



PROGRAMME :

ÉDUCATION EN SANTÉ

Séances collectives : nutrition post-EPS (activité physique et/ou alimentation)

EN PRATIQUE

Objectif : *Donner les moyens aux personnes en surpoids d'adopter des comportements favorables à leur santé dans les domaines de la nutrition (alimentation et/ou activité physique).*

Descriptif : Deux séances indépendantes et au choix du patient :

- **une séance centrée sur l'activité physique (2h30)** : identifier leur niveau de pratique en activité physique, connaître les recommandations, définir des objectifs individualisés.
- **une séance centrée sur l'alimentation (3h)** : identifier leurs habitudes alimentaires, renforcer les connaissances et compétences nutritionnelles, définir des objectifs individualisés.

Pour qui ? Patient à partir de 16 ans présentant un surpoids :

Modalités d'inscription :

- Pas d'accès direct
- **Inclusion lors de l'examen de prévention en santé (EPS)**. Il suffit au patient de prendre RDV pour un EPS par tél au 03 83 44 87 50 ou via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>

Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : site de **Vandoeuvre-lès-Nancy**.

Prise en charge : Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les patients.

Démarches du médecin traitant : Pas de démarche particulière.

Information du médecin traitant : Courrier de participation adressé au médecin traitant après chaque séance.



PROGRAMME :

ÉDUCATION EN SANTÉ

Entretiens individuels de prévention

EN PRATIQUE

Objectif : Aider et accompagner chaque assuré à trouver et renforcer sa motivation à adopter un comportement favorable à sa santé.

Descriptif : Entretiens motivationnels sur l'une des thématiques suivantes, en fonction de la demande de l'assuré :

- addictions (tabac...)
- nutrition (alimentation, activité physique)

Pour qui ? Assurés à partir de 16 ans

Modalités d'inscription :

- **Accès direct**
 - sur RDV au 03 83 44 87 42
 - en ligne via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>
- Lors de l'examen de prévention en santé (EPS).

Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : site de Vandoeuvre-lès-Nancy, Chaumont, Longwy, Saint-Dié-des-Vosges, Saint-Dizier, Troyes, Verdun.

Prise en charge : Le programme est financé à 100%, il n'y a aucun frais pour les assurés.

Démarches du médecin traitant : Pas de démarche particulière.

Information du médecin traitant : Une synthèse de l'entretien individuel de prévention est adressée au médecin traitant.



PROGRAMME : **ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT**

à risque cardiovasculaire « Mon cœur c'est pour longtemps » (ETP FdRCV)

Objectif : Aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique (OMS).

Descriptif : PROGRAMME EN 2 TEMPS :
1^{er} TEMPS ÉDUCATIF :

- un **1^{er} Bilan Educatif Partagé** pour faire le point et déterminer les objectifs éducatifs à atteindre ;
- **4 séances collectives** (connaissance de la maladie, activité physique, nutrition, suivi du traitement, surveillance) ;
- un **2^e Bilan Educatif Partagé** pour établir un plan personnalisé de prévention.

2^È TEMPS DE SUIVI :

- un **3^e Bilan Educatif Partagé** qui permet de réaliser un suivi ;
- un **atelier collectif à 1 an** avec le groupe de patients qui leur permet ensemble d'échanger et de partager des solutions pour lever les éventuels freins rencontrés.

Pour qui ? Patient présentant au moins 2 facteurs de risque cardiovasculaire, dont une HTA traitée et/ou une dyslipidémie traitée, +/- associé à un ou des autres facteurs de risque cardiovasculaire : obésité ou adiposité abdominale, tabagisme actuel ou sevré depuis moins de 3 ans, HTA et/ou dyslipidémie non traitées.

Critères de non inclusion :

- complications cardiovasculaires
- barrière de la langue (sauf si interprète)

Modalités d'inscription :

- Accès direct sur RDV au 03 83 44 87 42.
- Inclusion lors de l'examen de prévention en santé (EPS). Il suffit au patient de prendre RDV pour un EPS par tél au 03 83 44 87 50 ou via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>

Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : sites de Vandoeuvre-lès-Nancy et St-Dizier.

Prise en charge : Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les patients.

Démarches du médecin traitant : Pas de démarche particulière. Pas d'obligation de prescription. Un courrier d'adressage est le bienvenu.

Information du médecin traitant : Courrier adressé au médecin traitant à chaque étape du programme.



PROGRAMME :

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

atteint de Diabète de type 2 « Bien vivre avec mon Diabète » (ETP DT2)

EN PRATIQUE

Objectif : Aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique (OMS).

Descriptif : PROGRAMME EN 2 TEMPS :

1^{er} TEMPS ÉDUCATIF :

- un **1^{er} Bilan Educatif Partagé** pour faire le point et déterminer les objectifs éducatifs à atteindre ;
- **4 séances collectives** (connaissance de la maladie, activité physique, nutrition, suivi du traitement, surveillance) ;
- un **2^e Bilan Educatif Partagé** pour établir un plan personnalisé de prévention.

2^È TEMPS DE SUIVI :

- un **3^e Bilan Educatif Partagé** qui permet de réaliser un suivi ;
- un **atelier collectif à 1 an** avec le groupe de patients qui leur permet ensemble d'échanger et de partager des solutions pour lever les éventuels freins rencontrés.

Pour qui ? Patient atteint de Diabète de type 2
Critère de non inclusion : barrière de la langue (sauf si interprète)

Modalités d'inscription :

- **Accès direct sur RDV au 03 83 44 87 42.**
- **Inclusion lors de l'examen de prévention en santé (EPS).** Il suffit au patient de prendre RDV pour un EPS par tél au 03 83 44 87 50 ou via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>

Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : sites de **Vandoeuvre-lès-Nancy, Longwy, Saint-Dié-des-Vosges et Saint-Dizier.**

Prise en charge : Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les patients.

Démarches du médecin traitant : **Pas de démarche particulière.** Pas d'obligation de prescription. Un courrier d'adressage est le bienvenu.

Information du médecin traitant : Courrier adressé au médecin traitant à chaque étape du programme.



PROGRAMME :

COACHING DES ENFANTS EN SURPOIDS

Programme financé par l'ARS

Objectif :

Objectif principal : ralentir la progression de la courbe de corpulence et prévenir l'aggravation du surpoids.

Objectifs secondaires : repérer les enfants en surpoids lors de l'EPS, les sensibiliser, faire un point sur leurs habitudes (alimentation et activité physique) et favoriser le changement vers une amélioration.

Descriptif :

Déroulement :

- une consultation en présentiel avec une diététicienne
- une consultation en présentiel avec un éducateur sportif
- un suivi téléphonique par la diététicienne (mensuel les 6 premiers mois, ensuite tous les 2 mois du 7^e au 12^e mois, enfin tous les 3 mois la 2^e année)
- un bilan EPS à 1 an et à 2 ans pour évaluation

Pour qui ?

Enfants de 7 à 15 ans en surpoids (obésité de grade I) dont l'IMC se situe entre la courbe du 97^e percentile et la courbe IOTF- 30

Critères de non inclusion :

- IMC <97^e percentile ou >IOTF-30
- déjà pris en charge pour surpoids
- présence d'une complication de l'obésité
- obésité secondaire
- frein psychologique ou environnemental

Modalités d'inscription :

Pas d'accès direct

Inclusion lors de l'examen de prévention en santé (EPS). **Il suffit au patient de prendre RDV pour un EPS** par tél au 03 83 44 87 50 ou via le formulaire du site internet : <https://www.uc-cmp.fr/>

Où en bénéficier ?

Centre de Médecine Préventive : sites de **Vandoeuvre-lès-Nancy, Troyes et Saint-Dizier.**

Prise en charge :

Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les patients.

Démarches du médecin traitant :

Pas d'accès direct. Inclusion lors de l'EPS.

Information du médecin traitant :

A l'issue de la 1^{ère} consultation en présentiel avec la diététicienne



PROGRAMME :

CONSULTATION D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

EN PRATIQUE

Objectif : *Accompagner le fumeur vers le sevrage tabagique.*

Descriptif : Il s'agit d'un suivi individuel régulier pendant un an avec :

- **Prise en charge de la triple dépendance** : à la nicotine, au geste et à l'habitude ;
- Prise en compte de **la motivation** ;
- Prise en compte de **l'équilibre psychologique** ;
- Et **prise en compte également des problèmes de poids.**

Pour qui ? Tout fumeur de tabac

Modalités d'inscription : Sur RDV au 03 83 44 87 50
En ligne : <https://www.uc-cmp.fr> - Rubrique Prévention et dépistage



Où en bénéficier ? Centre de Médecine Préventive : sites de **Vandoeuvre-lès-Nancy et Saint-Dizier**

Prise en charge : Tous les programmes sont financés à 100%, il n'y a **aucun frais** pour les patients.

Démarches du médecin traitant : **Pas de démarche particulière.** Pas d'obligation de prescription. Un courrier d'adressage est le bienvenu.

Information du médecin traitant : Courrier d'information adressé au médecin traitant au cours des consultations et questionnaire d'évaluation du programme à la fin du programme.