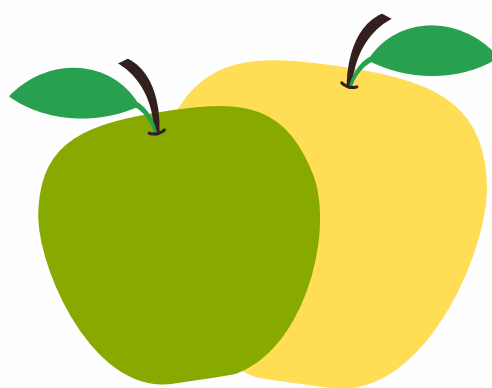


PROGRAMME POMM



Prise en charge du surpoids et de la relation à l'alimentation

**8 mois pour retrouver
énergie & bien-être**

Objectifs

Apaiser sa relation à la nourriture et
à son corps

Booster son énergie et son estime de
soi

Atteindre puis stabiliser son poids
d'équilibre

Prévenir les complications médicales

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

**ATELIERS
CUISINE**

**INFOS &
CONSEILS**

**SUIVI
MÉDICAL**

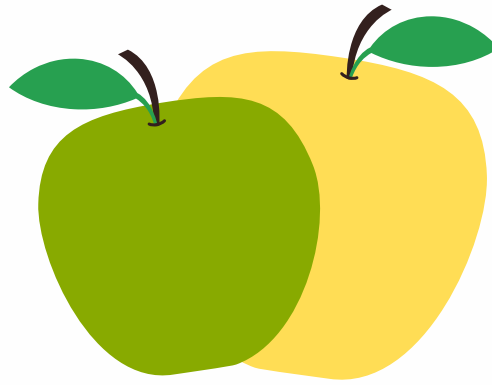
**GROUPES DE
PAROLE**

**SUIVI
NUTRI**

ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE
MÉDECIN | PSYCHOLOGUES
NUTRITHÉRAPEUTE | KINÉSITHÉRAPEUTE

**Info et inscriptions au 083/677084 ou
celine.deguillaume@mmgesves.be**

PROGRAMME POMM



Accompagnement individuel et collectif

Le dispositif POMM est un programme d'accompagnement **global** du surpoids et de la relation à l'alimentation.

3 axes d'accompagnement

- Fonctionnel: comprendre notre corps
- Émotionnel: apaiser notre rapport à la nourriture
- Comportemental: installer de nouvelles habitudes

La force du collectif

- Groupe de soutien
- Activité physique soutenue et adaptée
- Ateliers cuisine pratiques et pédagogiques

Une approche personnalisée par le suivi individuel

- Suivi individuel (médical + nutrition)

Prochain cycle: Novembre 2026 - juin 2027

👉 Places limitées – 8 participants

**Info et inscriptions au 083/677084 ou
celine.deguillaume@mmgesves.be**