

## Informations pratiques :

- Le programme est pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle
- Prise en charge des transports selon prescription médicale
- Un accès parking à proximité du bâtiment
- Les déjeuners sont inclus
- Merci d'apporter vos médicaments ainsi que l'ordonnance de votre traitement



Quartier violet, bâtiment H7  
Terre et Maine

Infirmière coordinatrice TEMP'O :  
Tél : 02 41 35 63 86  
Fax : 02 41 35 39 68  
Mail : [htp-smr@chu-angers.fr](mailto:htp-smr@chu-angers.fr)

Secrétariat EDN :  
Tél : 02 41 35 31 28

Centre Hospitalier Universitaire d'Angers  
4 rue Larrey  
49100 Angers Cedex 9

[www.chu-angers.fr](http://www.chu-angers.fr)



# Programme TEMP'O

Avoir du **T**emps, comprendre les **E**njeux, trouver un **M**ieux-être, choisir mon **P**rojet pour l'**O**bésité



Un programme d'éducation thérapeutique du patient

Soins Médicaux et Réadaptation (SMR)  
Service Hospitalisation à Temps Partiel (HTP)



## Pour qui ?

Les personnes adultes atteintes d'obésité.

## Comment ?

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat d' Endocrinologie-Diabète-Nutrition (EDN) au **02 41 35 31 28**. Le médecin nutritionniste que vous venez voir en consultation vous orientera en fonction de vos besoins et de vos attentes.

## Avec qui ?

Vous êtes accompagné par **une équipe pluridisciplinaire** : médecin, infirmière, diététicienne, psychologue, enseignants en activité physique adaptée, art-thérapeute, socio-esthéticienne, aide-soignante et cadre de santé.

## Le déroulement du programme :

Ce programme de 15 jours sur une période de 5 semaines accueille un groupe de 8 patients en hospitalisation.

Il a lieu 3 jours par semaine en hospitalisation à temps partiel de 9h à 16h.

Il repose sur des temps individuels et de nombreux ateliers collectifs et séances d'activités physique adaptée, animés par les professionnels.

## L'équipe TEMP'O répondra à vos interrogations :

- Qu'est-ce que **l'obésité** ? Quelles en sont **les causes** et **les conséquences** ?
- Quels sont les leviers de **ma motivation** ? Comment engager **des changements durables** ?
- Comment associer **alimentation et plaisir** en étant à l'écoute de mes sensations ?
- Comment pratiquer **une activité physique adaptée** à mes capacités et mes douleurs ?
- Quels mécanismes interviennent dans la construction de **l'estime de soi** et du lien à l'alimentation ?
- Comment identifier **les émotions** et les appréhender au quotidien ?
- Comment **prendre soin de mon corps** et me réconcilier avec mon image ?

## Des espaces thérapeutiques :

- Une salle polyvalente
- Une cuisine thérapeutique
- Une salle d'activité physique
- Des espaces extérieurs

