

# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



## OBJECTIFS

- > S'approprier les notions d'équilibre alimentaire en y intégrant la notion de plaisir
- > Identifier les risques d'un syndrome métabolique et devenir acteur de sa santé
- > Définir et comprendre l'importance d'une activité physique et l'adopter
- > Mettre à disposition des outils adaptés

## POUR QUI ?

Programme adressé aux patients recevant un traitement psychotrope avec risque de surpoids et de syndrome métabolique

## DÉROULEMENT DU PROGRAMME

- > Bilan Éducatif Partagé
- > 9 séances de 2 heures en groupe
- > Équipe pluridisciplinaire : médecin psychiatre, infirmière, psychomotricienne, diététiciennes et coach sportif
- > Évaluation et suivi post-programme

## COMMENT ?

L'adressage se fait via un courrier médical

## LIEU & CONTACT

- > Centre de réhabilitation psychosociale  
10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson
- > 01 30 09 65 00
- > plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr



Si vous souhaitez plus d'informations,  
scannez le QR code ci-contre  
ou allez sur [www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord](http://www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord)

