

Ateliers pratiques

Ces ateliers se veulent interactifs et pratiques. Ils permettent d'améliorer vos habitudes tout en gardant la notion de plaisir indispensable au maintien de tout changement.

Ils sont animés, selon le thème, par une diététicienne, une psychologue et un(e) physiothérapeute et durent 1h30. Ils sont proposés à partir de 8 inscriptions.

Les ateliers sont disponibles à la carte sans ordre particulier. Plusieurs sessions sont prévues sur l'année. Une prescription diététique est nécessaire pour la prise en charge par l'assurance maladie des ateliers animés par la diététicienne.

Les différents professionnels assurent un soutien et une prise en charge personnalisée.

Des cours d'activité physique sont également proposées : aquagym, nordic walking et cours de gymnastique adaptée. Une prescription de physiothérapie délivrée par votre médecin est nécessaire.

Hôpital du Jura
Centre de l'obésité du Jura
Unité de diabétologie et
endocrinologie
Faubourg des Capucins 30
2800 Delémont

032 421 27 07
centreobesitejura@h-ju.ch
www.h-ju.ch/obésité



**Hôpital
du Jura**

Nous pour vous !

Centre de
l'obésité du
Jura

Delémont
Porrentruy



**Ateliers
pratiques**

**Hôpital
du Jura**

Nous pour vous !



Mon alimentation est-elle équilibrée ? Comment planifier mes repas au quotidien ?

Cet atelier va permettre de reconnaître les principaux groupes d'aliments, d'apprendre à composer un repas ainsi qu'à planifier les achats pour assurer des repas équilibrés et adaptés sur une semaine.

Je gère la quantité de sucres et de graisses dans mon alimentation

Nous allons identifier les aliments riches en sucres raffinés, analyser la teneur en sucres des boissons sucrées et identifier les matières grasses cachées et visibles. Nous allons également proposer des alternatives pour diminuer sa consommation de sucres et de matières grasses.

Étiquetage nutritionnel : comment s'en sortir ?

Nous allons apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles, à identifier les différentes portions d'aliments sélectionnées, les différences de composition et d'apports énergétiques dans le but de reconnaître les aliments à privilégier.

Retrouver mes sensations alimentaires et gérer mes émotions

Le but de cet atelier est de faire le lien entre les émotions et notre comportement alimentaire, d'identifier les sensations alimentaires et apprendre à manger avec tous ses sens.

Comment mieux gérer mon stress ?

Le but de cet atelier est de mieux comprendre le phénomène du stress, ses antécédents et ses conséquences sur sa santé et sur son alimentation, pour par la suite parvenir à mieux le gérer.

Renouer le contact avec mon corps

Le but de cet atelier est de démontrer l'importance de l'image du corps, comment elle se construit, évolue et peut être travaillée à l'aide de thérapies corporelles.



Motivation et Invitation

Cet atelier souhaite démontrer la capacité de changer et découvrir ses propres ressources. Il vous permettra de gérer au mieux les repas pris lors d'invitations chez des amis ou en famille.

Repas pris à l'extérieur

Nous allons apprendre à gérer un repas à l'extérieur du domicile que ce soit au restaurant, à la cafétéria ou à l'extérieur. Nous allons également voir comment choisir un repas à l'emporter industriel équilibré ou comment le confectionner soi-même.