ATIM

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

Nos Activités Diététiques



La diététique chez SATIM

Nos diététiciennes élaborent avec vous un accompagnement personnalisé à partir de vos habitudes alimentaires et de vos problématiques de santé afin de vous aider à définir vos propres objectifs.

Notre méthode est centrée sur :
La connaissance des groupes d'aliments
Le décryptage des étiquettes
L'aide à l'organisation : du choix des aliments à la préparation des repas
L'insulinothérapie fonctionnelle (diabète)



L'équipe diététique

Claire ADOLPHE
Diététicienne-nutritionniste

Floriane DUFEU - CHARRETIER
Diététicienne-nutrithérapeute certifiée CERDEN*

Emma LIGET
Chargée de projet en Nutrition

*Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie



Recommandations du PNNS 4*

Réduire les quantités de sel, de sucres, de gras dans les aliments de consommation courante

+ de fruits et légumes
+ de matières grasses végétales (olive, colza, noix ...)

Recommandations de l'OMS**

L'Organisation mondiale de la Santé recommande de ramener l'apport en sucres ajoutés à moins de 10% de la ration énergétique totale chez l'adulte et l'enfant, soit à 50g (5 cuillères à soupe) environ par jour.

*Plan National Nutrition Santé
**Organisation Mondiale de la Santé



Les consultations diététiques

Nos diététiciennes, expertes en nutrition, vous aident à faire les meilleurs choix alimentaires pour votre santé.

Changer ses habitudes n'est pas toujours facile, vous trouverez un accompagnement dynamique au plus près de vos attentes : perte de poids, équilibre d'un diabète, etc.

- **1er entretien offert**
  Prise en compte des habitudes, définition des objectifs patient-soignant

- **4 consultations de suivi**
  1 consultation mensuelle

- **Bilan à 6 mois**
  Retours sur les acquis
  Définitions des nouveaux objectifs



La consultation micronutrition

Notre diététicienne-nutrithérapeute certifiée CERDEN*, Floriane DUFEU-CHARRETIER, propose un suivi spécialisé par l'alimentation et la micronutrition dans le cadre de :

- Manque de vitalité
- Etat de stress et de fatigue
- Faible défenses immunitaires
- Grossesse
- Inconfort digestif
- Hypercholestérolémie
- Diabète

*CERDEN : Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie



Les ateliers cuisine

“Révolution”

Nos diététiciennes vous proposent de cuisiner des plats du petit-déjeuner au dîner avec des techniques variées tout en répondant aux recommandations nutritionnelles et en préservant le plaisir de manger.

Ces ateliers apporteront un nouveau souffle sur votre façon de consommer et de cuisiner !

Atelier réalisable aussi à votre domicile par groupe de 4 à 6 personnes (entre amis, entre voisins, en famille ou entre collègues).
Finaliser l'atelier par un moment convivial de dégustation, propice aux échanges.

Dates et renseignements disponibles à l’accueil
et sur notre site internet www.satimsante.fr



Les ateliers cuisine

“Du Placard”

Vous réaliserez des menus simples, équilibrés et de saison à partir de produits d’épiceries.

Les plats cuisinés sont à emporter.
Prévoir sac isotherme, pains de glace et boites hermétiques.

Animé par une diététicienne,
les mercredis ou vendredis de 15h à 17h30, 1 à 2 fois/mois.

Dates et renseignements disponibles à l’accueil et sur notre site internet www.satimsante.fr



DUO NUTRITION + APA

Dans le cadre de : surpoids, perte de poids, pathologies chroniques, et douleurs chroniques, il est essentiel d'associer l'activité physique à la diététique.

C'est pourquoi Satim offre 1 consultation diététique par trimestre pour tout abonnement à notre salle d'Activité Physique Adaptée - Maison Sport Santé.

Renseignements disponibles à l'accueil
et sur notre site internet www.satimsante.fr



DIABETE & NUTRITION

Formation Diabète
Acquérir les connaissances nécessaires à une bonne gestion de la maladie pour plus d'autonomie.
5 Séances, animées par une équipe pluridisciplinaire (infirmière, médecin, diététicienne)

Insulinothérapie fonctionnelle (I.F)
Repérer les sucres dans l'alimentation et apprendre à compter les glucides à l'aide d'outils simplifiés pour adapter la dose d'insuline repas aussi appelée " bolus".
Atelier I.F et journée de formation (patient sous pompe)*

Dates et renseignements disponible à l'accueil
et sur notre site internet www.satimsante.fr

"Cuisiner, c'est marier savoureusement matière et mémoire"

Michel Guérard

C'est avec cette citation que le chef, Michel Guérard, à la plus grande longévité d'étoiles, revendique une cuisine faite avant tout de liberté, de poésie et d'amour.







Nos Tarifs

1 ERE CONSULTATION
OFFERTE

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE
35€

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE
MICRONUTRITION
40€

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE
VISIO/TÉLÉPHONIQUE
15€

ATELIER CUISINE
DU PLACARD
5€

ATELIER CUISINE
RÉVOLUTION
15€

ATIM

Pour tout renseignement complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88
satim@orange.fr

58, Avenue du Général De Gaulle,
72000 Le Mans

Retrouvez nous sur :

Satim santé	www.satimsante.fr	Satim santé	Satim santé
Facebook	Site internet	Youtube	Linkedin