

# EN PRATIQUE

## L'ÉTABLISSEMENT DISPOSE D'UN PARKING POUR LES VISITEURS

### Comment s'organise ce programme ?

Il s'agit d'un séjour initial de 2 semaines en hospitalisation de jour ou en hospitalisation complète ; auquel s'ajoutent 2 semaines de suivi (la première à 3-4 mois, la seconde à 8 mois)

### Comment vous inscrire ?

Parlez-en à votre médecin traitant et/ou contactez l'infirmière référente pour prendre un rendez-vous de préadmission avec le médecin de l'URN afin de discuter de votre projet.

### Comment est pris en charge mon séjour ?

Le séjour est pris en charge par la sécurité sociale et la plupart des mutuelles (*rapprochez-vous de la vôtre pour connaître les modalités*).



### CRF Saint-Lazare

14 rue Pierre et Marie Curie

60 000 BEAUVAIS

Tél. : 03 44 89 74 89

<https://groupe-ugecam.fr/crf-saint-lazare>

 [crfstlazare.ug-hdf](mailto:crfstlazare.ug-hdf)

[@ugecam.assurance-maladie.fr](https://twitter.com/ugecam.assurance-maladie.fr)

Le Centre de Réadaptation Fonctionnelle Saint-Lazare se situe dans la ZAC de Ther entre Carrefour et Auchan, proche de l'autoroute A16, à 4 kilomètres du centre-ville.

#### TRANSPORTS EN COMMUN :

Ligne 03: Hôpital - Mairie - Saint-Lazare

Terminus: Saint-Lazare

Ligne 07: Place de Noailles - ZI n°2 -Rimbaud

Terminus: Saint-Lazare

Ligne 08: Mairie - Délie - Villiers

Terminus: Délie

Pour les horaires des lignes :

[www.oise-mobilite.fr](http://www.oise-mobilite.fr)

## Unité de Rééducation Nutritionnelle



# Centre de Réadaptation Fonctionnelle Saint-Lazare

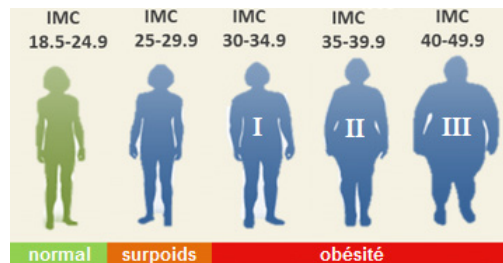
Nous proposons une approche pluridisciplinaire, autour d'un programme d'éducation thérapeutique (ETP), qui vise à un changement des comportements favorable à la perte de poids et à la stabilisation sur le moyen et long terme.

## Pour qui ?

Le programme s'adresse à toute personne atteinte d'obésité et motivée au changement.

L'obésité est définie par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30kg/m<sup>2</sup>.

Pour calculer votre IMC : 
$$\frac{\text{poids en kg}}{(\text{taille en m} \times \text{taille en m})}$$



## Pourquoi ?

Devenir acteur de votre changement :

- Changer votre relation à l'alimentation
- Revenir à votre poids d'équilibre
- Acquérir des connaissances et compétences afin d'améliorer votre santé (*diabète, hypertension, syndrome d'apnée du sommeil, ...*)
- Faire le lien entre alimentation et émotions
- (Re)découvrir vos capacités physiques dans le but d'améliorer votre qualité de vie.

## Avec qui ?

Une équipe pluridisciplinaire : médecin, diététiciennes, psychologues, professeurs d'activités physiques adaptées, praticien en toucher relationnel, infirmiers et aides-soignants.

## Comment ?

Le programme d'ETP qui vous est proposé :

- **Consultations** individuelles médicales, diététiques,
- **Prises en charge psychologique** collective ayant pour objectif de vous aider à gérer les émotions autrement que par l'alimentation, mais aussi de sortir du contrôle mental au profit d'un lâcher prise et d'une gestion des émotions par le corps. Elle vise également à améliorer l'image de soi, la confiance en soi et le « prendre soin » de soi,
- **Ateliers cuisine** : vous préparerez avec les diététiciennes des repas que vous partagerez ensuite avec une partie de l'équipe. Vous assisterez également à divers ateliers culinaires spécifiques.



- **Ateliers diététiques** dans le but d'apprendre à identifier et être à l'écoute des sensations de faim et rassasiement, vous initier à la dégustation, parfaire vos connaissances sur l'alimentation et balayer les fausses croyances, sortir de la notion de régime et de contrôle.

- **Ateliers santé** qui aborderont les causes et les conséquences de l'obésité, et vous permettront de vous interroger sur la qualité nutritionnelle à travers la micronutrition.

- **Séances d'activités physiques** adaptées en salle, en extérieur, en piscine afin d'en faciliter la reprise et vous donner envie de pratiquer au quotidien.

- **Ateliers découverte** : toucher relationnel, yoga ...

