



Sur proposition de votre médecin ou
professionnel de santé,
venez **gratuitement** participer à un atelier
d'Education Thérapeutique.



Association d'Hygiène
Sociale de la Sarthe

92-94 rue Molière

72 000 LE MANS.

Tél. : 02 43 74 10 68

Courriel infirmière:

education-therapeutique@ahs-sarthe.asso.fr



Apprendre pour
comprendre, se
traiter au mieux
et **vivre avec**

le diabète

l'obésité

les facteurs de risque
cardio-vasculaire



A travers **un parcours éducatif personnalisé**, les ateliers d'éducation thérapeutique proposés vous permettent de mieux connaître votre maladie pour tendre vers un mode de vie basé sur **une meilleure connaissance des aliments** et une **sensibilisation à l'activité physique**.

Tous les ateliers et/ou séances individuelles, vous sont proposés **gratuitement**, après un **entretien** avec un professionnel de santé, afin de **déterminer ensemble vos objectifs et votre projet personnalisé**.

Exemples d'ateliers de groupe :

Thématique maladie et traitement
" Pour moi, c'est quoi le diabète et pourquoi et comment le prendre en charge ?"
" Comment reconnaître et adapter mon comportement face à une hypo-hyperglycémie ?"
" Je teste mes connaissances sur l'utilisation de mon lecteur de glycémie ! "
" Quel lien entre mon traitement et la surveillance de ma glycémie ? »
" Comment gérer mon diabète au quotidien?"
Thématique Activité physique Adaptée
" Je vais faire une activité physique, dois-je prendre des précautions ?"
« C'est quoi une activité physique adaptée ? »
Thématique Diététique
" Pour moi, c'est quoi manger ? Pas si facile ! »
« Comment établir un menu équilibré en toute circonstance ? »
« Les 5 sens et les 4 saveurs dans mon alimentation ! »
Thématique Podologie
" Pourquoi et comment ouvrir un œil sur ses pieds ! "
" Comment choisir des chaussures adaptées à mes pieds ?"
Thématique sophrologie
« Gérer mon stress : oui mais comment ? »

Mais aussi des **séances collectives** d'Activités Physiques Adaptées !



- Marche Nordique*
 - Aquagym*
- *Fournir un certificat médical de moins de 3 mois



Et encore : des séances individuelles

D'éducation thérapeutique avec **une diététicienne**.

D'éducation thérapeutique avec **un podologue**.