

# Modules Objectifs

Nouveauté 2025



Module 1

## J'ai envie de perdre du poids

Module de  
5 ateliers

- [NUT 1 a] Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- [NUT 1 b] Alimentation et santé : en pratique
- [OB 1] Surpoids, obésité, parlons en
- [CA 4] Image de soi - Regards sur mon corps
- [AP 1 BIS] Bouger pour ma santé, parlons-en



Module 2

## Je sais quoi faire mais je n'y arrive pas

Module de  
5 ateliers

- [CA 7 a] Je me prépare au changement
- [NUT 2 a] Mon alimentation et moi
- [NUT 2 b] Mon alimentation et mes émotions
- [AP 1 BIS] Bouger pour ma santé, parlons-en
- [CA 7b] Je maintiens le changement sur la durée



Module 3

## Mon stress s'invite dans mon alimentation

Module de  
5 ateliers

- [NUT 2 a] Mon alimentation et moi
- [NUT 2 b] Mon alimentation et mes émotions
- [CA 5 a] Le stress et ma santé
- [CA 5 b] Gérer son stress au quotidien
- [AP 1 BIS] Bouger pour ma santé, parlons-en



Module 4

## Je veux bouger plus

Module de  
3 ateliers

- [CA 7 a] Je me prépare au changement
- [AP 1 BIS] Bouger pour ma santé, parlons-en
- [CA 7 b] Je maintiens le changement sur la durée



Module 5

## Mes problèmes de santé me fatiguent

Module de  
4 ateliers

- [CA 1] Ma vie et la maladie
- [CA 2] Et moi dans tout ça ?
- [AC 4] Faire face à la fatigue
- [AP 1 BIS] Bouger pour ma santé, parlons-en



Module 6

## Je prépare ma chirurgie bariatrique

Module de  
5 ateliers

- [OB 6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- [OB 7] La chirurgie bariatrique au quotidien
- [NUT 2 a] Mon alimentation et moi
- [NUT 2 b] Mon alimentation et mes émotions
- [CA 4] Image de soi - Regards sur mon corps

# Modules

## Pathologies (avec code)

 Nouveauté 2025

Module 7

### Gérer mon asthme

Module de  
**3 ateliers**

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

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

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



Module 8

### Gérer ma BPCO

Module de  
**3 ateliers**

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

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

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



Module 9

### Gérer mon diabète

Module de  
**5 ateliers**



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

**[DIA 2]** Mon diabète, mes traitements, parlons-en

**[NUT 1 a]** Alimentation et santé : ce qu'on en dit

**[NUT 1 b]** Alimentation et santé : en pratique

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

Module 10

### Agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires

Module de  
**5 ateliers**

**[FRVC 1]** Facteurs de risques cardiovasculaires, parlons-en

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

**[NUT 1 a]** Alimentation et santé : ce qu'on en dit

**[NUT 1 b]** Alimentation et santé : en pratique

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



Module 11

### Gérer mon insuffisance cardiaque (IC)

Module de  
**4 ateliers**

**[IC 1]** IC : ma maladie, mes traitements

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

**[MCV 5]** Spécificités alimentaires de l'IC

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



Module 12

### Gérer mon hypertension artérielle

Module de  
**4 ateliers**



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

**[NUT 1 a]** Alimentation et santé : ce qu'on en dit

**[NUT 1 b]** Alimentation et santé : en pratique

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