

# La diététique au Centre Municipal de Santé

Dans le cadre du Plan National Nutrition Santé, auquel adhère la Ville de Dugny depuis 2007, une Diététicienne-Nutritionniste et coordinatrice en éducation thérapeutique du patient agit à plusieurs niveaux sur la ville.



## Prévention en éducation nutritionnelle

Tout au long de l'année, la diététicienne mène des actions d'éducation à la santé auprès de nombreux publics de la ville de Dugny en fonction des projets municipaux et des différentes structures partenaires : écoles maternelles, élémentaires, collèges, lycée hôtelier, point d'information jeunesse, espace seniors, centre social, médiathèque, maison des parents, PMI, multi accueil, service des sports, temps forts de la ville sur le parvis Édith Piaf au stade Alain Mimoun ...

La diététique englobe tout ce qui concerne le bien-être et l'hygiène de vie, ainsi les thématiques abordées peuvent être très diverses et sont toutes complémentaires à une bonne santé :

### Les piliers d'une bonne hygiène de vie sont :

- Alimentation
- Activité physique
- Sommeil
- Emotions et santé mentale
- Environnement personnel et professionnel

Ces piliers permettent d'avoir une meilleure qualité de vie et donc une meilleure santé sur le long terme.

Ainsi les ateliers et animations diététiques proposés, en fonction des structures et du public, peuvent porter sur :

- La nutrition : l'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments, le rythme des repas, collations, grignotage, création de menus équilibrés, le décodage des étiquettes alimentaires, l'hygiène buccodentaire, les fibres et la digestion, les vitamines et minéraux, végétaliser son alimentation ...
- Le corps : les 5 sens, dégustation en pleine conscience, les sensations alimentaires, les sensations de digestion, les émotions et les tentations gourmandes, l'estime de soi, l'image du corps...
- Le sommeil et les écrans

- L'activité physique : reprendre le mouvement, activité physique adaptée, freins et leviers à la pratique...

Dans certaines structures la diététicienne co-anime les ateliers avec un médecin généraliste du centre municipal de santé, le Dr LOMBET Sylvia et d'un chirurgien-dentiste Dr ROUSSELIN Danièle.

**Si vous avez d'autres suggestions sur des actions à développer ou que vous souhaitez participer à un projet existant avec vos enfants, vous pouvez contacter la diététicienne au CMS.**

## **Commissions des menus**

La diététicienne de la ville participe à l'élaboration des menus du déjeuner des écoles maternelles et élémentaires ainsi que des goûters distribués aux accueils post-scolaires avec le service des Restaurants Scolaires.

Infos pratiques

### **Quand ?**

**Lundi : 8h30-12h**

**Mardi : 16h-19h**

**Mercredi : 8h30 -12h / 16h00- 19h**

**Un samedi sur deux : 8h-13h**

### **Pour qui ?**

Les enfants à partir de 2 ans, accompagnés de leurs parents jusqu'à 15 ans pour améliorer l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie en prévention ou en prise en charge d'une pathologie ou d'un surpoids déjà existant.

A partir de 15 ans les adolescents peuvent venir seuls mais la présence d'un parent est fortement recommandée au moins pour la première consultation.

Les femmes enceintes qui souhaitent comprendre l'alimentation durant la grossesse ou pour un suivi de diabète gestationnel.

Les parents qui souhaitent préparer la diversification alimentaire de leur enfant à naître ou nouvellement né.

Les adultes ou personnes âgées qui souhaitent faire un point sur leur alimentation et hygiène de vie ou qui ont déjà une ou plusieurs pathologies : diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, surpoids/obésité, allergies et intolérances alimentaires, dénutrition, problèmes de digestion/constipation, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, anémie, végétaliser son alimentation, accompagnement avant/après chirurgie de l'obésité ...

Il est recommandé d'avoir un courrier de votre médecin traitant afin d'avoir une prise en charge qui corresponde bien à vos besoins, mais vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat 01 49 92 66 33 ou sur [keldoc.fr](http://keldoc.fr) même si ce n'est pas le cas.

- **Tarif : 12 €** (malheureusement non pris en charge par la sécurité sociale, seules certaines mutuelles acceptent un remboursement)
- **Durée : 1h**