

Liste des professionnels membres de l'AVSR

-BOYADJIS Pierre /osteopathe / la Culée /06 27 44 13 45

-CORCELLE Benjamin /pharmacien / la Culée / 02 40 21 40 10

-DE LAVENNE Fabienne /pharmacienne / la Culée / 02 40 21 40 10

-ERAUD Clémence/osteopathe/ espace Veil / 06 98 40 50 95

-FEUILLETTE Hervé/médecin/ espace Veil / 02 40 21 42 05

-GANACHEAU Véronique/diététicienne /la Culée / 06 73 10 23 85

-GUILBAUD Anne-Claire /infirmière / la Culée / 02 40 82 18 67

-JULIEN Séverine / orthophoniste / espace Veil / 02 40 21 61 64

-LE GAL Danièle / orthophoniste /espace Veil / 02 40 21 61 64

-LECHAT Magali / infirmière / la Culée/ 02 40 82 18 67

-LERAY-SAVARY Delphine / kinésithérapeute / la Culée / 02 40 21 42 66

-MARIN Marie / médecin / espace Veil / 02 40 21 42 05

-MERCIER Pascale / infirmière / espace Veil / 02 40 21 91 92

-NEDELEC Victor / pharmacien / la Culée / 02 40 21 40 10

-ODIE Claudie / infirmière / espace Veil / 02 40 21 91 92

-ORSERO Huguette / psychologue / espace Veil / 06 84 15 19 67

-POIRIER Louison / podologue / la Culée / 06 09 46 53 84

-POIRIER Nelly / infirmière / espace Veil / 02 40 21 91 92

-RICHARD Sylvie / médecin / espace Veil / 02 40 21 42 05

-SAINTENOY Cécile / orthophoniste / la Culée / 06 65 73 34 03



MIEUX BOUGER, MIEUX MANGER, SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME

L'obésité est un problème de santé publique mondial, dont l'incidence ne cesse d'augmenter. Selon l'OMS, depuis 1975, le nombre de cas d'obésité a presque triplé à l'échelle planétaire.

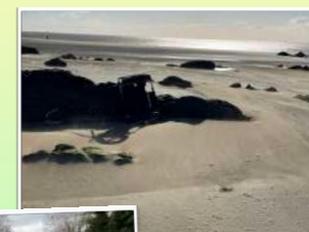
Sources :

<https://presse.inserm.fr/obesite-et-surpoids-pres-dun-francais-sur-deux-concerne/46494/> (consulté le 26/02/2023) -le PNNS 2019-2023: https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf (consulté le 22 mars 2023)

PROTOCOLE RÉALISÉ PAR L'ASSOCIATION AVSR AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'ARS
Contact de l'AVSR : villeneuvesantretz@gmail.com

MIEUX BOUGER, MIEUX MANGER, SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME

Prévention des maladies liées au surpoids



Être bien dans son corps, bouger, et choisir son alimentation.



DÉROULÉ DE L'ACTION



L'action se déroule sur 7 mois, de 19 h à 20 h 30 le mardi, dans une salle municipale ou en extérieur, sauf pour celle du 09/12/23 qui aura lieu le samedi de 10 h à 11 h 30

12/09/23 - 1 ^{re} séance : présentations, objectifs.	-	20/02/24 - 12 ^e séance : diététique, confection d'un dîner.
-	09/12/23 - 7 ^e séance : bouger, mise en pratique du vélo.	-
26/09/23 - 2 ^e séance : le médical ateliers et présentation des différentes pathologies en rapport avec le surpoids.	-	12/03/24 - 13 ^e séance : émotions, la cohérence cardiaque pour agir de manière différente face aux situations pouvant induire un stress inapproprié et/ou de l'anxiété.
-	19/12/23 - 8 ^e séance : respirer pour mieux accueillir ses émotions, ses tensions.	-
10/10/23 - 3 ^e séance : diététique, la théorie.	09/01/24 - 9 ^e séance : diététique, confection du déjeuner.	-
-	-	26/03/24 - 14 ^e séance : diététique, confection des desserts et collations.
17/10/23 - 4 ^e séance : bouger, questionnaire initial, test de marche, définitions de la sédentarité et de l'activité physique, les bienfaits de celle-ci	23/01/24 - 10 ^e séance : bouger, mise en pratique de la gymnastique.	-
-	-	09/04/24 - 15 ^e séance : bouger, mise en pratique de la marche.
07/11/23 - 5 ^e séance : les émotions, favoriser leur accueil.	06/02/24 - 11 ^e séance : émotions, initier le développement de nouvelles stratégies face au comportement alimentaire à modifier.	-
-	-	16/04/24 - 16 ^e et dernière séance : les conclusions et l'évaluation de l'action.
21/11/23 - 6 ^e séance : diététique, confection du petit-déjeuner.	-	-