

GPS OBÉSITÉ, C'EST QUOI ?

GPS Obésité est un accompagnement de proximité, des personnes en situation de surpoids ou d'obésité. S'appuyant sur une équipe de professionnels et sur les ressources de leur environnement, elles cheminent ensemble vers un changement durable.

GPS OBÉSITÉ POUR

APPRENDRE COMMENT
MANGER MIEUX

SE SENTIR À L'AISE
PHYSIQUEMENT

ÊTRE BIEN DANS
SES VÊTEMENTS

REPRENDRE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

ÊTRE MIEUX AVEC SOI
ET AVEC LES AUTRES !

GPS Obésité

Mon itinéraire vers le mieux-être

www.gpsobesite.fr



conception : Bien fait pour ta Com'



**Vous avez des problèmes
de poids ?**

GPS Obésité

Mon itinéraire vers le mieux-être

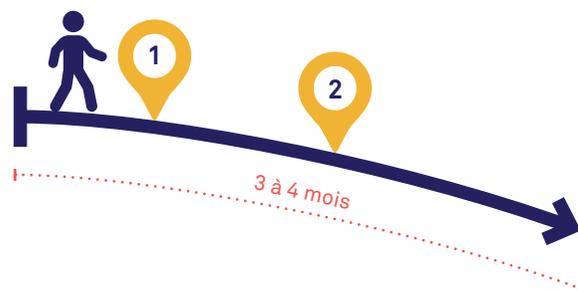


Gresmo

Rest'o

UN PARCOURS DE 2 ANS... POUR UN CHANGEMENT DANS LA DURÉE !

A. BILAN PERSONNALISÉ



Un médecin et un référent professionnel de santé vous accompagnent tout au long du parcours, entourés d'une équipe multiprofessionnelle qui pourra intervenir en fonction de vos besoins.

1

Vous faites le point sur votre problème de poids avec un médecin et un professionnel de santé.

2

Vous recevez un plan d'actions personnalisé.

Vous avez plus de 18 ans, vous avez un problème avec votre poids et vous voulez changer ?

Démarrez le parcours GPS Obésité !

B. ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT



3

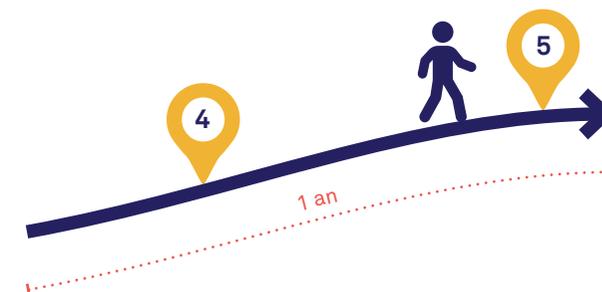
Vous suivez un programme d'aide au changement.

Ce programme est animé par une équipe comprenant diététiciennes, psychologues et enseignants d'activité physique adaptée.

Objectifs :

- > Améliorer l'estime de soi
- > Augmenter l'activité physique
- > Modifier les choix alimentaires
- > Recréer du lien social

C. SUIVI ET AUTONOMISATION



4



Échangez avec votre médecin et votre référent de parcours pour évaluer vos progrès et vos besoins.

Échanges et rencontres avec d'autres intervenants du milieu de la santé, mais aussi des secteurs associatifs et sociaux : maisons de quartiers, collectif d'usagers...

5

Au bout de deux ans, vous réalisez un bilan complet de votre parcours avec le médecin.

