

# La Plateforme Collaborative Obésité

## PCO



Appui Santé Loiret et ses professionnels de santé sont très heureux de rejoindre cet espace numérique national dédié à la santé.

Cette plateforme vous permet de bénéficier d'un soutien supplémentaire et complémentaire aux rendez-vous en présentiel.

Il est apparu que l'accessibilité à un accompagnant éducatif, pour mieux vivre avec sa maladie chronique, est compliquée en raison de la crise sanitaire mais également d'un point de vue organisationnel (les horaires de travail non compatibles, la gestion de la famille...). Aussi, la géographie peut être un problème, les diverses séances étant parfois trop éloignées de votre lieu de vie.

Afin de parer ces problématiques nous vous proposons une offre variée de séances interactives :

### « Classes » virtuelles en direct

Différents **formats de séances** : ateliers, groupes de paroles, conférences...

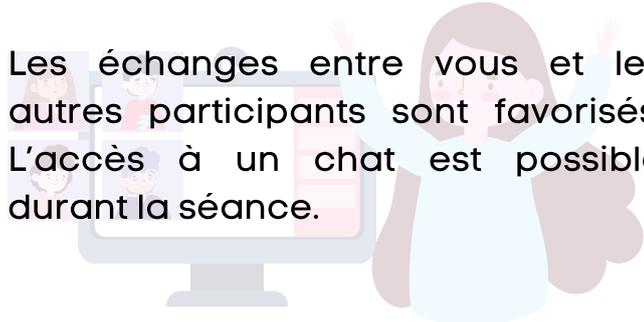
Différentes **thématiques** : activité physique adaptée, diététique, sophrologie, socio-esthétique, théâtre, alimentation pleine conscience, paire - aidante...

Différents **animateurs** : toutes les séances sont animées par des professionnels de la filière obésité.

Un point commun : **Être actif derrière son écran !**

## Espace collaboratif

Les échanges entre vous et les autres participants sont favorisés. L'accès à un chat est possible durant la séance.



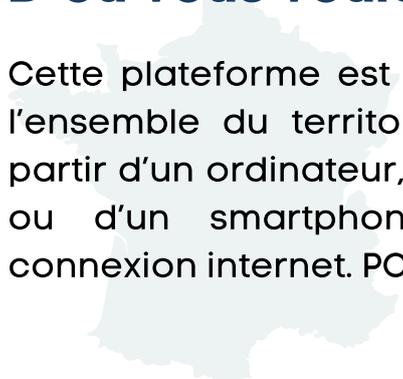
## Et ceci en toute sécurité

Nous mettons à disposition cette plateforme expérimentale sécurisée (conforme à la réglementation RGPD\*), construite pour et avec vous.

\*Le règlement général européen sur la protection des données

## D'où vous voulez

Cette plateforme est disponible sur l'ensemble du territoire français à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone avec une connexion internet. PCO s'adapte !



## Quand vous voulez

Vous avez une autonomie d'utilisation. Vous êtes libre de l'utiliser à la fréquence que vous souhaitez (en fonction de vos envies, de vos besoins). Il suffit de vous inscrire à la (aux) séance(s) de votre choix. Un planning vous est transmis chaque semaine.

## Retrouvez Appui Santé Loiret sur PCO !

### Les ateliers « covid » avec Docteur Eric Drahi

#### 22 avril de 10h00 à 11h00 : Bas les masques ! C'est pour quand ?

Encore aujourd'hui, les mesures de prévention contre la COVID restent les gestes barrières : distanciation physique, lavage des mains, port du masque. La vaccination devrait permettre de lever ces mesures. Mais quand ? Comment ? Pour qui ? Nous apporterons quelques éléments pour mieux comprendre les enjeux et la levée de gestes barrières, notamment pour les personnes souffrant de surpoids et d'obésité.

#### 28 avril de 10h00 à 11h00 : Vaccination contre la COVID : pourquoi est-ce si compliqué ?

La vaccination est attendue pour, enfin, retrouver nos libertés individuelles et sociales, notamment pour les personnes à risque de forme grave, comme les personnes obèses. Mais les annonces se succèdent sur l'efficacité, les effets secondaires, les limitations d'usage...

Comment s'y retrouver ? Pourquoi ne disposons-nous pas de toutes les informations sur ces vaccins au moment de leur diffusion ? Comment comprendre ces annonces qui se succèdent ? À qui faire confiance ?

**22 avril de 11h30 à 12h30 : « Notre corps, un bon guide pour se nourrir »**

De quelles quantités alimentaires notre corps a-t-il besoin ? Entre régimes, médias, envie de perdre du poids,... beaucoup de personnes ne savent plus quoi et comment manger. Cette séance propose quelques pistes pour retrouver son propre équilibre et se (re)connecter à ses sensations alimentaires.

**29 avril de 11h30 à 12h30 : « Alimentation et Idées reçues : de la perception à la réalité ».**

Nous avons déjà entendu des messages séduisants qui nous orientent vers certaines pratiques alimentaires particulières : « l'ananas est un brule-graisse », « la soupe au chou fait maigri »... Développons notre esprit critique et discutons ensemble de nos idées reçues !

**6 mai de 11h30 à 12h30 : « Les emballages alimentaires : ce que je vois et ce qu'ils me disent »**

Entre ce que je vois et ce qu'il y a dans les produits que j'achète... La lecture des emballages alimentaires et des étiquettes peut-être un véritable casse-tête. Qu'est-ce qui nous intéresse vraiment sur ces emballages ? Petit tour d'horizon sur les emballages pour une lecture simple (pensez à avoir un emballage alimentaire avec vous).

**Comment utiliser la plateforme ?**

1. Vous inscrire sur [www.barnabe.io](http://www.barnabe.io)
2. Sélectionnez l'activité PCO
3. Réservez votre place
4. Véritable gain de temps, rejoignez la séance en un seul clic



Vous trouverez plus d'informations sur les différents « modes d'emploi » via ce lien :

<https://www.notion.so/barnabeio/Support-utilisateur-BarnaWiki-f6f5c24843994e939dc79a0b1a088f1e>

**Comment être vraiment sûr(e) que cet accompagnement vous conviendra ?**

**Essayez !**

Si vous rencontrez des difficultés de connexion une équipe est là pour vous guider.