



J'ai envie de perdre du poids



Comprendre



Image de soi



Manger



Bouger



J'ai envie de perdre du poids

[MPOIDS]

[NUT 1 a & b] Alimentation et santé

- ce qu'on en dit
- en pratique

 OBJECTIF : Adapter son alimentation

[OB 1] Surpoids, obésité, parlons-en

 OBJECTIF : Comprendre les mécanismes de l'obésité

[CA 4] Image de soi - Regards sur mon corps

 OBJECTIF : Être bienveillant avec soi et son corps

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé



Je sais quoi faire mais je n'arrive pas à perdre du poids



Alimentation et émotions



Changer



Bouger



Je sais quoi faire mais je n'arrive pas à perdre du poids

[MALIM]

[CA 7a] Je me prépare au changement

 OBJECTIF : *Initier un changement dans ses habitudes*

[NUT 2 a & b] Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions

 OBJECTIF : *Prendre conscience de son alimentation*

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 OBJECTIF : *Comprendre les effets de l'AP sur sa santé*

[CA 7b] Je maintiens le changement sur la durée

 OBJECTIF : *Maintenir un changement dans ses habitudes*

+/- en renfort

[CA 4] Image de soi - Regards sur mon corps

 OBJECTIF : *Être bienveillant avec soi*



Mon stress s'invite dans mon alimentation



Stress



Alimentation et émotions



Bouger



Mon stress s'invite dans mon alimentation

[MSTRESS]

[NUT 2 a & b] Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions



OBJECTIF : Prendre conscience de son alimentation

[CA 5 a & b] Le stress et ma santé & Gérer son stress au quotidien



OBJECTIF : Gérer son stress dans le cadre de sa maladie

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en



OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé



MODULE
OBJECTIF



Je veux bouger plus



Changer



Bouger



PLANETH Patient

CARTES MODULES
Programme Adultes



Je veux bouger plus

[MAP]

[CA 7a] Je me prépare au changement



OBJECTIF : Initier un changement dans ses habitudes

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en



OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé

[CA 7b] Je maintiens le changement sur la durée



OBJECTIF : Maintenir un changement dans ses habitudes

+/- en renfort

[CA 2] Et moi dans tout ça ?



OBJECTIF : Repérer ses forces



Mes problèmes de santé me fatiguent



Vécu



Fatigue



Bouger



Mes problèmes de santé me fatiguent

[MFATIG]

[CA 1] Ma vie et la maladie



OBJECTIF : Partager le vécu et l'impact de sa maladie

[CA 2] Et moi dans tout ça



OBJECTIF : Repérer ses forces

[AC 4] Faire face à la fatigue



OBJECTIF : Réduire l'impact de la fatigue dans son quotidien

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en



OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé



Je prépare ma chirurgie bariatrique



Se préparer



Alimentation
et émotions



Image de soi



Je prépare ma chirurgie bariatrique

[MBARIA]

[OB 6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?

 OBJECTIF : Préparer son parcours de chirurgie bariatrique

[OB 7] La chirurgie bariatrique au quotidien

 OBJECTIF : Se préparer aux conséquences de la chirurgie bariatrique

[NUT 2 a & b] Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions

 OBJECTIF : Prendre conscience de son alimentation

[CA 4] Image de soi - Regards sur mon corps

 OBJECTIF : Être bienveillant avec soi et son corps

+/- en renfort

[CA 7a & b] Je me prépare au changement & Je maintiens le changement sur la durée

 OBJECTIF : Maintenir un changement dans ses habitudes

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé

[AC 2] La place du tabac dans ma vie

 OBJECTIF : Prendre conscience de la place du tabac dans sa vie et son impact sur sa maladie



Gérer mon hypertension artérielle



Comprendre



Se surveiller



Manger



Bouger





Gérer mon hypertension artérielle

[MHTA]

[MCV 6] Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

 **OBJECTIF** : *Connaître sa maladie*

[NUT 1 a & b] Alimentation et santé

- ce qu'on en dit
- en pratique

 **OBJECTIF** : *Adapter son alimentation*

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 **OBJECTIF** : *Comprendre les effets de l'AP sur sa santé*



Gérer mon insuffisance cardiaque légère à modérée



Comprendre



Réagir



Manger



Bouger





Gérer mon insuffisance cardiaque

[MIC]

[IC 1] Insuffisance cardiaque : ma maladie, mes traitements

 *OBJECTIF : Connaître sa maladie et ses traitements*

[IC 2] Insuffisance cardiaque : signes d'alerte, je réagis

 *OBJECTIF : Savoir agir face à des signes d'alerte*

[MCV 5] Spécificités alimentaires de l'insuffisance cardiaque

 *OBJECTIF : Adapter son alimentation*

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 *OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé*



Agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires



Comprendre



Manger



Bouger





Agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires

[MFRCV]

[FRCV 1] Facteurs de risques cardiovasculaires parlons-en

 *OBJECTIF : Connaître sa maladie*

[FRCV 2] Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis

 *OBJECTIF : Savoir agir face à des signes d'alerte*

[NUT 1 a & b] Alimentation et santé

- ce qu'on en dit
- en pratique

 *OBJECTIF : Adapter son alimentation*

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 *OBJECTIF : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé*



Gérer mon diabète



Comprendre



Prévenir



Manger



Bouger



Gérer mon diabète

[MDIA]

[DIA 1] Mon diabète, son évolution, parlons-en

🎯 **OBJECTIF** : • Comprendre les mécanismes de la maladie et prévenir ses complications

[DIA 2] Mon diabète, mon traitement, parlons-en

🎯 **OBJECTIF** : Comprendre ses traitements et comment les gérer au quotidien

[NUT 1 a & b] Alimentation et santé

- ce qu'on en dit
- en pratique

🎯 **OBJECTIF** : Adapter son alimentation

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

🎯 **OBJECTIF** : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé



Gérer ma BPCO légère à modérée



Comprendre



Réagir



Bouger



Gérer ma BPCO légère à modérée

[MBPCO]

[BPCO 1] BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements

 **OBJECTIF** : Connaître sa maladie et ses traitements

[BPCO 2] BPCO : signes d'alerte, je réagis

 **OBJECTIF** : Savoir agir face à des signes d'alerte

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 **OBJECTIF** : Comprendre les effets de l'AP sur sa santé

+/- en renfort

[CA 3] Mes projets de vie

 **OBJECTIF** : S'autoriser à faire des projets

[AC 2] La place du tabac dans ma vie

 **OBJECTIF** : Prendre conscience de la place du tabac dans sa vie et son impact sur sa maladie

[CA 7a&b] Je me prépare au changement & Je maintiens le changement dans la durée

 **OBJECTIF** : Maintenir un changement dans ses habitudes



Gérer mon asthme



Comprendre



Traitement



Réagir



Bouger



Gérer mon asthme

[MASM]

[ASTHME 1] Mon asthme, mes traitements, parlons-en

 **OBJECTIF** : *Connaître sa maladie et ses traitements*

[ASTHME 2] Asthme : signes d'alerte, je réagis

 **OBJECTIF** : *Savoir agir face à des signes d'alerte*

[AP 1 bis] Bouger pour ma santé, parlons-en

 **OBJECTIF** : *Comprendre les effets de l'AP sur sa santé*

+/- en renfort

[RES 3] Mon hygiène respiratoire

 **OBJECTIF** : *Pratiquer les techniques de drainage respiratoire*

[RES 5] Des solutions pour mon quotidien

 **OBJECTIF** : *Contrôler au mieux les facteurs aggravants sa maladie respiratoire*

[AC 2] La place du tabac dans ma vie

 **OBJECTIF** : *Prendre conscience de la place du tabac dans sa vie et son impact sur sa maladie*

[CA 7a&b] Je me prépare au changement & Je maintiens le changement dans la durée

 **OBJECTIF** : *Maintenir un changement dans ses habitudes*

Pensez
CMEI