

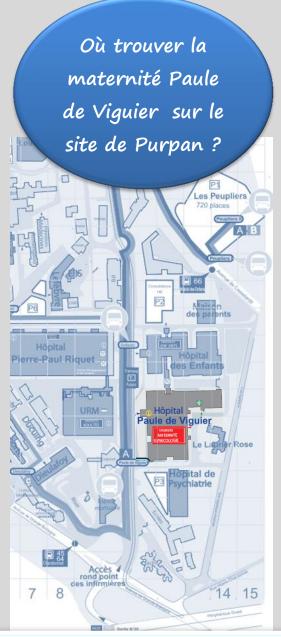
## Inscription gratuite

en appelant le secrétariat de diabétologie au 05 67 77 11 61

ou

en envoyant un mail à diabeto.pdv@chu-toulouse.fr





Lignes 1 et 2 du tramway – Arrêt « Purpan » Bus lignes 45-46-64-66 Véhicule personnel : parking « Les Peupliers »





## Pour qui ?

Toute femme enceinte en excès de poids avant sa grossesse (IMC> 25kg/m²), quels que soient le terme et la maternité d'accouchement



La surcharge pondérale maternelle est un facteur de risque pour le développement de la grossesse et pour la santé de l'enfant à naître. Le programme « Bulle Ronde » vise à :

- soutenir et rassurer les femmes sur leurs compétences maternelles ainsi que sur les capacités du nourrisson à s'autoréguler et à découvrir de nouveaux goûts
- aider les futures mamans à mettre en place des changements en termes d'alimentation et d'activité physique dès la grossesse pour :
  - limiter la prise pondérale pendant la grossesse en accord avec les recommandations internationales\*
  - agir sur l'environnement du futur enfant.

\*Recommandations IOM (institute of medecine) 2009

## Comment

2



Bulle Ronde est un programme d'éducation thérapeutique autorisé par l'Agence Régionale de Santé animé par une sage-femme, une diététicienne et un pédiatre, qui se décline en 3 séances :

- 1 entretien individuel
- 1 séance collective « grossesse » pendant une journée
- 1 séance collective « pédiatrique » pendant une matinée 2 à 3 mois après l'accouchement

Les séances collectives se déroulent sous forme d'ateliers de groupe de 8 femmes environ.



« Je me suis sentie bien, écoutée, pas jugée »

« C'est ma 3<sup>e</sup> grossesse, je regrette de ne pas avoir pu bénéficier de ce programme pour mes 2 premiers »

« J'ai appris plein de choses, je me sens apaisée, plus sereine face à mon passé et face à mon poids, je craignais tellement une leçon supplémentaire »

« J'ai pu comprendre comment éviter de prendre trop de poids pendant ma grossesse sans me priver, j'avais quelques fausses idées, j'ai entendu des messages rassurants et adaptés à ma propre vie »

