

49

REM MEDIA

**RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT**

**DES
MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE**



02 41 44 05 38

contact@remmedia49.fr

www.remmmedia49.fr

LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Programme de
JANVIER À
AVRIL 2025



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 7 |
| Chemillé | p 8 |
| Cholet | p 8 |
| Doué la Fontaine | p 9 |
| Durtal | p 9 |
| Gennes Val de Loire | p 9 |
| Le Lion d'Angers | p 9 |
| Longué Jumelles | p 9 |
| Le Louroux Béconnais | p 10 |
| Saumur | p 10 |
| Saint Florent le Vieil | p 10 |
| Segré | p 11 |
| Vihiers | p 11 |



ATELIERS EN VISIO

avec le logiciel Teams

La fatigue

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

Mardi 21 janvier
de 17h30 à 19h00

Les maladies métaboliques :

Pré diabète, apnée du sommeil, stéatose hépatique,
triglycérides élevées...
avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Lundi 3 mars
de 18h30 à 20h00

Bouger pour sa santé !

avec Anthony CHAUVIRE,
enseignant en activité physique adaptée

Jeudi 20 mars
de 18h00 à 19h30

Alimentation et sommeil

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Jeudi 17 avril
de 12h15 à 13h45

ANGERS

les lieux sont indiqués sous chaque date

Jeudi 9 janvier 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

Lundi 13 janvier de 14h30 à 16h00

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

Qu'est ce que le diabète ?

Les diabètes et leurs traitements

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Vendredi 17 janvier de 10h00 à 11h30

[LA ROSERAIE](#), Centre Jean Vilar
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar
Salle Poivre et Sel

Comment choisir ses matières grasses ?

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 20 janvier de 16h00 à 17h30

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

Mon alimentation, mon équilibre

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Cycle de 2 ateliers, de 10h30 à 12h00

Vendredis 24 janvier et 28 février

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

Mardi 4 février de 16h00 à 17h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Idées de recettes d'hiver

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Parcours de 7 séances; 1er rendez-vous

Mercredi 5 février de 10h30 à 12h00

(puis les mercredis 12/02, 19/02, 26/02, 05/03, 12/03 et 19/03)

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.

Jeudi 6 février 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

Jeudi 13 février de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Bien manger à petit budget

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Lundi 17 février de 14h30 à 16h30

LYCEE 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.

Vendredi 21 février 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

Composer son petit déjeuner

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 4 mars de 14h30 à 16h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Nouvel atelier!

Le tabac, le sevrage ?

Venez poser toutes vos questions à un tabacologue.

avec le Dr Alexandra GENTIL, médecin tabacologue et Fanny OUVRARD GUEVARA, infirmière

Vendredi 7 mars de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Bus ligne 7, arrêt Arobase

Alimentation et sommeil

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Cycle de 2 ateliers, de 10h30 à 12h00

Mardis 11 et 18 mars

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.

Jeudi 13 mars de 14h00 à 15h30

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

16 rue Louis Dolbeau

Tram ligne C arrêt Elysée

Je mange avec mes sensations alimentaires

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Cycle de 2 ateliers, de 16h00 à 17h30

Vendredis 21 et 28 mars

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA

2 rue Marcel Pajotin

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

Quelles sont les causes, comment m'adapter ?

avec Elodie JEVEAU, infirmière

Lundi 24 mars de 11h45 à 13h45

A [MONPLAISIR](#), Centre Robert Schuman

12 bd Robert Schuman, salle Partage

Tram ligne B, arrêt Monplaisir

Cuisine et repas partagé

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Samedi 29 mars de 10h00 à 11h30

A [LA ROSERAIE](#), Résidence Domitys

"les Botanistes",

5 rue Gaston Allard

La perte de poids

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 2 avril 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

Vendredi 4 avril de 10h00 à 11h30

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

Idées de recettes de printemps

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mardi 8 avril 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 de l'apéritif dinatoire

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Vendredi 11 avril de 14h30 à 16h00

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 Kévin POIRROTTE, pédicure-podologue

Mardi 15 avril de 17h30 à 19h00

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

Alimentation émotionnelle

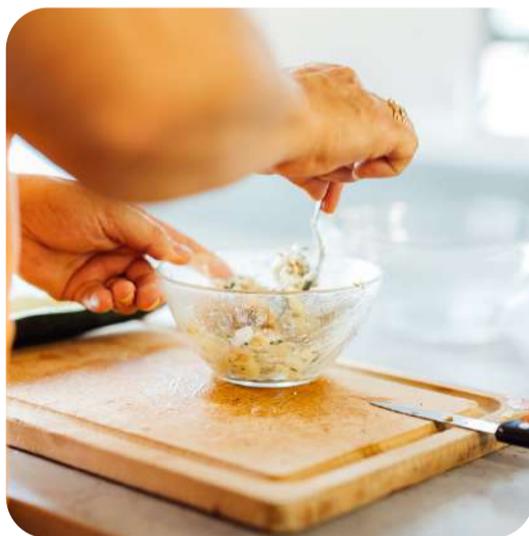
avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mercredi 23 avril de 14h00 à 15h30

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

Déchiffrer les étiquettes

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne



BAUGÉ

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

La perte de poids

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Mercredi 12 février

de 10h30 à 12h00

BEAUPRÉAU EN MAUGES

Espace santé - Maison de Santé
4 rue Ambroise Paré

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 6 février

Jeudi 13 février

La perte de poids

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Lundi 24 mars

de 14h00 à 15h30

CANDÉ

Maison de Santé de Candé
4 allée Pierre Charpentier

Composer son petit déjeuner

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 28 janvier

de 10h00 à 11h30

CHALONNES SUR LOIRE

les lieux sont indiqués
sous les ateliers

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Véronique SECHET, diététicienne

Samedi 25 janvier de 10h00 à 12h00

Nouvel lieu !

Hôpital de la Corniche,

13 avenue Jean Robin (rdv à l'accueil)

Comment gérer les grignotages ?

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Lundi 24 février de 14h00 à 15h30

Résidence Soleil de Loire, allée du Parc

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

CHATEAUNEUF S/SARTHE

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

Je prends soin de mes pieds

Pourquoi, quand et comment ?

avec Kévin POIRROTTE, pédicure-podologue

Vendredi 7 février

de 14h30 à 16h00

Idées de recettes d'hiver

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Vendredi 21 mars

de 10h30 à 12h00

CHEMILLÉ

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

Comment choisir ses matières grasses ?

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Jeudi 6 mars
de 10h30 à 12h00

CHOLET

les lieux sont indiqués
sous chaque date

Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activités physiques adaptées

Mercredi 8 janvier de 9h00 à 10h30

Centre socio-culturel K'Léidoscope, salle jaune
13 av du Président Kennedy

Atelier cuisine et repas partagé

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 21 janvier de 11h30 à 13h30

Centre social du Planty,
55 rue du Planty, cuisine

Idées de recettes d'hiver

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Samedi 8 février de 10h30 à 12h00

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

La fatigue

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

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Mercredi 26 février de 17h30 à 19h00

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

Le diabète, l'alimentation et ma santé :

Mieux vivre avec mon diabète au quotidien

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

Vendredi 7 mars de 9h30 à 11h00

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

Comment limiter sa consommation de sel ?

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 17 mars de 14h30 à 16h00

Locaux associatifs, 58 rue St Bonaventure
(entrée sur la gauche par le parking Brisset)

Atelier cuisine et repas partagé

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Jeudi 10 avril de 11h30 à 13h30

Centre social du Planty,
55 rue du Planty, cuisine

DOUÉ LA FONTAINE

Maison de Santé,
3 rue Maurice Duveau

limiter sa consommation de sel

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 25 février
de 9h30 à 11h00

Activité physique : pourquoi et comment se motiver ?

avec Théo MARIE, enseignant en activités physiques adaptées

Jeudi 3 avril
de 17h15 à 18h45

DURTAL

Salle Joël Baudouin
à côté de la mairie

Bien manger à petit budget

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Mercredi 23 avril
de 10h30 à 12h00

GENNES VAL DE LOIRE

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

J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 13 janvier
de 15h30 à 17h00

LE LION D'ANGERS

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

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 25 mars
de 10h00 à 12h00
Cuisine pédagogique

LONGUE JUMELLES

Salle des Kinés
12 rue du Pont Poiroux

Comment gérer les grignotages ?

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 18 février
de 15h30 à 17h00

LE LOUROUX BECONNAIS

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

Idées de recettes de printemps

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mercredi 16 avril

de 14h00 à 15h30

SAUMUR

Les lieux sont indiqués
sous chaque date

Idées de repas du soir

avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 23 janvier de 10h00 à 11h30

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

Insuline : halte aux idées reçues

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

avec le Dr Maÿlis LEBEAULT, médecin diabétologue

Lundi 17 février de 15h30 à 17h00

Centre Hospitalier de Saumur
100 route de Fontevraud

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 7 mars de 10h00 à 12h00

Espace Jacques Percereau, 925 av F.MITERRAND
Cuisine

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 10h30 à 12h00

Lundis 10 et 17 mars

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond
Salle Gros Caillou

Mon alimentation, mon équilibre

avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 24 avril de 14h00 à 15h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond
Salle Gros Caillou

ST FLORENT LE VIEIL

Nouvel lieu !

Epicerie solidaire Solimarket,
2 rue des Genêts

Bien manger à petit budget

avec Véronique SECHET, diététicienne.

Mercredi 12 mars

de 10h30 à 12h00

SEGRÉ

Les lieux sont indiqués
sous chaque date

Idées de repas du soir

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mercredi 22 janvier de 15h00 à 16h30

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

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Vendredi 31 janvier de 10h15 à 12h15

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

Préparer sa consultation médicale

avec Élodie JEVEAU, infirmière

Lundi 10 mars de 15h00 à 16h30

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

Mon alimentation, mon équilibre

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Vendredi 21 mars de 10h30 à 12h00

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

Médicaments antidiabétiques et activité physique

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Mardi 22 avril de 15h30 à 17h00

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

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Lundi 28 avril de 10h00 à 12h00

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

VIHIERS

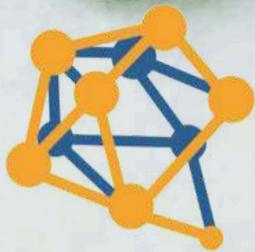
Maison de Santé,
1 rue Françoise Dolto

Composer son petit déjeuner

avec Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 31 mars
de 14h00 à 15h30





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