

## **Annexe 2 : les objectifs de l'éducation thérapeutique :**

- comprendre que l'obésité est une maladie, un dérèglement du pondérostas
- comprendre les mécanismes de régulation de la prise alimentaire
- comprendre la part génétique/comportementale de l'obésité,
- connaître les comorbidités, comment les prévenir et comprendre l'intérêt de les traiter
- réaliser les bénéfices de la perte de poids sur la qualité de vie
- connaître les différents moyens pour perdre du poids (activité physique, diététique, pharmacologie, chirurgie)
- avoir des objectifs personnels, des objectifs réalistes,
- comprendre que les modifications comportementales sont à maintenir dans la durée
- mettre en place une activité physique adéquate, apprendre à bouger, vaincre les obstacles
- acquérir l'équilibre alimentaire et la structuration des repas dans toutes les situations de vie
- maîtriser son comportement alimentaire (mastication, temps des repas, repérage de la satiété ...)
- gérer son environnement (convivialité, manger assis, télévision, ordinateur...)
- prendre en main son alimentation au sein de son entourage
- gérer les grignotages et compulsions, différencier la faim et l'envie, repérer les émotions sous-jacentes
- éviter la restriction et les interdits, savoir se faire plaisir, garder la convivialité et sortir de la culpabilité
- se faire du bien, prendre soin de soi, respecter son corps, s'écouter
- améliorer l'acceptation de soi, prendre confiance en soi, savoir se prioriser par rapport aux autres
- savoir communiquer avec l'entourage sur sa maladie, gérer le regard des autres
- repérer les personnes ressources, savoir exprimer ses difficultés et savoir demander de l'aide.