



J'ai retrouvé
confiance
en moi

TROP FORTE !

 impulse-etp



- 📌 Une appli à mes côtés où je veux quand je veux
- 📌 Un référent personnel
- 📌 Des conseils validés par des experts
- 📌 Des ateliers collectifs en ligne et des moments de partage en visio
- 📌 Un accompagnement sur plusieurs mois pour agir efficacement sur ma santé

 impulse-etp

Un **accompagnement** et un **parcours personnalisés** pour les habitants de Nouvelle-Aquitaine en situation de **surpoids** ou d'**obésité**, à partir de 16 ans.



POUR
EN SAVOIR
PLUS



impulse-etp.fr

Réalisé avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine



lescommnambules.fr • ©DIESE 2024 • Photo : AdobeStock • Illustration intérieure : Les Commnambules • Mascotte : Atelier Météorite



Ne laissez pas
le surpoids
prendre le dessus !

 impulse-etp



**100%
PRIS EN
CHARGE**

PROGRAMME EN LIGNE :
DONNEZ UNE NOUVELLE
IMPULSION À VOTRE SANTÉ !

impulse-etp.fr

Bonjour, moi, c'est Vincent, j'ai retrouvé le plaisir de jouer au ballon avec mon fils grâce à **impulse-etp** !



Il y a quelques mois, je me suis aperçu que j'étais rapidement essoufflé, sans parler du mal aux genoux...



J'ai commencé par en discuter avec mon médecin, en qui j'ai toute confiance. Il m'a alors proposé **impulse-etp** et j'ai répondu "BANCO" !



Il s'agit d'un accompagnement personnalisé, numérique et entièrement pris en charge

Il s'est occupé de m'inscrire. puis, Chloé, ma référente m'a appelé.



- Critère d'éligibilité
- Coordonnées du patient
- Consentement du patient
- Coordonnées du prescripteur

Demander l'inclusion

Au cours de cet appel, Chloé a pris le temps de m'expliquer **impulse-etp** et a validé ma participation. Je lui ai indiqué pourquoi je souhaitais intégrer le programme.

Elle a aussi créé mon espace personnel

Bonjour Vincent, je suis Chloé, votre référente **impulse-etp**



On s'est retrouvé en visio pour faire le point sur mes envies. Ce qui m'a plu, c'est de pouvoir construire mon parcours avec Chloé.

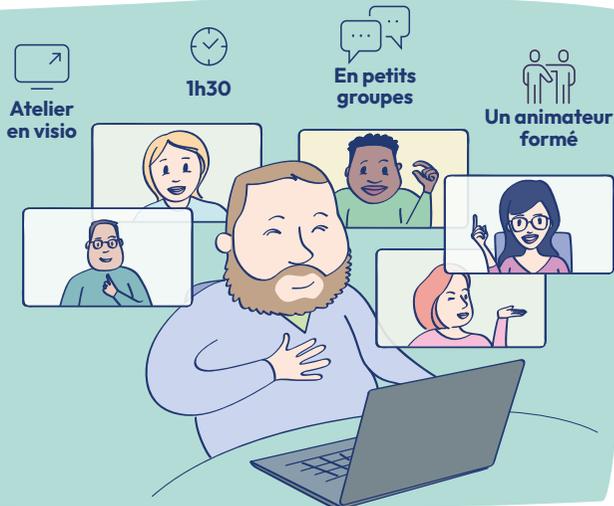


- ✓ Mes besoins, mes motivations
- ✓ Mes envies, mes projets
- ✓ Mes ateliers

Grâce à l'appli, j'ai pu consulter des articles et des vidéos sur plein de sujets différents, et me lancer des défis pour apprendre à mieux vivre au quotidien.



Lors de mon premier atelier, nous avons parlé librement de nos habitudes alimentaires et j'ai beaucoup appris sur les bonnes pratiques à mettre en place pour être en meilleure santé.



Atelier en visio

1h30

En petits groupes

Un animateur formé

J'ai même pu échanger avec Chloé, j'ai trouvé vraiment super d'être toujours suivi par la même personne. Elle m'a encouragé tout au long du programme, que l'on a pu adapter en fonction de mes besoins.



Bonjour Chloé, je dors beaucoup mieux mais je n'arrive toujours pas à me coucher plus tôt

Bonjour Vincent, ne vous inquiétez pas, certaines habitudes sont plus difficiles à changer

Quand j'ai terminé le programme, on a fait un bilan et j'étais très heureux de voir les progrès que j'avais faits au cours de ces derniers mois.



Je vous laisse Chloé, j'ai une partie de basket avec mon fils qui m'attend ! À bientôt

