

Vue d'ensemble du programme Ma santé, j'en prends soin ETP adaptée

Édition Janvier 2025

← Nouveauté 2025



Mon vécu, mes émotions

- [CA-A] Le jeu du stress



Mon estime, mon image

- [CA-B] Je prends soin de mon corps



Mes autres objectifs

- [AC-A] Dormir, c'est bon pour ma santé
- [TTT A et B] Zoom sur mes traitements Partie 1 ←
& et Zoom sur mes traitements Partie 2 ←
- [ADD] Mes habitudes : trop ou pas trop, addiction ? ←



Mon alimentation

- [NUT-A] Le temps d'un repas
- [NUT-B] Mes petits déjeuners et goûters malins
- [NUT-C] Ce qui me fait acheter
- [NUT-D] Le jeu des menus
- [NUT-E] Pourquoi est ce que je grignote ?



Mon activité physique

- [AP-A] À la recherche de l'activité physique perdue



Diabète

- [DIA A et B] Diabète 1 et 2 ←