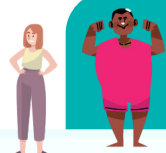


# Modules Objectifs

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