



ICI  
VOUS ÊTES  
UNIQUE

## L'Hôpital Privé La Casamance

Etablissement de référence sur le territoire de santé "Aubagne - La Ciotat", l'Hôpital Privé La Casamance a su conserver son caractère familial tout en développant les techniques médicales les plus avancées.

## L'appli Hôpital Privé La Casamance

Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google play



Rester en contact

Être informé de  
nos actualités et  
événements.



Se repérer

Connaître nos  
spécialités et nos  
équipes.



Communiquer

Prendre rendez-  
vous et contacter  
les praticiens.



*" Une référence pour votre santé "*

**Hôpital Privé La Casamance**

33, Boulevard des Farigoules · 13400 Aubagne

04.91.88.40.00

[www.hopital-privé-lacasamance.fr](http://www.hopital-privé-lacasamance.fr)



Imprimé 255 - Octobre 2021



33, Boulevard des Farigoules

13400 Aubagne

04.91.88.40.00

# S.O.F.T.

## Surpoids Objectif Forme Training



**Votre référente**

Dr. Sophie Rasson

[s.rasson@hp-lacasamance.fr](mailto:srasson@hp-lacasamance.fr)

**Rendez-vous**

**Sur internet** > [www.hopital-privé-lacasamance.fr](http://www.hopital-privé-lacasamance.fr)

Par téléphone > 04.91.88.43.39

## Objectifs généraux

Vous apprendrez à manger autrement, en tenant compte de la qualité des aliments et non uniquement de leur valeur calorique. Vous apprendrez à mieux gérer votre stress, vos émotions, vos relations à autrui et vos compulsions alimentaires. Vous vous réconciliez avec votre corps et ses capacités, tout en respectant vos besoins physiques et psychiques.

## Public concerné

Toutes les personnes ayant des difficultés à contrôler leur poids et ayant des troubles alimentaires compulsifs, avant/après/en dehors d'une chirurgie de l'obésité.

## Lieu

Un espace aménagé au sein du gymnase de rééducation fonctionnelle de l'Hôpital Privé la Casamance et une salle dédiée au 2ème étage (salle n°13 bâtiment "Lou Garlaban"/Balnéothérapie).

## Modalités

2x20 séances de 1 heure, réparties sur 10 semaines (2 sessions de 2h / semaine).

Mardi et jeudi après-midi ou en soirée selon vos disponibilités.

## Pré-requis

Entretien préalable et bilan d'admission

## Programme

- Séances de psycho nutrition
- Séances de psychothérapie de groupe
- Séances "forme et activité physique"

## Une équipe pluridisciplinaire



### Virginie Brunet

pharmacienne psycho-nutritionniste



### Alexandra Heuzey

Psychologue



### Virginie Milhe

kinésithérapeute



### Meghann Monnet

professeur d'activité physique adaptée



### Sophie Rasson

psychiatre et addictologue spécialisée dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire.

## Contenu

### 10 séances de psycho nutrition

L'objectif est de vous accompagner pour transformer durablement votre comportement alimentaire en réapprenant à manger en tenant compte de vos sensations alimentaires. Pour maigrir, il faut manger et se souvenir de l'avoir fait !

Vous apprendrez à gérer votre stress devant l'assiette et à retrouver ainsi le plaisir de manger à votre faim, sans culpabilité ni frustration, bref, à manger moins en mangeant mieux.

### 10 séances de psychothérapie de groupe

Ces séances vous aideront à trouver ou retrouver votre bien-être. En vous apprenant à reconnaître puis à accueillir vos émotions sans avoir besoin de nourriture, vous vous sentirez libre de manger ce qui est réellement bon pour vous. Vous apprendrez à écouter et respecter les besoins de votre corps. Vous découvrirez également quelques techniques de relaxation pour mieux combattre vos compulsions.

### 20 séances « forme et activité physique »

Dans un souci d'offrir une prestation de qualité, dans une démarche d'encadrement interdisciplinaire, le programme SOFT vous propose une éducation thérapeutique, des soins physiques dispensés par des masseurs-kinésithérapeutes et des enseignants en APA santé (Activité Physique Adaptée).

Vous serez pris en charge par ces professionnels avec des objectifs communs dans un espace dédié (gymnase équipé d'une balnéothérapie) :

- **réadaptation physique**
- **réhabilitation de l'image corporelle**

Tout au long du protocole SOFT vous évoluerez dans un groupe. Vous participerez à des séances de gym douce, d'aquagym, de stretching. L'ensemble des exercices qui vous seront proposés, seront adaptés à chacun, et auront pour but le « bien-être », la prévention des complications osteo-articulaires et cardio-respiratoires liées au surpoids.