



49

REMMEDIA

RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT

DES
MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE



02 41 44 05 38

contact@remmedia49.fr

www.remmedia49.fr



LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Programme de
SEPTEMBRE À
DÉCEMBRE 2024.



SOMMAIRE

Ateliers en visio	p 3
Angers	p 3, 4, 5, 6
Baugé	p 7
Beaupréau en Mauges	p 7
Candé	p 7
Chalonnnes S/Loire	p 7
Châteauneuf S/Sarthe	p 8
Cholet	p 8
Chemillé	p 9
Doué la Fontaine	p 9
Durtal	p 9
Gennes Val de Loire	p 9
Le Lion d'Angers	p 9
Le Louroux Béconnais	p 10
Longué Jumelles	p 10
Saumur	p 10
Segré	p 11
Vihiers	p 11



ATELIERS EN VISIO

avec le logiciel Teams

Hypoglycémie/Hyperglycémie :
Quelles sont les causes, comment m'adapter ?
avec Elodie JEVEAU, infirmière

Mardi 24 septembre
de 18h30 à 20h00

Bien manger à petit budget
avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Vendredi 18 octobre
de 12h15 à 13h45

Qu'est ce que le diabète ?
Les diabètes et leurs traitements
avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Lundi 25 novembre
de 19h00 à 20h30

Bouger pour sa santé !
avec Anthony CHAUVIRE,
enseignant en activité physique adaptée

Jeudi 5 décembre
de 18h00 à 19h30

ANGERS

les lieux sont indiqués sous chaque date

Jeudi 5 septembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Vendredi 6 septembre de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

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

Mardi 10 septembre de 18h00 à 19h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Alimentation contrôlée en sel
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Parcours de 7 séances; **1er rendez-vous**

Mercredi 11 septembre de 10h30 à 12h00

(puis les mercredis 18/09, 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et 23/10)
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Ma santé en action :
Les bienfaits de l'activité physique et ses implications sur ma santé.
avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée.

Lundi 16 septembre de 14h30 à 16h00

[LA ROSERAIE](#), Centre Jean Vilar

1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar
Salle Poivre et Sel

Comment gérer les grignotages ?

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 23 septembre de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Ma santé affective et sexuelle :

Le désir au delà de la sexualité

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Vendredi 27 septembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Comment choisir ses matières grasses ?

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 1er octobre 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

Je mange avec mes sensations alimentaires

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Jeudi 3 octobre de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Mieux comprendre l'action de mes traitements contre le diabète et savoir les identifier

avec Anne-Sophie LUCAS, pharmacienne

Vendredi 11 octobre de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

La perte de poids

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mardi 15 octobre de 10h30 à 12h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin
Bus ligne 7, arrêt Arobase

Je prends soin de mes pieds

Pourquoi, quand et comment ?

avec Julien LALANDE, pédicure-podologue

Mardi 22 octobre de 10h00 à 12h00

[LYCEE WRESINSKI](#), 10 rue Valentin Haüy,

bus ligne 6 arrêt BLERIOT, tram ligne A arrêt Capucins

Cuisinons ensemble

sur le thème du goûter / la collation

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Cycle de 2 ateliers, de 10h00 à 11h30

Vendredis 25 octobre et 29 novembre

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Ma relation à l'alimentation :

Quelle est l'influence de mes émotions ?

avec Karine JEGU, psychologue, et Océane BERTHE, diététicienne

Jeudi 7 novembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mercredi 13 novembre de 17h30 à 19h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

La fatigue

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

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Samedi 16 novembre de 10h00 à 11h30

[LA ROSERAIE](#), Résidence Domitys "les Botanistes",

5 rue Gaston Allard

Mon alimentation, mon équilibre

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 18 novembre de 15h00 à 16h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Les maladies métaboliques :

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

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Mardi 19 novembre de 10h00 à 11h30

A [BELLE-BEILLE](#), KHERA (Soins Santé)

16 rue Louis Dolbeau

Tram ligne C arrêt Elysée

Comment intégrer les protéines végétales dans son alimentation ?

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Vendredi 29 novembre de 9h00 à 11h00

A [MONPLAISIR](#), Centre Robert Schuman

12 bd Robert Schuman, salle Partage

Tram ligne B, arrêt Monplaisir

Cuisinons ensemble

Participation de 3 €

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 4 décembre de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Alimentation et sommeil

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

ANGERS

les lieux sont indiqués sous chaque date

Cycle de 2 ateliers, de 10h00 à 11h30

Lundis 9 et 16 décembre

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

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.

Mardi 10 décembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Manger en pleine conscience

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Jeudi 12 décembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase



Mieux comprendre l'action de mes traitements contre le diabète et savoir les identifier

avec Anne-Sophie LUCAS, pharmacienne

Mercredi 18 décembre de 14h30 à 16h00

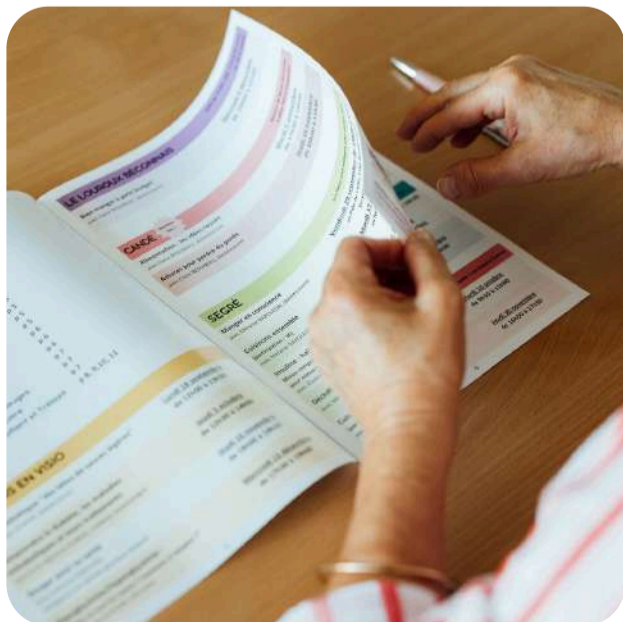
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne



BAUGÉ

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

Ma santé affective et sexuelle :

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

Vendredi 18 octobre
de 14h00 à 15h30

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Mercredi 13 novembre
de 16h00 à 17h30

BEAUPRÉAU EN MAUGES

les lieux sont indiqués
sous chaque date

Mon alimentation, mon équilibre

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Jeudi 12 septembre de 14h00 à 15h30

BEAUPREAU, Espace santé - Maison de Santé
4 rue Ambroise Paré

Alimentation contrôlée en sel

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Jeudi 28 novembre de 14h00 à 15h30

BEAUPREAU, Espace santé - Maison de Santé
4 rue Ambroise Paré

L'information en plus :

Conférence "le diabète et maladies métaboliques, parlons-en !"

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Lundi 7 octobre de 15h00 à 16h30

Evènement ouvert à tous, à Beaupréau
Centre Culturel de la Loge, salle des Mauges

CANDÉ

Maison de Santé de Candé
4 allée Pierre Charpentier

J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 3 septembre
de 16h00 à 17h30

Comment intégrer les protéines végétales dans son alimentation

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Jeudi 5 décembre
de 14h00 à 15h30

CHALONNES SUR LOIRE

Résidence Soleil de Loire
allée du Parc

La perte de poids

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Lundi 16 septembre de 14h00 à 15h30

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

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Vendredi 13 décembre de 14h00 à 15h30

Salon des Famille, rez de chaussée

CHATEAUNEUF S/SARTHE

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

Mon alimentation, mon équilibre

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Samedi 14 septembre
de 10h30 à 12h00

CHOLET

les lieux sont indiqués
sous chaque date

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Samedi 21 septembre de 10h30 à 12h00

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, salle n°7

Le diabète, l'alimentation et ma santé :

Mieux vivre avec mon diabète au quotidien

Avec le Dr Maria GHALI, médecin,
et Lorraine PUAUD, diététicienne

Lundi 30 septembre de 14h30 à 16h00

MSP Jean Bernard Sud, avenue des Sables
Parking de la Polyclinique, bâtiment rouge et gris

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

Jeudi 10 octobre

Jeudi 17 octobre

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, salle n°7

Comment intégrer les protéines végétales dans son alimentation ?

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 29 octobre de 10h30 à 12h00

Centre socio-culturel K'Leidoscope,
13 av du Président Kennedy

Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activités
physiques adaptées

Mardi 26 novembre de 14h30 à 16h00

Centre socio-culturel K'Leidoscope,
13 av du Président Kennedy

Atelier cuisine et repas partagé

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 17 décembre de 11h30 à 13h30

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, cuisine

L'information en plus :

Journée nationale du diabète :
CONFERENCE

Jeudi 14 novembre à 19h00

Évènement ouvert à tous
Salle Paul Valéry, rue de l'Hôtel de Ville

CHEMILLÉ

Salle des Perrochères,
allée Germaine Tillon (en face le marché)

Bien manger avec un petit budget
avec Véronique SECHET, diététicienne.

Jeudi 31 octobre
de 10h30 à 12h00

DOUÉ LA FONTAINE

Maison de Santé,
3 rue Maurice Duveau

J'équilibre les sucres dans mon alimentation
avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 12 novembre
de 15h00 à 16h30

DURTAL

Salle Joël Baudouin
à côté de la mairie

**J'équilibre les sucres dans mon
alimentation**
avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Jeudi 17 octobre
de 10h30 à 12h00

GENNES VAL DE LOIRE

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

Composer son petit déjeuner
avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 9 septembre
de 18h30 à 20h00

Idées de recettes d'hiver
avec Marine BELLANGER, diététicienne

Jeudi 14 novembre
de 17h00 à 18h30

LE LION D'ANGERS

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

Je prends soin de mes pieds
Pourquoi, quand et comment ?
avec Kévin POIRROTTE, pédicure-podologue

Vendredi 20 septembre
de 15h30 à 17h00
Salle "Wresinski"

LE LOUROUX BECONNAIS

SSIAD, 5 rue de l'Hippodrome
(à côté de la maison de santé)

La perte de poids

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Vendredi 4 octobre

de 10h00 à 11h30

LONGUE JUMELLES

Pôle Santé du Longuéen,
2 rue Dr J.RABILLOUD

Comment choisir ses matières grasses ?

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 1er octobre

de 18h30 à 20h00

SAUMUR

Les lieux sont indiqués
sous chaque date

Alimentation et sommeil

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 17 septembre de 10h00 à 11h30

Espace Jacques Percereau, 925 av F.MITERRAND
Salle Simone de Beauvoir au 1er étage

Les maladies métaboliques :

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

avec le Dr Maÿlis LEBEAULT, médecin diabétologue

Vendredi 4 octobre de 10h00 à 11h30

Centre Hospitalier de Saumur
100 route de Fontevraud

La fatigue

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

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 17 octobre de 17h30 à 19h00

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 7 novembre de 14h30 à 16h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 2 décembre de 14h00 à 15h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Théo MARIE, enseignant en activités physiques adaptées

Mardi 10 décembre de 17h00 à 18h30

Centre Hospitalier de Saumur
100 route de Fontevraud

L'information en plus :

Journée de prévention du diabète

Vendredi 29 novembre de 10h30 à 17h00

au Centre Hospitalier de Saumur

SEGRÉ

Les lieux sont indiqués
sous chaque date

Comment choisir ses matières grasses ?

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Jeudi 12 septembre de 15h00 à 16h30

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

Les maladies métaboliques :

Pré diabète, apnée du sommeil, stéatose hépatique,
triglycérides élevés...

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Lundi 30 septembre de 15h00 à 16h30

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

Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activités
physiques adaptées

Mardi 15 octobre de 15h00 à 16h30

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

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mardi 5 novembre de 10h00 à 12h00

(date susceptible d'être modifiée)

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

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Vendredi 13 décembre de 15h30 à 17h00

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

VIHIERS

Maison de Santé,
1 rue Françoise Dolto

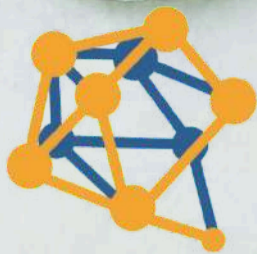
Comment gérer les grignotages

avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 13 décembre

de 14h30 à 16h00





REMMEDIA

49

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

www.remmedia49.fr