

# Nos contacts

et renseignements



## Rôle des différents intervenants



Afin de vous aider à **améliorer votre comportement alimentaire** et de vous guider dans la **pratique d'une activité physique adaptée**, nos équipes proposent un programme d'éducation thérapeutique validé par l'agence régionale de santé (ARS) Bretagne. Celui-ci s'organise autour de différents **ateliers collectifs, animés** par des **professionnels de santé** du centre hospitalier de Saint-Malo.

 **4 ateliers diététiques**

 **4 ateliers d'activité physique**

## Pour nous contacter

**Education thérapeutique**

**Secrétariat Hépatologie**

02 99 21 27 83

**Secrétariat Diabétologie**

02 99 21 21 77

ou

[Sd-metabolique.etp@ch-stmalo.fr](mailto:Sd-metabolique.etp@ch-stmalo.fr)



# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Parlons en Ensemble !

**Prise en charge  
du syndrome métabolique**

Tous les programmes ETP  
sont pris en charge  
DANS LE FORFAIT DE SOINS



Centre Hospitalier de Saint-Malo



## Le syndrome métabolique

c'est quoi ?

Le syndrome métabolique est un **surpoids à prédominance abdominale (augmentation du tour de taille), associé ou non à :**

- Des anomalies des graisses dans le sang.
- Une élévation de la glycémie.
- Une augmentation de la tension artérielle.

### Pourquoi s'en préoccuper ?

- Prévenir l'évolution vers un **diabète** de type 2 et ses complications spécifiques.
- Diminuer le **risque vasculaire**.
- Éviter la **stéatose hépatique** et ses risques évolutifs (fibrose puis cirrhose) voire certains cancers.

## L'Objectif du programme

- Mettre en place une **activité physique adaptée, progressive et régulière** associée à un **comportement alimentaire** régulier.
- Découvrir les déterminants de son comportement alimentaires pour mieux le réguler.

