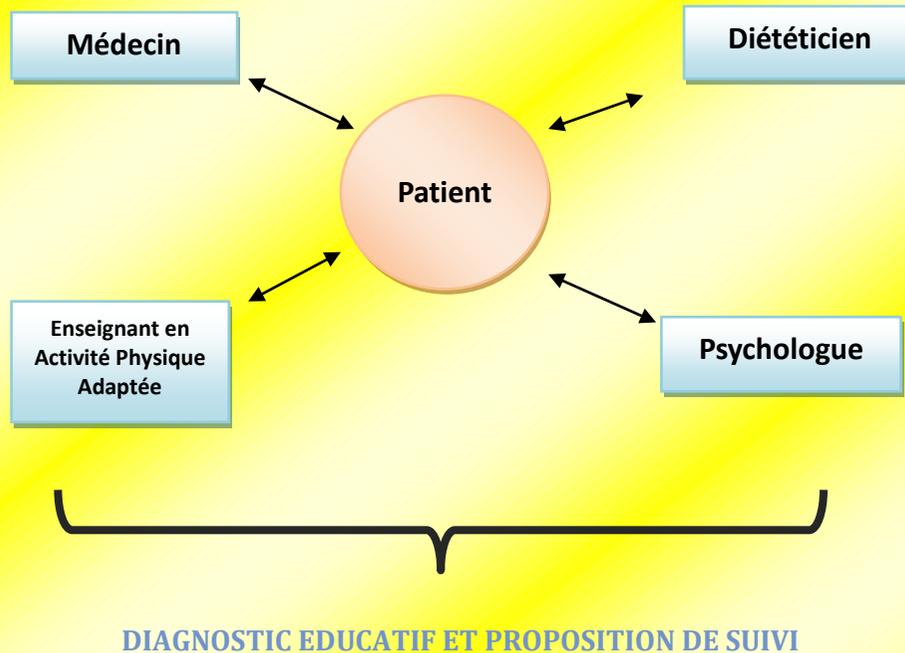


# BASKET : Bilan sur l'Alimentation le Sport les Kilos et la Tête

## Bilan pluridisciplinaire médical et éducatif



*L'objectif de ce programme d'Education thérapeutique (ETP) est de mettre le patient en surpoids au centre de sa propre prise en charge.*

*Nous partons du principe qu'il n'y a pas de « recette » miracle mais une multitude de « recettes » que chaque patient devra élaborer en fonction de ses habitudes de vie, ses goûts, ses possibilités, sa motivation...*

*Une équipe multidisciplinaire formée à l'ETP est là pour encadrer ce programme.*

BASKET : 2 jours (lundi mardi)

JEAN : 1 journée ou 1/2 journée tous les 3 mois

Annexe de Rulhe

Pour qui ? Tout patient en situation d'obésité

## JEAN : Journée d'éducation à l'activité et à la nutrition

JEAN 1: Sophro-dégustation, Menus et capacités physiques

JEAN 2: gestion des achats alimentaires et invention d'activité physique

JEAN 3: gestion des extras alimentaires et de l'image corporelle

JEAN 4: Gestion des grignotages

JEAN 5: journée de synthèse

*Les journées JEAN ont lieu tous les 3 mois (la JEAN 5 à 6 mois) pour permettre un suivi en groupe de 1 an et demi en alternance avec un suivi médical individuel (médecin traitant ou médecin nutritionniste)*