



Diététique & Surcharge pondérale Programme sur 6 séances en CET

Modalités

Entretien avec une diététicienne (sur rendez-vous)
Suivi individuel et en groupe sur 6 séances

Séances

Séance 1 : Les « sucres » et les « graisses »

- > Leur rôle, où les trouve-t-on ?
- > Les sucres et les graisses cachés

Séance 2 : Les « petits creux »

- > Les collations avant une activité physique
- > Les hypoglycémies

-> Analyse et élaboration de menus

-> Cuisine : préparation de sauces pauvres en matières grasses

Séance 3 : Comment établir la « liste des courses » et « lire une étiquette » ?

- > Les « produits allégés »
- > Mise en situation dans un supermarché

Séance 4 : Conseils pour limiter l'apport calorique d'une recette

-> Comment alléger les recettes ? - Modes de cuisson

-> Cuisine : préparation d'un plat principal et d'une entrée sans matières grasses

Séance 5 : Menus équilibrés, équivalences et sauces allégées

Séance 6 : Repas de fête et desserts

- > Les « repas de fête et apéritifs »
- > Cuisine : élaboration des desserts

Une séance de renforcement peut être envisagée après étude des résultats et motivations.

Cellules d'Education Thérapeutique

Sur rendez-vous

Creusot 26 rue d'Harfleur

-> Les mardi, mercredi et jeudi après-midi

Autun

- Centre Social des Hauts Quartiers – 8 rue Piolin

-> Le lundi de 9h à 12h

-> Le mercredi matin et après-midi

- Centre Social du Prieuré St Martin – Bd Maréchal Leclerc

-> Deux lundis après-midi par mois

Montceau Foyer des Jeunes Travailleurs – 5 rue de la Résistance

-> Le mardi matin et après-midi

Paray-le-Monial Espace du Pâquier – Rue du 8 Mai

-> Le jeudi matin et après-midi

Tramayes Mairie

-> Le 3^e mardi de chaque mois

Cuisseaux Mairie

-> Le 4^e jeudi de chaque mois

Epinac Maison médicale

-> 2 lundis après-midi par mois



PREREDIAB

26 rue d'Harfleur

71200 LE CREUSOT

Tél 03 85 77 74 79 Fax 03 85 77 74 18

contact@prerediab.com

<http://www.prerediab.com>