

## Alimentation et éducation

Dans le cadre des **cycles thématiques « alimentation »**, des **ateliers de cuisine sont alternés à des ateliers de discussion**. Ils permettent aux personnes diabétiques et/ou obèses de **mieux gérer leur alimentation**. Ils sont **animés par des diététiciennes** (libérales adhérentes ou de coordination).

Un **entretien individuel préalable** avec la diététicienne de coordination permet d'identifier les attentes et de **définir les objectifs alimentaires** des adhérents **demandeurs**. Selon leur besoin, ils sont orientés vers un programme adapté : « **Plaisir** » et « **Confiance** », co-animés avec une psychologue ou « **Equilibre** » et « **Echange** » (tous composés de 6 à 7 ateliers en groupe /an).

Un nouvel **entretien individuel clôture** le cycle afin de savoir si les **objectifs éducatifs ont été atteints** ou s'il est nécessaire de poursuivre sur un nouveau cycle.

Ces cycles thématiques peuvent être associés à un **suivi individuel diététique**. Ils viennent également compléter les 2 séances alimentation du **cycle initial d'éducation** que nous vous suggérons d'animer, pour vos patients, **en binôme** avec un autre soignant après avoir été formés aux **séminaires d'éducation** thérapeutique de groupe.



*Séverine Legrux Villain ,  
diététicienne*

### Nos prochains dépistages du diabète et de ses complications :

Notre équipe de dépistage se déplace d'octobre à décembre à Outreau, Longuenesse, Colymbert, Le Portel, Boulogne, Saint Omer, Campagne les Hesdin, Wimereux, Calais, Oye plage

*N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.*

### Nos formations prévues

*Ces formations sont ouvertes aux médecins, pharmaciens, infirmiers, podologues et diététiciennes*

Judi 15 et 16 février 2007 : Séminaire 1 Education thérapeutique

Judi 15 et 16 mars 2007 : Séminaire 2 Education thérapeutique

### *Pour nous contacter*

Réseau REDIAB, 3 Place Navarin

62200 Boulogne sur mer

☎ 03.21.30.15.04

☎ 03.21.99.37.76

Fax : 03.21.99.38.74

rediab@wanadoo.fr

## Accompagnement psychologique

Afin d'accompagner au mieux les personnes diabétiques et leurs proches, le réseau REDIAB propose des **entretiens individuels et/ou des groupes de parole organisés tous les mois**.

Ces groupes d'échanges permettent aux patients et à leurs proches **de partager leur vécu du diabète**, et par le biais de la dynamique de groupe **de parvenir à l'acceptation de la maladie**. Chacun y apporte ses propres perceptions et moyens de gérer la maladie et d'y faire face.

C'est dans le but de s'inscrire dans une véritable proximité face aux patients, que nous intervenons sur **plusieurs secteurs**, dont : Boulogne, Calais, Étaples, Hesdin, Longfossé, Marquise, Saint Omer.



*Marie Bernadette Degrand  
et Audrey LeFebvre  
Psychologues*

## Programmes d'activité physique

Les programmes proposés par le réseau ont pour but d'amener le patient à pratiquer une activité physique de façon autonome et régulière ( en association, en club ou seul).

Après avoir rencontré le patient en **entretien individuel**, nous définissons ensemble un programme d'activité physique de **3, 6 ou 9 mois** selon ses **attentes**, ses **objectifs** et ses **capacités**.

Pour cela, les éducatrices médico-sportives du réseau REDIAB, proposent **un suivi individuel ou un accompagnement à l'activité physique en groupe**.

Les séances, adaptées à chacun, dans les différents secteurs (voir détail feuille jointe) sont de type : gym douce, jeux de ballon, renforcement musculaire, stretching, activités aquatiques.....

A la fin du programme, un bilan est réalisé pour déterminer où se situe le patient dans la réalisation de ses objectifs fixés.



*Hélène Dufloer-Thys, Nathalie  
Devillers et Christelle Gerard  
Educatrices Médico Sportives*