

Contacts

Diététiciennes :

Coralie BARDOU

25 rue Pasteur,
72300 Sablé-sur-Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
06 32 86 56 10 ou via Doctolib.

Gaëlle CHEVALIER

35 A rue des Jumeaux,
72300 Sablé Sur Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
06 61 12 28 19 ou via Doctolib.

Liste des professionnels partenaires du parcours
(convention avec la CPAM et la MSPPS)

Contacts

Psychologue :

Emily GAHAGNON

Résidence le Square de Gastines,
Rue du Maréchal de Lattre de
Tassigny Appt 23,
72300 Sablé-sur-Sarthe
Prise de RDV par téléphone au
07 60 26 00 01



Comprendre

“

- En France, environ 17% des adultes sont en situation d'obésité
- Surpoids et obésité sont des facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Le parcours pour prendre soin de moi !



Un parcours pour votre bien-être et votre santé

Vous souffrez d'obésité et vous souhaitez vous faire accompagner ? Nous vous proposons un suivi pluridisciplinaire, prescrit par votre médecin traitant !



Un accompagnement personnalisé, pris en charge à 100% par votre Maison de Santé



Bilans diététiques et psychologiques



Un parcours avec 6 suivis à répartir selon vos besoins

Les rendez-vous

Les bilans et les rendez-vous de suivi sont l'occasion de faire le point sur votre rythme de vie, vos habitudes, vos contraintes personnelles..

Concrètement, comment ça se passe ?

1 Avec la prescription du médecin, vous téléphonez au professionnel de santé partenaire du parcours pour prendre rendez-vous (diététicienne et/ou psychologue).

Vous rencontrez les professionnels qui vont vous accompagner.

3 Vous pourrez refaire le point avec votre médecin et continuer un suivi par la suite selon vos besoins.



Des astuces pour bien vivre votre suivi

Pas de pression !

- Il faut être patient, le suivi peut prendre du temps.
- Apprendre à s'écouter est très important.
- La focalisation sur la balance est contre-productive.

Aucun aliment n'est interdit !

- Pensez à servir vos assiettes sans les surcharger.
- Il est primordial d'apprendre à manger lentement.
- Apprenez à manger les aliments plaisir au bon moment.

Bouger toute l'année en se faisant plaisir !

- Identifiez une activité physique qui vous fait plaisir.
- Inscrire une régularité est gage de réussite.
- Saisissez toute occasion de bouger un peu plus.