

# LE MÉDECIN



“ Ta santé, c'est sa spécialité. ”

## SA MISSION PRINCIPALE ?

Le médecin fait le point sur ta santé et t'accompagne pour te sentir mieux au quotidien. Il détecte d'éventuelles complications et t'aide à mieux comprendre les enjeux médicaux liés à ton poids.

## QUELLES SONT SES ACTIONS ?

- Vérifie ta santé et fait le point sur tes symptômes
- Analyse tes bilans de santé
- Oriente vers d'autres spécialistes si besoin

## CE QUE TU PEUX ATTENDRE D'UN RENDEZ-VOUS ?

- Obtenir un bilan médical adapté à ton âge
- Des réponses à vos questions sur ton corps, ta croissance et ta santé
- Avoir des conseils médicaux pour améliorer ton bien-être au quotidien



# LE.LA DÉTIÉTICIEN.NE



“ Manger mieux sans prise de tête. ”

## SA MISSION PRINCIPALE ?

Le/la diététicien.ne t'aide à mieux manger, à comprendre ton alimentation et à écouter ton corps pour adopter de bonnes habitudes sans frustration.

## QUELLES SONT SES ACTIONS ?

- Fait le point sur tes habitudes alimentaires et ton mode de vie
- T'apprend à manger équilibré sans frustration
- T'aide à écouter ton corps et ses besoins
- Déconstruit les idées reçues sur l'alimentation en évitant les régimes restrictifs
- Anime des ateliers sur l'alimentation et les émotions

## CE QUE TU PEUX ATTENDRE D'UN RENDEZ-VOUS ?

- Participer à un échange bienveillant pour mieux comprendre ton alimentation
- Obtenir des astuces pratiques pour apprendre à mieux manger tout en te faisant plaisir
- Fixer des objectifs alimentaires simples pour te sentir mieux au quotidien



# LE/LA PSYCHOLOGUE



“ Prendre soin de ton mental pour ”  
un corps en pleine forme.

## SA MISSION PRINCIPALE ?

Le/La psychologue t'offre un espace d'écoute en toute confidentialité et aborde avec toi tous les aspects de ton quotidien, l'école, la vie de famille, etc.

## QUELLES SONT SES ACTIONS ?

- Travaille sur l'image de soi et l'estime de soi
- T'accompagne le changement des habitudes
- T'écoute et offre un espace de discussion en toute confiance
- Repère d'éventuelles souffrances psychologiques
- Échange sur l'école, la famille, le quotidien
- T'aide à gérer le stress et les émotions

## CE QUE TU PEUX ATTENDRE D'UN RENDEZ-VOUS ?

- Faire le point sur ton alimentation et ton mode de vie ;
- Comprendre comment les émotions influencent ce que tu manges ;
- Bénéficier d'un espace d'écoute et d'échange sans jugement



# L'INFIRMIER.E



“ Être bien dans son corps, c'est ”  
aussi être bien dans sa tête.

## SA MISSION PRINCIPALE ?

L'infirmier.e t'accompagne tout au long de ton parcours pour mieux comprendre l'impact du poids sur ton quotidien et t'aide à adopter des habitudes favorisant ton bien-être et ta santé.

## QUELLES SONT SES ACTIONS ?

- Évalue ta qualité de vie à l'aide d'un questionnaire pour mieux cerner tes besoins
- Aborde des thèmes clés comme l'hygiène, le corps et l'estime de soi
- Prévient les risques pour ta santé avec des conseils adaptés
- Définit des objectifs réalisables pour t'aider à mettre en place des changements

## CE QUE TU PEUX ATTENDRE D'UN RENDEZ-VOUS ?

- Avoir un échange bienveillant et sans jugement
- Obtenir des conseils pratiques personnalisés et adaptés
- Définir de petits objectifs concrets pour avancer à ton rythme



# LE/LA PROFESSEUR.E D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



“ Bouger un peu, c'est ”  
beaucoup avancer.

## SA MISSION PRINCIPALE ?

Le/La professeur.e d'activité physique adaptée t'aide à mieux connaître le fonctionnement de ton corps. Il/elle t'aide également à adopter des mouvements adaptés pour améliorer ton bien-être au quotidien.

## QUELLES SONT SES ACTIONS ?

- T'explique comment ton corps fonctionne et pourquoi bouger, c'est bon pour ta santé
- Repère ce qui te gêne : fatigue, essoufflement, troubles du sommeil, trop de temps assis...
- Te propose des exercices adaptés pour bouger sans stress et sans douleur
- T'aide à choisir une activité qui te plaît et qui te fait du bien

## CE QUE TU PEUX ATTENDRE D'UN RENDEZ-VOUS ?

- Participer à des ateliers collectifs pour comprendre ton corps et découvrir des exercices adaptés
- Avoir des séances individuelles pour approfondir tes besoins et trouver des solutions personnalisées
- Obtenir des conseils pratiques pour intégrer l'activité physique à ton quotidien, à ton rythme
- Bénéficier d'un suivi progressif pour accompagner votre évolution

