

# Comprendre et agir face à sa problématique de poids

**Programme de Rééducation-Réadaptation à l'effort et de diététique pour les personnes en situation d'obésité**

**Le Centre de Rééducation et de Réadaptation fonctionnelles COS Pasteur propose un programme de rééducation à l'effort, diététique et comportemental, conçu pour vous aider à mieux gérer votre poids tout en améliorant votre bien-être physique et mental.**

## Indications de prise en charge :

**Ce programme est destiné aux personnes adultes en situation d'obésité (IMC  $\geq 30$ ), avec ou sans complications médicales, sans contre-indication au réentraînement à l'effort, aptes à une prise en charge rééducative et autonomes dans leurs activités de vie quotidienne.**

**Les patients en pré ou post chirurgie de l'obésité peuvent accéder à ce programme également.**

## Conditions de prise en charge :

### 1. Demande d'admission :

- par un médecin généraliste / spécialiste

### 2. Absence de contre-indication cardiaque au réentraînement à l'effort.

### 3. Convocation pour la réalisation d'un bilan afin de valider votre intégration au programme.

## Le programme en détails :

**Pour faire vos premiers pas vers un mode de vie plus sain, nous vous proposons :**

Un séjour de 5 semaines en hôpital de jour (en 1/2 journée – 5 jours par semaine), en groupe.

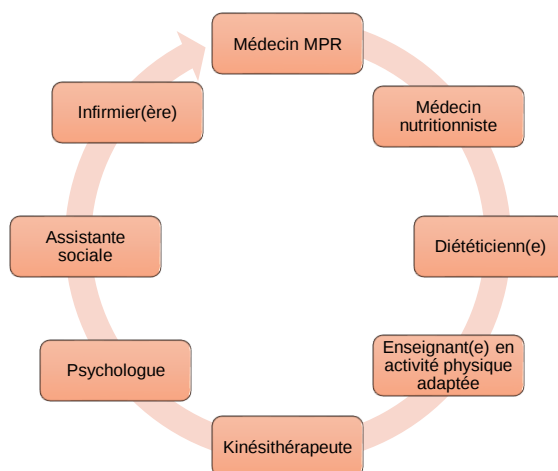
**Ce programme vous permettra de découvrir un nouvel équilibre et de trouver des solutions durables pour mieux gérer votre poids.**

### Objectifs du programme :



## Notre équipe pluridisciplinaire :

Pour vous accompagner tout au long de votre parcours, vous serez entouré(e) de professionnels qualifiés et bienveillants



## Nos équipements spécialisés :

Le CRRF COS Pasteur dispose d'un plateau technique moderne, adapté à la rééducation et à la gestion de l'obésité, comprenant :

- Gymnase équipé d'espaces de réentraînement à l'effort et de musculation.
- Salle de kinésithérapie
- Balnéothérapie
- Atelier d'éducation thérapeutique
- Cuisine thérapeutique



## Nos patients témoignent !

“ J’ai participé au programme OBR au Centre de rééducation et réadaptation fonctionnelles Pasteur. Cela m’a permis de retrouver de la mobilité et de la confiance en moi ; également à décomplexer sur l’obésité qui est une réelle maladie : ce n’est pas de notre faute si on a du poids.

Je recommande le programme aux personnes qui souhaitent amener un plus à leur quotidien.”

Olivia

“ Un accompagnement global qui donne les clefs pour retrouver la confiance en soi. L’obésité n’est pas une fatalité, c’est une maladie et ça se soigne :

- ✓ La psychologie
- ✓ La diététique
- ✓ L’activité physique adaptée
- ✓ La kinésithérapie
- ✓ La balnéothérapie

Un suivi de compétence et de bienveillance inégalé. Je me suis recentrée sur moi-même et je suis capable de tout faire. Je retrouve le bien-être et j’en suis la seule maîtresse d’œuvre.”

Sylvie

“ Ce séjour m’a permis de gagner en énergie, en confiance et en estime de soi.

Les moments d’échange avec les autres patients ont été très forts. On réalise qu’on n’est pas seul, que d’autres vivent les mêmes difficultés.

J’ai apprécié la bienveillance et l’écoute constante de toute l’équipe pluridisciplinaire (médecin, diététicienne, psychologue, kinésithérapeute, éducateur sportif) et la prise en charge dans sa globalité. Grâce à leur soutien, j’ai découvert le plaisir de bouger à nouveau. Les séances de sport, adaptées à nos capacités, m’ont redonné l’envie de faire de l’activité physique, non pas comme une contrainte, mais comme un moment de bien-être.”

Chantal

“ J’ai intégré le programme OBR après une multitude d’essais divers pour une perte de poids, en me disant que c’était ma dernière chance avant de réfléchir sérieusement à l’opération.

Une prise en charge pluridisciplinaire avec des professionnels hyper bienveillants.

Exercices de respiration, du sport, des ateliers sur l’alimentation, les différents traitements...

Bref une prise en charge complète avec tous les aspects pris en compte : alimentation, sport, psychologie...

Ce programme m’a permis de prendre confiance en moi, de m’assumer et de découvrir que j’étais capable de faire du sport et de prendre du plaisir à en faire...

J’ai réussi, même après le programme, à mettre en place ce que j’ai appris pendant ces 5 semaines.

Une seule chose à dire : MERCI..”

Aline