



RÉSEAU  
D'ACCOMPAGNEMENT

DES  
**MALADIES  
MÉTABOLIQUES  
& DU DIABÈTE**

# LES ACTIVITÉS de JANVIER à AVRIL 2022



**NOUS CONTACTER :**  
**02 41 44 05 38**  
**[contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)**



## SOMMAIRE DES ATELIERS

ATELIERS À DISTANCE	p 3
SEGRE	p 3
MORANNES	p 3
CHATEAUNEUF SUR SARTHE	p 4
LE LION D'ANGERS	p 4
BAUGE	p 4
DOUE EN ANJOU	p 5
SAUMUR	p 5
VIHIERS	p 5
CHEMILLE	p 6
CHOLET	p 6
BEAUPREAU	p 6
CHALONNES SUR LOIRE	p 7
LE LOUROUX BECONNAIS	p 7
ÉCOUFLANT	p 7
TRÉLAZÉ	p 7
ANGERS	p 8, 9, 10, 11

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :**  
**02 41 44 05 38 ; [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)**

**Pour tous les ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable.  
Si vous avez un empêchement, merci de bien vouloir nous prévenir.  
Le PASS sanitaire est obligatoire pour participer aux ateliers.**

*Retrouvez nous sur internet : [www.remmedia.fr](http://www.remmedia.fr)  
et sur notre page Facebook : [Remmedia49](https://www.facebook.com/Remmedia49)*



# ATELIERS EN VISIO

## Atelier "**Hypoglycémie/Hyperglycémie**"

Qu'est ce qu'une hypoglycémie/une hyperglycémie ?  
Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?

**Mercredi 12 janvier**  
17h30 à 19h00

**Cécile AUTHIER**  
infirmière

## Atelier diététique "**Je mange avec mes sensations alimentaires**"

**Samedi 26 février**  
de 10h00 à 11h30

**Anaïs LEGROS**  
diététicienne

## Atelier "**Prévention**"

Informations sur les vaccins, le sommeil, le tabac, ...

**Lundi 14 mars**  
de 18h00 à 19h30

**Dr Séverine DUBOIS**  
diabétologue

# SEGRÉ

Les différents lieux sont indiqués sous chaque atelier

Atelier diététique

## "**La perte de poids**"

Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot (se présenter à l'accueil)

**Lundi 24 janvier**  
de 14h00 à 15h30

**Claire BEDUNEAU**  
diététicienne

Atelier **cuisine**

Participation demandée de 3€.

Au lycée Bourg Chevreau Ste Anne, 7 rue du 8 mai à Segré

**Jeudi 10 février**  
de 14h00 à 16h00

**Claire BEDUNEAU**  
diététicienne

## Atelier **Prévention "Pied et Diabète"**

Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.

Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot (se présenter à l'accueil)

**Vendredi 25 février**  
de 15h30 à 17h00

**Kévin POIRROTTE**  
podologue

Atelier diététique

## "**J'équilibre mes repas**"

Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot (se présenter à l'accueil)

**Mardi 1er mars**  
de 10h00 à 11h30

**Claire BEDUNEAU**  
diététicienne

Atelier **cuisine**

Participation demandée de 3€.

Au lycée Bourg Chevreau Ste Anne, 7 rue du 8 mai à Segré

**Jeudi 14 avril**  
de 14h00 à 16h00

**Claire BEDUNEAU**  
diététicienne

# MORANNES

Salon des Mariniers, Grande rue à Morannes

## Atelier "**Dents et diabète**"

Mieux connaître les liens entre diabète et dents.  
Comment prendre en charge ses dents.

**Jeudi 10 mars**  
de 15h00 à 16h30

**Dr Pascale GOSSE**  
dentiste

Atelier diététique

## "**Matières grasses : Bonnes ? Mauvaises ?**"

**Lundi 4 avril**  
de 14h30 à 16h00

**Valérie BOUILLAND**  
diététicienne

# CHATEAUNEUF-SUR-SARTHE

Les ateliers se déroulent au Pôle de Santé, 8 chemin de la cigale, salle de l'étoile

Atelier diététique <b>"Les sucres et notions d'index glycémiques"</b>	Lundi 17 janvier de 17h30 à 19h00	Valérie BOUILLAND diététicienne
Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b>	Lundi 21 février de 14h30 à 16h00	Valérie BOUILLAND diététicienne
Atelier <b>"Connaître ses droits et ses devoirs"</b> Mieux connaître la législation et les usages des personnes diabétiques (permis de conduire, assurances prêt immobilier, travail, ...)	Mardi 8 mars de 17h00 à 18h30	Dr Séverine DUBOIS diabétologue
Atelier diététique <b>"Idées de recettes de printemps"</b>	Mardi 22 mars de 10h00 à 11h30	Valérie BOUILLAND diététicienne

# LE LION D'ANGERS

Les ateliers se déroulent au Pôle de Santé Social, 1 rue Philéas Fogg, salle Joseph Wresinski, au 1er étage.

Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b>	Mardi 11 janvier de 10h30 à 12h00	Aline THOMAS diététicienne
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€.	Mardi 22 février de 10h00 à 12h00	Aline THOMAS diététicienne
Atelier <b>"Hypoglycémie/Hyperglycémie"</b> Qu'est ce qu'une hypoglycémie/une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?	Mercredi 23 mars de 17h30 à 19h00	Cécile AUTHIER Infirmière
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€.	Mardi 26 avril de 10h00 à 12h00	Aline THOMAS diététicienne

# BAUGÉ

Pôle de Santé, "salle polyvalente", 8 boulevard du Maréchal Foch

<b>Comprendre les maladies métaboliques, le diabète et leurs traitements</b> Mieux connaître les maladies métaboliques et le diabète, les causes et leurs traitements ; échanger sur la maladie	Mardi 26 avril de 16h00 à 17h30	Dr Séverine DUBOIS diabétologue
Atelier <b>"Ma Santé Sexuelle et Affective"</b> Accompagner les personnes vers un mieux-être personnel, relationnel et sexuel.	Jeudi 17 mars de 14h00 à 16h00	Thérèse GALLARD sexothérapeute et somatothérapeute

# DOUÉ EN ANJOU

A MEIGNE, salles des loisirs, salle de la Fabrice, 3 rue de la Mairie

Atelier diététique <b>"Matières grasses : bonnes ? mauvaises ?"</b>	Lundi 28 février de 9h45 à 11h15	Emeline BIROT diététicienne
Atelier <b>Prévention "Pied et Diabète"</b> Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.	Vendredi 25 mars de 15h30 à 17h00	Kévin POIRROTTE podologue

# SAUMUR

Les différents lieux sont indiqués sous chaque atelier

Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€. A l'Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond	Lundi 17 janvier de 14h00 à 16h00	Emeline BIROT diététicienne
Atelier diététique <b>"Les sucres et notions d'index glycémiques"</b> A l'Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond	Vendredi 4 février de 14h00 à 15h30	Emeline BIROT diététicienne
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€. A l'Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand	Mardi 22 mars de 9h45 à 11h45	Emeline BIROT diététicienne
Atelier diététique <b>"Le petit déjeuner : des idées pour varier"</b> A l'Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand	Vendredi 8 avril de 9h45 à 11h15	Emeline BIROT diététicienne

# VIHIERS

Les ateliers se déroulent à la Maison de Santé, 4 rue Louis Pasteur.

Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b>	Lundi 24 janvier de 14h00 à 15h30	Emeline BIROT diététicienne
Atelier diététique <b>"Décrypter les étiquettes"</b>	Mardi 1er mars de 15h00 à 16h30	Emeline BIROT diététicienne
Atelier <b>"Hypoglycémie/Hyperglycémie"</b> Qu'est ce qu'une hypoglycémie/une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?	Mercredi 27 avril de 17h30 à 19h00	Cécile AUTHIER Infirmière

# CHEMILLE

Les ateliers se déroulent au CEFRAS, allée Phytolia

Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€.	<b>Lundi 28 février</b> 10h00 à 12h00	<b>Véronique SECHET</b> diététicienne
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€.	<b>Lundi 28 mars</b> 10h00 à 12h00	<b>Véronique SECHET</b> diététicienne

# CHOLET

Les différents lieux sont indiqués sous chaque atelier

Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b> 58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)	<b>Lundi 17 janvier</b> 14h00 à 15h30	<b>Solène BAUFRETON</b> diététicienne
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€. Centre socioculturel K'Léidoscope, 13 avenue du Président Kennedy	<b>Vendredi 4 février</b> 10h00 à 12h00	<b>Solène BAUFRETON</b> diététicienne
Atelier <b>"L'insuline"</b> L'insuline, ça me fait peur...L'insuline ? Pas pour moi ? L'insuline ? Pourquoi pas moi ? A l'association Jeune France, 47 rue Alphonse Darmaillacq	<b>Mercredi 23 février</b> 17h30 à 19h00	<b>Cécile AUTHIER</b> infirmière
Atelier diététique <b>"Les sucres et notions d'index glycémiques"</b> 58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)	<b>Lundi 21 mars</b> 15h00 à 16h30	<b>Solène BAUFRETON</b> diététicienne
Atelier <b>cuisine</b> Participation demandée de 3€. Centre socioculturel K'Léidoscope, 13 avenue du Président Kennedy	<b>Lundi 25 avril</b> 14h00 à 16h00	<b>Solène BAUFRETON</b> diététicienne

# BEAUPRÉAU

Les ateliers se déroulent à la maison de santé, 4 rue Ambroise Paré

Atelier diététique <b>"Les sucres et notions d'index glycémiques"</b>	<b>Judi 27 janvier</b> de 14h00 à 15h30	<b>Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b>	<b>Judi 17 mars</b> de 14h00 à 15h30	<b>Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE</b> diététicienne
Atelier <b>"Dents et diabète"</b> Mieux connaître les liens entre diabète et dents. Comment prendre en charge ses dents.	<b>Mardi 5 avril</b> de 15h00 à 16h30	<b>Dr Pascale GOSSE</b> dentiste

# CHALONNES SUR LOIRE

Les ateliers se déroulent à l'hôpital de la Corniche Angevine,  
13 avenue Jean Robin (l'entrée se fait par la rue de Saint Briec)

Atelier diététique <b>"Idées de recettes d'hiver"</b>	Lundi 17 janvier de 14h00 à 15h30	Véronique SECHET diététicienne
Atelier diététique <b>"Comment gérer les invitations ?"</b>	Vendredi 18 mars de 14h00 à 15h30	Véronique SECHET diététicienne

# LE LOUROUX-BECONNAIS

Les ateliers se déroulent à la salle Yves Huchet, 3 rue Noël Pinot (à côté de la mairie)

Alimentation et activité physique <b>"MANGEZ/BOUGEZ"</b> : comment adapter son alimentation à son activité physique ?	Lundi 21 février de 14h30 à 16h00	Anthony CHAUVIRE, enseignant en APA et Claire BEDUNEAU, diététicienne
Atelier diététique <b>"Idées de recettes de printemps"</b>	Lundi 4 avril de 10h30 à 12h00	Claire BEDUNEAU diététicienne

# ECOUFLANT

Salle Gari, Vallon des Arts

Ateliers <b>"Éducation à la détente"</b> Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de technique de relaxation.	Cycle de 2 séances Lundi 21 mars Lundi 28 mars de 14h00 à 15h30	Dany ROYER-DENIS Professeur de QI GONG
---	--	---

# TRÉLAZÉ

Centre social Ginette LEROUX, 54 avenue de la République.  
Bus ligne 12 arrêt ALLUMETTES ; TRAM ligne 2 arrêt LÉO LAGRANGE

<b>Les aliments ultra-transformés</b> Faut-il les éviter et pourquoi ?	Cycle de 2 séances Mercredi 30 mars et Mercredi 6 avril de 10h00 à 11h30	Ingrid LE POTTIER diététicienne
---	---	------------------------------------





## ANGERS

### Quartier centre ville

À GOOVE, Maison Sport Santé, 7 allée du Haras ;  
tram ligne A arrêt FOCH HARAS ; bus ligne 2 arrêt Paul BERT

#### Rencontre gourmande

Échanges autour d'un repas, que nous aurons préparé ensemble. Participation demandée de 3€.

Mardi 15 mars  
de 11h45 à 13h45

Anaïs LEGROS  
diététicienne

### Quartier des Hauts de Saint Aubin

Maison de santé, 9 rue Marie-Amélie Cambell ;  
tram arrêt Hauts St Aubin ; bus ligne 5 arrêt Fraternité

#### Atelier "L'insuline"

L'insuline, ça me fait peur...L'insuline ? Pas pour moi ?  
L'insuline ? Pourquoi pas moi ?

Vendredi 25 février  
de 17h00 à 18h30

Élodie JEVEAU  
infirmière



## Quartier Monplaisir

Au relais Mairie, 2 bis Bd Allonneau ; bus ligne 5 arrêt ALLONNEAU

Atelier diététique

"Idées de recettes de printemps"

Vendredi 29 avril  
de 10h00 à 11h30

Ingrid LE POTTIER  
diététicienne

## Quartier Lac de Maine

Maison Quartier Lac de Maine, 34 rue de la Chambre Deniers ANGERS bus ligne 11 arrêt MAISON DU LAC

Rencontre gourmande

Échanges autour d'un repas, que nous aurons préparé ensemble. Participation demandée de 3€.

Mardi 26 avril  
de 11h45 à 13h45

Anaïs LEGROS  
diététicienne

## Quartier Belle-Beille

Association Soins Santé, 16 rue Louis Dolbeau ; bus ligne 6 arrêt Chapelle Belle Beille

Atelier diététique

"Idées de repas à petit prix"

Jeudi 10 février  
de 10h00 à 11h30

Anaïs LEGROS  
diététicienne

## Quartier la Roseraie

Centre Jean Vilar, 1 bis rue Henri Bergson ; tram arrêt Jean Vilar

Atelier diététique

"J'équilibre mes repas"

Samedi 26 mars  
de 10h00 à 11h30

Ingrid LE POTTIER  
diététicienne

## Lycée Joseph Wresinski

10 rue Valentin Haüy, bus ligne 8 arrêt J.WRESINSKI ; tram ligne A arrêt Capucins

Atelier **cuisine**

Participation demandée de 3€.

Mercredi 9 février  
de 10h00 à 12h00

Ingrid LE POTTIER  
diététicienne

Atelier **cuisine**

Participation demandée de 3€.

Mardi 12 avril  
de 10h00 à 12h00

Ingrid LE POTTIER  
diététicienne



## Dans les locaux de REMMEDIA

Bâtiment UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin à Angers ; bus ligne 9 arrêt Arobase.

### ATELIERS DE JANVIER

Ateliers <b>"Hypoglycémie/Hyperglycémie"</b> Qu'est ce qu'une hypoglycémie / une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?	Cycle de <b>2 séances</b> <b>Mardi 11 janvier</b> <b>Vendredi 31 mars</b> de 10h00 à 11h30	<b>Élodie JEVEAU</b> infirmière
Atelier diététique <b>"Matières grasses : bonnes ? mauvaises ?"</b>	<b>Mercredi 12 janvier</b> de 14h00 à 15h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Déguster en pleine conscience"</b>	<b>Lundi 17 janvier</b> de 14h00 à 15h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Ateliers <b>"Sensibilisation à l'activité physique"</b> "Ma Santé en Action" : sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et ses implications sur la santé.	Cycle de <b>7 séances</b> 1er rendez-vous <b>Mardi 18 janvier</b> 14h30 à 16h00	<b>Anthony CHAUVIRE</b> enseignant en activité physique adaptée
Atelier diététique <b>"Équilibre alimentaire, les nouvelles recommandations"</b>	<b>Vendredi 21 janvier</b> de 10h00 à 11h30	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"La perte de poids"</b>	<b>Judi 27 janvier</b> de 17h30 à 19h00	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Atelier <b>Prévention "Pied et Diabète"</b> Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.	<b>Vendredi 28 janvier</b> de 10h30 à 12h00	<b>Julien LALANDE</b> podologue

### ATELIERS DE FÉVRIER

Pour tous renseignements sur l'atelier "sensibilisation à l'activité physique", merci de nous contacter.

Ateliers <b>"Ma Santé Sexuelle et Affective"</b> Accompagner les personnes vers un mieux-être personnel, relationnel et sexuel.	Cycle de <b>3 séances</b> 1er rendez-vous le <b>Judi 3 février</b> de 17h30 à 19h30	<b>Thérèse GALLARD</b> sexothérapeute et somatothérapeute
Atelier diététique <b>"Comprendre en s'amusant"</b>	<b>Vendredi 4 février</b> de 10h00 à 11h30	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
Ateliers <b>"Éducation à la détente"</b> Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de technique de relaxation.	Cycle de 2 séances <b>Lundi 7 février</b> <b>Lundi 28 février</b> de 14h00 à 15h30	<b>Dany ROYER-DENIS</b> Professeur de QI GONG
Atelier diététique <b>"Les sucres et notions d'index glycémiques"</b>	<b>Judi 17 février</b> de 17h30 à 19h00	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Découvrir et comprendre les applications téléphoniques sur l'alimentation"</b>	<b>Mercredi 23 février</b> de 10h00 à 11h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne

## ATELIERS DE MARS

<b>Comportement alimentaire</b> Observer et comprendre son comportement alimentaire, pour être en phase avec ses besoins. <b>Cycle de 3 séances</b>	<b>Vendredi 4 mars</b> <b>Vendredi 11 mars</b> <b>Vendredi 18 mars</b> 10h00 à 11h30	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
<b>Comprendre les maladies métaboliques, le diabète et leurs traitements</b> Mieux connaître les maladies métaboliques et le diabète, les causes et leurs traitements ; échanger sur la maladie	<b>Lundi 7 mars</b> de 17h00 à 18h30	<b>Dr Séverine DUBOIS</b> diabétologue
Atelier diététique <b>"Idées de recettes de printemps"</b>	<b>Jeudi 10 mars</b> de 18h00 à 19h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Parlons des boissons"</b>	<b>Jeudi 24 mars</b> de 10h00 à 11h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Se familiariser et cuisiner les protéines végétales"</b>	<b>Mardi 29 mars</b> de 10h00 à 11h30	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne

## ATELIERS D'AVRIL

Atelier diététique <b>" limiter sa consommation de sel"</b>	<b>Lundi 4 avril</b> de 14h00 à 15h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne
Ateliers <b>"Émotions et Alimentation"</b> Savoir reconnaître les émotions qui me font manger ? Quels outils puis-je mettre en place, afin de mieux les appréhender ?	Cycle de 2 séances <b>Mercredi 6 avril</b> <b>Mercredi 13 avril</b> de 10h00 à 12h00	<b>Solène KERVAZO,</b> psychologue et <b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Épices, aromates et leurs vertus"</b>	<b>Lundi 11 avril</b> de 10h00 à 11h30	<b>Anaïs LEGROS</b> diététicienne
Atelier diététique <b>"Comment gérer les grignotages ?"</b>	<b>Mercredi 27 avril</b> de 18h00 à 19h30	<b>Ingrid LE POTTIER</b> diététicienne

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE JANVIER À AVRIL 2022

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : 02 41 44 05 38 - [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

**Pour tous les ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable.**  
**Si vous avez un empêchement, merci de bien vouloir nous prévenir.**  
**Le PASS SANITAIRE est obligatoire pour participer aux ateliers.**

*Retrouvez nous sur internet : [www.remmedia49.fr](http://www.remmedia49.fr)  
et sur notre page Facebook : Remmedia49*



# REMEDIA 49

## ATELIERS, CONFÉRENCES, RÉUNIONS...



# 2021 en quelques images