- o Rocade ouest (sortie 29) direction Blagnac Aéroport
- o puis suivre Cornebarrieu – Clinique des Cèdres

