



ATIM

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*

Emma LIGET

Diététicienne - Chargée de projet en Nutrition



Floriane DUFEU - CHARRETIER

Diététicienne-nutrithérapeute certifiée CERDEN\*

\*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](http://www.satimsante.fr)*





## Les ateliers cuisine “Du Placard”

Vous réaliserez des menus simples, équilibrés et de saison à partir de produits d'épicerie.

Les plats cuisinés sont à emporter.  
Prévoir sac isotherme, pains de glace et boîtes 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](http://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](http://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)*

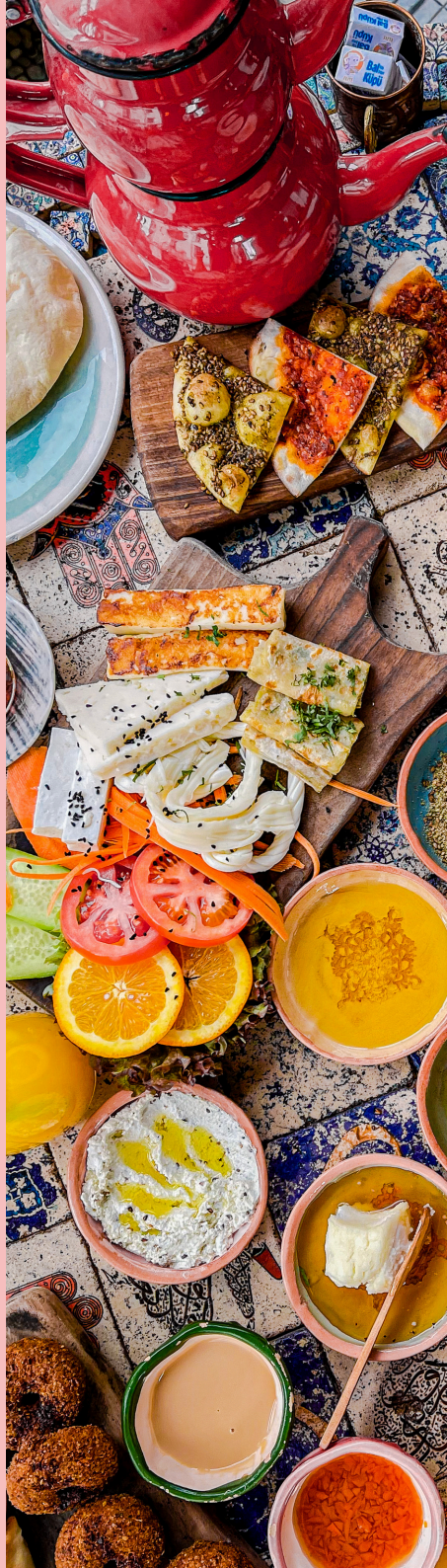
*Dates et renseignements disponible à l'accueil  
et sur notre site internet [www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)*



"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 ÈRE CONSULTATION  
OFFERTE

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE  
35€

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE  
MICRONUTRITION  
40€

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE  
VISIO/TÉLÉPHONIQUE  
15€

ATELIER CUISINE  
DU PLACARD  
5€

ATELIER CUISINE  
RÉVOLUTION  
15€





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](http://www.satimsante.fr)

Satim santé

Satim santé



Facebook



Site internet



Youtube



LinkedIn