



49

**REMMEDIA**

RÉSEAU  
D'ACCOMPAGNEMENT

DES  
**MALADIES  
MÉTABOLIQUES  
& DU DIABÈTE**



02 41 44 05 38

[contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

[www.remmedia49.fr](http://www.remmedia49.fr)



# LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Programme de

MAI à

AOÛT 2024



# SOMMAIRE

Ateliers à distance	p 3
Chemillé	p 3
Beaupréau en Mauges	p 3
Cholet	p 4
Chalonnnes S/Loire	p 4
Le Louroux Béconnais	p 4
Candé	p 5
Segré	p 5
Le Lion d'Angers	p 5
Châteauneuf S/Sarthe	p 6
Durtal	p 6
Baugé	p 6
Longué Jumelles	p 6
Gennes Val de Loire	p 6
Saumur	p 7
Doué la Fontaine	p 7
Vihiers	p7
Angers, Ecoouflant et Trélazé	p8, 9, 10 et 11



## ATELIERS EN VISIO

### Les maladies métaboliques :

Pré diabète, apnée du sommeil, surpoids, stéatose hépatique, triglycérides élevées...

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

**Mardi 18 juin**  
**de 18h00 à 19h30**

### J'explore mon comportement alimentaire

Comment être en phase avec mes besoins ?

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

**Cycle de 3 ateliers, de 12h15 à 13h45**  
**Vendredis 5, 12 et 19 juillet**

### Bouger pour sa santé !

avec Anthony CHAUVIRE,  
enseignant en activité physique adaptée

**Jeudi 29 août**  
**de 18h00 à 19h30**

## CHEMILLÉ

les lieux sont indiqués  
sous chaque date

### Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Véronique SECHET, diététicienne.

**Jeudi 6 juin**  
**de 14h00 à 16h00**  
**Au CEFRAS, allée Phytolia**

### J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Nouveau lieu!

**Jeudi 4 juillet**  
**de 10h30 à 12h00**  
**Salle des Perrochères,  
place des Perrochères**

## BEAUPRÉAU EN MAUGES

les lieux sont indiqués  
sous chaque date

### Comment gérer les grignotages ?

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

**Jeudi 23 mai de 14h00 à 15h30**  
**BEAUPREAU, Espace santé - Maison de Santé**  
**4 rue Ambroise Paré**

### La fatigue

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions et comment y faire face ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

**Mercredi 26 juin de 17h30 à 19h00**  
**BEAUPREAU, Espace santé - Maison de Santé**  
**4 rue Ambroise Paré**

### Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

**Jeudi 29 août de 10h00 à 12h00**  
**ST PHILBERT EN MAUGES**  
**Salle commune des loisirs, place des Vignes**

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

# CHOLET

les lieux sont indiqués  
sous chaque date

## Ma santé affective et sexuelle :

Le désir bien au delà de la sexualité  
avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute et  
somatothérapeute

**Lundi 13 mai de 15h00 à 16h30**

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, salle n°10

## Éducation à la détente

Découvrir des outils qui favorisent la détente et la  
gestion du stress, à l'aide de techniques de relaxation.  
avec Dany ROYER-DENIS, professeur de QI GONG.

cycle de 2 séances, de 10h30 à 12h00

**Mardi 4 juin**

**Jeudi 13 juin**

Centre socio-culturel K'Léidoscope, Espace Jeunes  
13 av du Président Kennedy

## J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

**Samedi 29 juin de 10h30 à 12h00**

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, salle n°9

## Atelier cuisine et repas partagé (participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

**Jeudi 22 août de 11h30 à 13h30**

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, cuisine

# CHALONNES SUR LOIRE

Résidence Soleil de Loire  
allée du Parc

## Composer son petit déjeuner

avec Véronique SECHET, diététicienne.

**Vendredi 31 mai de 14h00 à 15h30**

Salon des familles, au rez de chaussée

## Ma santé affective et sexuelle :

La communication dans la relation amoureuse  
avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute  
et somatothérapeute

**Vendredi 21 juin de 14h00 à 15h30**

Atelier des Dames, en rez de jardin (-1)

## Alimentation et sommeil

avec Véronique SECHET, diététicienne.

**Lundi 15 juillet de 14h00 à 15h30**

Atelier des Dames, en rez de jardin (-1)

# LE LOUROUX BECONNAIS

Le lieu vous sera communiqué  
lors de votre inscription

## La fatigue

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les  
répercussions et comment y faire face ?  
avec Cécile AUTHIER, infirmière

**Mercredi 15 mai**  
**de 17h30 à 19h00**

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

## CANDÉ

Maison de Santé de Candé  
4 allée Pierre Charpentier

### Alimentation et sommeil

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Jeudi 16 mai  
de 10h00 à 11h30

### Hypoglycémie/Hyperglycémie :

Quelles sont les causes, comment m'adapter ?

avec Elodie JEVEAU, infirmière

Vendredi 28 juin  
de 14h30 à 16h00

## SEGRÉ

Les lieux sont indiqués  
sous chaque date

### Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mardi 11 juin de 10h00 à 12h00

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

### Comment gérer les grignotages ?

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mardi 9 juillet de 16h00 à 17h30

au Pôle de Santé, 5 rue Joseph Cugnot  
(côté des médecins)

### Ma relation à l'alimentation

Quelle est l'influence de mes émotions ?

avec Karine JEGU, psychologue,  
et Océane BERTHÉ, diététicienne

cycle de 2 séances, de 10h30 à 12h00

Vendredi 26 juillet

Vendredi 23 août

au Pôle de Santé, 5 rue Joseph Cugnot  
(côté des médecins)

## LE LION D'ANGERS

Pôle de Santé, 1 rue Philéas Fogg,  
au 1er étage

### Idées de recettes de printemps

avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 21 mai  
de 10h00 à 11h30  
Salle "Wresinski"

### Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 18 juin  
de 10h00 à 12h00  
Salle "cuisine"

### Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activités physiques adaptées

Jeudi 4 juillet  
de 10h00 à 11h30  
Salle "Simone Veil"

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

## CHATEAUNEUF S/SARTHE

Pôle de Santé, salle de l'étoile  
8 chemin de la cigale

### Les maladies métaboliques :

Prédiabète, apnée du sommeil, surpoids, stéatose...  
avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Vendredi 31 mai  
de 10h00 à 11h30

### Alimentation contrôlée en sel

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Samedi 29 juin  
de 10h30 à 12h00

### Comment gérer les grignotages

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Vendredi 19 juillet  
de 14h00 à 15h30

## DURTAL

Les lieux sont indiqués  
sous chaque date

### La perte de poids

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Mercredi 15 mai de 10h30 à 12h00  
Espace 1901, rue du Stade

### Idées de recettes d'été

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Jeudi 6 juin de 14h00 à 15h30  
salle Joël Baudouin à côté de la mairie

## BAUGÉ

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

### Alimentation et sommeil

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Jeudi 11 juillet  
de 10h30 à 12h00

## LONGUE JUMELLES

Pôle Santé du Longuéen,  
2 rue Dr J.RABILLOUD

### "Insuline : halte aux idées reçues !"

Mieux comprendre les enjeux de l'insuline pour  
mieux vivre ou se préparer à vivre avec.  
avec Elodie JEVEAU, infirmière

Jeudi 4 juillet  
de 10h00 à 11h30

## GENNES VAL DE LOIRE

Maison de Santé Val de Loire,  
12 rue de la Poste - salle au 1er étage

### Idées de recettes d'été

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Vendredi 7 juin  
de 17h30 à 19h00

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

# SAUMUR

Les lieux sont indiqués  
sous chaque date

## Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Emeline BIROT, diététicienne

**Jeudi 6 juin de 14h00 à 16h00**

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

## Alimentation et émotions

Astuces et outils pour gérer ses émotions  
autrement que par l'alimentation

avec Annabelle HERAULT, sophrologue/diététicienne.

cycle de 2 séances, de 14h30 à 16h00

**Vendredi 21 juin**

**Vendredi 28 juin**

Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

## Médicaments antidiabétiques et activité physique

avec le Dr Maÿlis LEBEAULT, médecin diabétologue

**Jeudi 11 juillet de 15h00 à 16h30**

Centre Hospitalier de Saumur  
100 route de Fontevraud

## Les matières grasses, bonnes ou mauvaises ?

avec Emeline BIROT, diététicienne

**Lundi 26 août de 14h00 à 15h30**

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

# DOUÉ LA FONTAINE

Maison de Santé,  
3 rue Maurice Duveau

## Comment intégrer les protéines végétales à son alimentation ?

avec Emeline BIROT, diététicienne

**Mardi 21 mai**

de 9h30 à 11h00

## Préparer sa consultation médicale

avec Élodie JEVEAU, infirmière

**Vendredi 30 août**

de 14h30 à 16h00

# VIHIERS

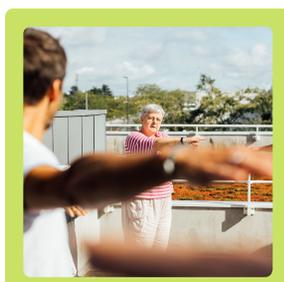
Maison de Santé,  
1 rue Françoise Dolto

## Alimentation et sommeil

avec Emeline BIROT, diététicienne

**Mardi 2 juillet**

de 10h00 à 11h30



Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

## Jeudi 2 mai de 14h30 à 16h00

À **ÉCOUFLANT**, Résidence Domitys  
"le Critérium", 27 chemin de Provins

## **J'équilibre les sucres dans mon alimentation**

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

## Lundi 6 mai de 14h30 à 16h00

AUX **HAUTS DE ST AUBIN**, Relais Mairie  
13 avenue des Hauts de Saint Aubin  
Tram ligne A arrêt Hauts de Saint Aubin

## **Les graisses : bonnes ou mauvaises ?**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

## Mardi 14 mai de 10h00 à 11h30

Au **LAC DE MAINE**, Maison de Quartier Lac de Maine  
34 rue Chambre Denier, bus ligne 4  
arrêt MAISON DU LAC

## **Mon alimentation, mon équilibre**

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

## Mardi 21 mai de 17h00 à 18h30

A **REMMEDIA 49**, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

## **Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?**

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée

## Mercredi 22 mai de 18h00 à 19h30

A **TRELAZE**, Centre Ginette Leroux,  
salle Espace Créatif, bus ligne 1, arrêt Chouteau

## **Alimentation et sommeil**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

## Cycle de 2 ateliers, de 10h30 à 12h00

## Vendredi 24 mai et vendredi 28 juin

A **REMMEDIA 49**, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

## **Ma relation à l'alimentation**

### **Quelle est l'influence de mes émotions ?**

avec Karine JEGU, psychologue, et Océane BERTHE, diététicienne

## Lundi 27 mai de 15h00 à 16h30

A **REMMEDIA 49**, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

## **Qu'est ce que le diabète ?**

### **Les diabètes et leurs traitements**

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Parcours de 7 séances; 1er rendez-vous

**Mercredi 29 mai de 11h00 à 12h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

**Ma santé en action :**

Les bienfaits de l'activité physique et ses implications sur ma santé.

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée.

**Jeudi 30 mai de 10h00 à 11h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

**Idées de repas du soir**

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

**Cycle de 2 ateliers, de 14h30 à 16h00**

**Lundi 3 juin et lundi 10 juin**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

**Éducation à la détente**

Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de techniques de relaxation.

Avec Dany ROYER-DENIS, professeur de QI GONG.

**Cycle de 2 ateliers , de 17h30 à 19h00**

**Mardi 4 juin et mardi 2 juillet**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

**Hypoglycémie/Hyperglycémie :**

Quelles sont les causes, comment m'adapter ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

**Samedi 8 juin de 10h00 à 11h30**

**LA ROSERAIE**, Résidence Domitys "les Botanistes",  
5 rue Gaston Allard

**La perte de poids**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

**Lundi 10 juin de 18h00 à 19h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

**Déchiffrer les étiquettes alimentaires**

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

**Lundi 17 juin de 14h30 à 16h00**

**LA ROSERAIE**, Centre Jean Vilar  
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar  
Salle Poivre et Sel

**Idées de recettes d'été**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

## **Vendredi 21 juin de 10h30 à 12h00**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

### **Ma santé affective et sexuelle :**

#### **Le désir au delà de la sexualité**

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute  
et somatothérapeute

## **Mardi 25 juin de 11h45 à 13h45**

A [MONPLAISIR](#), Centre Robert Schuman  
12 bd Robert Schuman, salle Partage

### **Atelier cuisine et repas partagé sur le thème du pique-nique**

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

## **Lundi 1er juillet de 10h00 à 11h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

### **Alimentation contrôlée en sel**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

## **Lundi 8 juillet de 18h00 à 19h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

### **Comment limiter sa consommation d'aliments ultra transformés ?**

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

## **Mardi 9 juillet de 15h00 à 16h30**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

### **La santé bucco-dentaire, au cœur de votre santé : parlons-en !**

avec le Dr Pascale GOSSE, dentiste

## **Mardi 16 juillet de 10h00 à 12h00**

[Lycée Wresinski](#), 10 rue Valentin Haüy,  
bus ligne 6 arrêt BLERIOT, tram ligne A arrêt Capucins

### **Cuisinons ensemble**

#### **sur le thème du petit déjeuner**

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

## **Jeudi 18 juillet de 17h30 à 19h00**

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

### **La fatigue**

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions et comment y faire face ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

## Jeudi 25 juillet de 10h00 à 11h30

A **BELLE-BELLE**, KHERA (Soins Santé)  
16 rue Louis Dolbo  
Tram ligne C arrêt Elysée

## Idées de sauces légères

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

## Lundi 19 août de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

## Comment bien s'hydrater ?

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

## Mercredi 21 août de 10h30 à 12h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA  
2 rue Marcel Pajotin

## Ma santé affective et sexuelle : La communication dans la relation amoureuse

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute  
et somatothérapeute

## Mercredi 28 août de 14h00 à 16h00

**Lycée Wresinski**, 10 rue Valentin Haüy, bus ligne 6 arrêt  
BLERHOT, tram ligne A arrêt Capucins

## Cuisinons ensemble

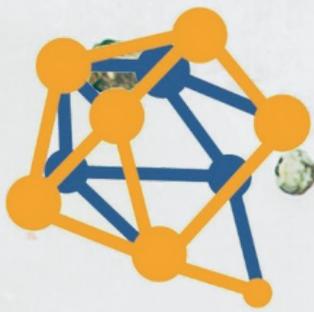
Participation de 3 €

avec Ingrid LE POTTIER diététicienne.

*Toute l'équipe de Remmedia 49 vous souhaite un bel été.  
L'association sera fermée pour ses congés d'été,  
du lundi 29 juillet au vendredi 16 août inclus*



Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations : 02 41 44 05 38 / [contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)



49

# REMMEDIA

RÉSEAU  
D'ACCOMPAGNEMENT

DES  
**MALADIES  
MÉTABOLIQUES  
& DU DIABÈTE**

Ce programme est proposé aux personnes **diabétiques de type 2**, ou présentant un **syndrome métabolique** (prédiabète, surpoids, stéatose hépatique, apnée du sommeil, triglycérides élevées...)

Contactez-nous :



02 41 44 05 38

[contact@remmedia49.fr](mailto:contact@remmedia49.fr)

[www.remmedia49.fr](http://www.remmedia49.fr)