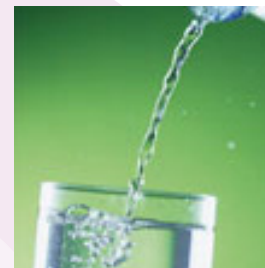


Quels résultats attendre ?

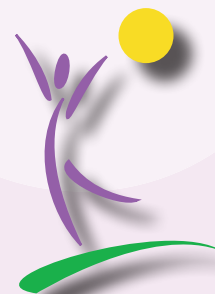
*Progressivement,
vous aurez un meilleur sommeil,
vous serez moins fatigué(e),
vous aurez un meilleur moral,
vous vous sentirez mieux,
et vous aurez avec les autres
plus de convivialité
et de rencontres.*



Vous aussi, vous êtes concernés



SANUFC couleur - Limoges



Bouger & manger mieux

Remerciements à toutes les personnes participantes
(soignées et personnels)

Avec le concours financier du **G**roupement
Régional de **S**anté **P**ublique du Limousin.

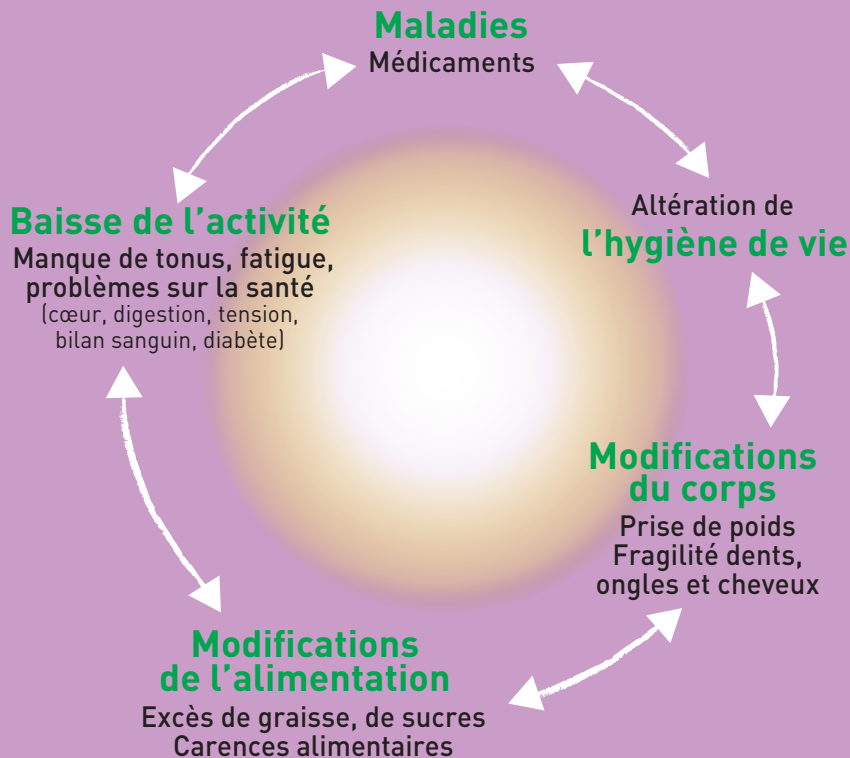
GRSP
LIMOUSIN


DRD & R-PsY
C.H.ESQUIROL


CENTRE
HOSPITALIER ESQUIROL
LIMOGES

La maladie, les médicaments, la vie peuvent modifier votre appétit, vos goûts, votre état général

Vous pouvez agir : Bouger et Manger Mieux



Comment agir ?

«Bouger c'est difficile... au début !»

«Toute occasion de bouger est bonne à saisir»

A l'hôpital,
vous avez accès :

- au parc arboré (32 ha) pour la marche, le jogging
- au service des sports pour la pratique d'activités individuelles et/ou collectives
- aux activités physiques proposées dans votre unité (gym douce...)

Parlez-en à l'équipe soignante

Chez vous,
bouger ou avoir une activité physique, c'est :

- faire les courses à pied (pain, journal...)
- prendre les transports en commun
- choisir l'escalier plutôt que l'ascenseur
- se promener tous les jours après le repas avec un objectif (la découverte des espaces verts de la commune, suivi des travaux dans le quartier...)
- faire le ménage, jardiner,...

Vous pouvez pratiquer seul ou en club (vélo, natation, randonnée...)

Informations et installations auprès de votre commune

«Manger avec plaisir sans culpabilité, c'est bien pour diminuer la quantité»

«Ce n'est ni compliqué, ni coûteux, ni triste»

«Chaque effort est utile, ne pas vouloir trop et trop vite»

A l'hôpital,
vous sont proposés :

- un bilan nutritionnel
- un référent nutritionnel
- des repas tenant compte de vos besoins et de vos goûts alimentaires par une diététicienne
- un atelier culinothérapie

Parlez-en à l'équipe soignante

Chez vous,
et pourquoi ne pas ?...

- bien manger quand on se lève
- manger lentement
- varier les plaisirs en supprimant le produit unique pris en grande quantité
- se mettre à table et à horaires réguliers
- boire de l'eau à volonté, oublier les sodas et sirops
- faire cuire à l'eau ou griller
- utiliser des épices, pas les sauces
- penser aux conserves et surgelés pour les légumes