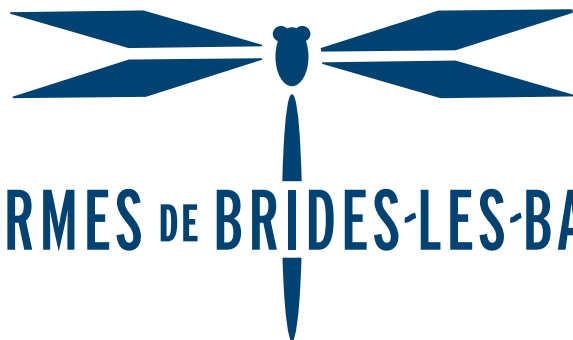


DOSSIER DE PRESSE

SAISON THERMALE 2018

DU 12 MARS AU 27 OCTOBRE



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

2018, le renouveau!



SOMMAIRE

SYNTHÈSE BRIDES 2018

- **Thermes de Brides-les-Bains : le renouveau !** pages 3 à 6

CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

- **Espace Nutrition.** page 7
- **Espace Activités Physiques.** page 8

CURES THERMALES CONVENTIONNÉES 18 JOURS

La cure amaigrissement et ses 4 programmes d'accompagnement

- **Nouveauté 2018 Programme ETP « j'équilibre mon diabète de type 2 ».** page 9
- **Programme idéal « le booster pour maigrir en santé ».** page 10
- **Programme ETP Surcharge pondérale « partir de soi pour maigrir ».** page 11
- **Programme Post Cancer du sein « maigrir et reprendre confiance dans son corps ».** page 12
- **Nouveauté 2018 Programme Jeunes < de 18 ans : « un été pour adopter de bonnes habitudes ».** page 13

Maigrir et retrouver sa mobilité : une cure, deux effets

- **Surpoids et rhumatismes : un parcours de soins plus complet et plus confortable.** page 14

EAUX THERMALES PRÉCIEUSES ET EFFICACES

- **Eaux thermales de Brides et de Salins : bien plus que de l'eau.** page 15

REPÈRES

- **Compagnie Lebon, Sources d'Équilibre, Thermes d'Allevard, Thermes de Brides-les-Bains.** page 16

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS 2018 : LE RENOUVEAU !

Renaissance, métamorphose magistrale, nouvelle génération... Brides 2018 présente un thermalisme d'avenir. Un lieu où la santé est considérée comme un bien-être physique et mental global. Un équipement où chacun peut trouver les outils et du temps pour se prendre en charge. Un refuge où des professionnels regardent d'abord la personne avant ses symptômes. Les Thermes de Brides-les-Bains, leaders dans le traitement de la surcharge pondérale et des rhumatismes, incarnent un thermalisme généreux, scientifique, innovant. Ici, préventif et curatif se conjuguent au présent.

BRIDES 2018 : DE L'ESPACE POUR MAIGRIR ET SOULAGER SES RHUMATISMES

Brides 2018 assure un parcours de soins confortable et fluide en réunissant la quasi-totalité des soins thermaux et des activités dans une seule unité de lieu à Brides-les-Bains. Un atout pour cette station thermale où 62% des curistes viennent soigner deux pathologies qui s'entretiennent : la surcharge pondérale et les rhumatismes. Le nouvel équipement intègre deux nouvelles piscines thermales, un espace dédié aux cataplasmes. Il enrichit la prise en charge rhumatismale avec les étuves locales mains/pieds. Salins-les-Thermes garde les Grands Bains de Salins, totalement rénovés avec une des plus grandes piscines thermales anti-douleurs de France. Au total 2400m² d'espaces de soins supplémentaires pour les cures thermales conventionnées AD et RH.

BRIDES 2018 : DES ÉQUIPEMENTS HIGH-TECH

De nouvelles baignoires ergonomiques mises au point avec les équipes de Brides-les-Bains, des cabines de cataplasmes aménagées pour garantir confort des patients comme des personnels, une salle de conférence connectée, équipée de multi-écrans pour les conférences et démonstrations de cuisine, deux vastes espaces dévolus à l'activité physique avec des appareils dernière génération... Brides 2018 témoigne d'un thermalisme moderne, connecté, prévenant.

BRIDES 2018 : LE PREMIER PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DIABÈTE DE TYPE 2

Pendant que les compagnons s'affairaient à construire les 5 niveaux du nouveau bâtiment, les équipes du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains planchaient sur un nouveau programme d'éducation thérapeutique : le diabète de type 2. Validé en octobre dernier par l'ARS, c'est le premier et le seul à ce jour dans une station thermale. Il se veut une réponse aux 17% de curistes de Brides-les-Bains qui présentent un diabète de type 2. Baptisé « j'équilibre mon diabète de type 2 », il intègre des ateliers et des apprentissages en nutrition et activités physiques pendant trois semaines de cure conventionnée pour mieux connaître sa pathologie, la maîtriser et réduire les risques.

BRIDES 2018 : UN CENTRE NUTRITIONNEL QUI CONJUGUE NUTRITION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour maigrir comme pour soigner ses rhumatismes, les Thermes de Brides-les-Bains s'intéressent autant au contenu de l'assiette qu'au niveau d'activités physiques. Cette vision multifactorielle s'exprime avec le Centre Nutritionnel des Thermes qui réunit les espaces nutrition et activités physiques. Chacun bénéficie de nouveaux et beaux espaces qui donnent envie de rompre avec la sédentarité et d'équilibrer ses menus.

BRIDES 2018 : SPA THERMAL AVEC UN ESPACE AQUATIQUE ET DES CURES MINCEUR HOLISTIQUES

Le Grand Spa Thermal atteint des sommets avec son nouvel espace aquatique de 600m². Il enrichit ses cures minceur d'une dimension holistique avec respiration en conscience et yoga. Le bassin d'aquaforme promet un véritable lifting de la silhouette...

Le saviez-vous ?

- Brides-les-Bains (Savoie) est la 1ère station thermale de l'amaigrissement en France avec 16 000 curistes par an.

Deux solutions pour prendre en charge sa santé aux Thermes de Brides-les-Bains :

- > Les cures thermales conventionnées de 18 jours

- > Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains avec ses cures courtes minceur et mieux-être.

Les Thermes de Brides-les-Bains sont agréés pour soigner 2 pathologies :

- > AD - appareil digestif et maladies métaboliques,
- > RH - rhumatologie et arthrose.

A partir du 12 mars 2018, l'essentiel des soins thermaux sont dispensés aux Thermes de Brides-les-Bains.

- Brides-les-Bains est la seule station thermale de France à proposer 13 hôtels avec pension diététique.

- Brides-les-Bains est la station thermale où l'on apprend à maigrir. Le statut de leader de l'amaigrissement de Brides tient à son eau thermale unique, à ses protocoles innovants, à son environnement et à la mobilisation de tous les acteurs du village.

Contact

Thermes de Brides-les-Bains
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex
T. +33 (0)4 79 55 23 44
thermes@thermes-brideslesbains.fr
thermes-brideslesbains.fr

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

2018 : LE RENOUVEAU !

Après deux ans de rénovation, d'agrandissement et de restructuration totale, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains présente son nouvel établissement de 3000m² dont 600m² pour le spa. Il offre un écrin moderne et ambitieux à la médecine thermique. Il est à la hauteur de ses objectifs : innover et aider les curistes à adopter les bons réflexes santé pour maigrir et soigner leurs rhumatismes.

NOUVEAUTÉS CÔTÉ THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

cures thermales de 18 jours : 2400m² de surface de soins et d'activités supplémentaires



Vue d'ensemble des nouveaux Thermes de Brides-les-Bains (jour / nuit)

La prouesse de ce projet architectural réside dans l'union de l'ancien et du nouveau bâtiment constitué de cinq plateaux de 600m² chacun. Les flux ont été repensés, les espaces intérieurs réaménagés pour que le curiste se rende naturellement où il est attendu. De l'extérieur, l'effet visuel est spectaculaire et tourne la page avec le passé des Thermes. Le cabinet d'architecture Maes a imaginé une enveloppe métallique contemporaine qui couvre les trois-quarts de la façade réunifiant physiquement les deux bâtiments. Un dessin géant esquisse le massif du Grand Bec qui domine le village de Brides-les-Bains. De jour comme de nuit, la façade joue avec les lumières intérieures et extérieures.



Nouvel Espace Soins Thermaux Rhumatologie et Appareil Digestif

Deux espaces de soin de Rhumatologie et Appareil Digestif de 140 m² accueillent les 2 nouvelles piscines dédiées aux séances de mobilisation articulaire. La forme des bassins en fer à cheval permet au kinésithérapeute de s'approcher au plus près des curistes pour guider avec précision la séance de soin collectif. Ces bassins dispensent aussi les aérobains et bains douche en immersion en séance collective.



Des matériaux clins d'oeil à l'environnement montagnard
Carrelages et faïences évoquent la pierre, le bois et l'ardoise, matériaux traditionnels de la construction en montagne.

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

2018 : LE RENOUVEAU DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS (SUITE)

NOUVEAUTÉS CÔTÉ THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

cures thermales de 18 jours : 2400m² de surface de soins et d'activités supplémentaires



Des couleurs identitaires

Les couleurs des différents espaces reprennent la charte graphique des Thermes de Brides-les-Bains.

Nouvel Espace cataplasmes et étuves mains/pieds

Ce nouvel espace dédié aux soins thermaux de rhumatologie accueille 38 cabines de cataplasmes dont 2 PMR et une salle de 51m² pour les étuves thermales mains/pieds comprenant trois blocs de soins.



Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains - Espace Nutrition (600m²)

Salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m²)/8 bureaux d'entretiens individuels/salle ateliers de cuisine/espace ateliers thérapeutiques. L'Espace Nutrition a un accès direct à l'accueil général et la boutique des Thermes.



Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains - Espace Activités Physiques (600m²)

Au dernier étage du nouveau bâtiment, 2 vastes espaces dédiés à l'activité physique avec vue sur le village et la nature environnante. Le premier (130m²) propose un circuit cardiotraining équipé de vélos, tapis de marche, rameurs... Le deuxième (190m²) accueille les cours thématiques proposés par les éducateurs sportifs des Thermes. Une terrasse de 213m², en partie abritée, prolonge l'Espace Activités Physiques.

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

2018 : LE RENOUVEAU DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS (SUITE)

NOUVEAUTÉS CÔTÉ THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

cures thermales de 18 jours : 2400m² de surface de soins et d'activités supplémentaires



Grands Bains de Salins

Avec 50m de long, c'est l'une des plus grandes piscines thermales anti-douleurs de France. Elle aussi a fait peau neuve en intérieur comme en extérieur. En mars 2018, elle accueillera 8 nouvelles cabines de bain en eau courante.

LES CHIFFRES DU RENOUVEAU DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

- > 14,9 M€ HT de travaux en deux ans, le plus gros investissement dans le thermalisme en Auvergne Rhône-Alpes depuis 20 ans
- > 2 ans de travaux mobilisant 50 **compagnons/jour** en moyenne
- > 3000m² de soins et d'activités supplémentaires
- > 20 kilomètres de canalisations
- > 2500 m³ de béton
- > 4300 m² de carrelage pour les sols
- > 6600 m² de faïence pour les murs

Ce grand projet a obtenu une subvention de 200 K€ du Conseil Départemental de Savoie. Dans le cadre de son Grand Plan Thermal, la région Auvergne Rhône-Alpes a alloué 1,261 M€ aux Thermes de Brides-les-Bains.

NOUVEAUTÉS CÔTÉ GRAND SPA THERMAL

cures courtes minceur et mieux-être



Nouvel Espace Aquatique de 600m²

Espace aquatique riche de trois activités : 1 couloir de nage de 25m de long x 2,50m de large / 1 bassin d'aquaform carré de 5m x 5m équipé d'appareils / 1 bassin ludique de 18m de long avec 2 jacuzzis, 2 lits à bulles, des jets sous-marins, 6 cols de cygne et autres jeux d'eau... Une terrasse de 55m², une cabine beauté PMR, une tisanerie complètent ce nouveau lieu du Grand Spa Thermal.

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

NOUVEL
 ESPACE
 2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE NUTRITION

L'APPRENTISSAGE CONCRET D'UNE VIE PLUS ÉQUILBRÉE

La nutrition est à la Une chaque jour et les sorties en librairie se succèdent... jusqu'à l'indigestion ! Conseils, injonctions expliquent aux personnes en surcharge pondérale ce qu'il faut faire et ne pas faire. Et pourtant, l'obésité continue de se développer laissant ces personnes démunies... Le Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains redonne la parole à ces patients. Partant de leur histoire personnelle, de leurs problématiques, de nouvelles habitudes de vie sont proposées. Pendant 3 semaines, le curiste en fait concrètement l'apprentissage, constate les effets sur sa qualité de vie et reprend confiance. Zoom sur l'ensemble des outils déployés...

C'EST NOUVEAU CÔTÉ NUTRITION

- ◆ Un programme ETP « j'équilibre mon diabète de type 2 », validé par l'ARS, premier et seul programme d'éducation thérapeutique en station thermale dédié au diabète de type 2.
- ◆ 3 nouveaux ateliers avec pratique culinaire dont 1 dédié aux jeunes < 18 ans.
- ◆ 600m² dédiés à l'Espace Nutrition qui double sa surface d'accueil : 1 salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m²) ; 8 bureaux d'entretiens individuels ; 1 salle ateliers de cuisine ; 1 espace ateliers thérapeutiques sans pratique culinaire.

TARIFS À LA CARTE 2018

- ◆ 50€ l'entretien nutritionnel individuel (45min)
- ◆ 22€ l'atelier (1h30)

C'EST OFFERT À TOUS LES CURISTES



- ◆ 1 à 2 conférences thématiques d'1h chaque jour avec une diététicienne
 Une vingtaine de sujets abordés : nutrition, émotions, activité physique.
Objectif : améliorer ses connaissances en nutrition et réfléchir sur ses habitudes et son comportement.

- ◆ 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine avec une diététicienne.
Objectif : acquérir les bons réflexes pour concilier plaisir, légèreté, saveurs et couleurs dans ses menus quotidiens. Recettes fournies.

INCLUS DANS LES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES DES CURES CONVENTIONNÉES* HORS ETP

ENTRETIEN NUTRITIONNEL INDIVIDUEL



L'entretien nutritionnel avec une diététicienne aide le curiste à préparer son retour à la maison. Tout est pris en compte : situation personnelle, contraintes et problématiques. L'entretien débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie. Après cette analyse, le curiste définit avec la diététicienne des pistes de changements atteignables pour atteindre ses objectifs d'amaigrissement et/ou santé (durée : 45 min).

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CHANGE MES HABITUDES » (1H30)



Comment équilibrer et varier ses menus ?

Apprendre à équilibrer et varier les repas du quotidien. Acquérir des réflexes pour avoir chaque famille d'aliments dans les repas.

Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?

Comprendre son comportement alimentaire (compulsions, grignotages) et trouver des pistes pour mieux le réguler.

Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Apprendre à déguster pour mieux se rassasier. Apprivoiser la faim et le rassasiement.

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CUISINE » (1H30)



◆ Nouveau : quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?

◆ Nouveau : quelles recettes anti-inflammatoires ?

◆ Nouveau : cuisine spéciale jeunes

◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ?

◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ?

◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ?

◆ Comment gérer les invitations ?

* Le programme Idéal comprend 1 entretien nutritionnel individuel ou 2 ateliers au choix pour répondre à sa problématique.

Le programme post cancer du sein comprend 2 entretiens nutritionnels individuels, 2 ateliers spécifiques et 3 ateliers au choix pour répondre à sa problématique.

Le programme Jeunes de < 18 ans comprend 1 entretien nutritionnel individuel et 2 ateliers dédiés pour répondre à sa problématique.

NOUVEL
 ESPACE
 2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES

UN GRAND PAS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

L'équilibre n'est pas que dans l'assiette. Il se joue aussi dans un mode de vie plus actif. Les trois semaines de cure thermale offrent l'opportunité de se (re)mettre en mouvement. Les Thermes de Brides-les-Bains déploient des moyens humains, techniques et scientifiques pour guider chacun vers les activités bénéfiques, les tester et les intégrer pas à pas dans son quotidien. Au menu en 2018 : deux nouvelles salles baignées de lumière, des cours renouvelés et toujours l'écoute de soi, le plaisir et la complémentarité des pratiques.

C'EST NOUVEAU CÔTÉ ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ◆ 2 vastes espaces pour l'activité physique avec vue.
- ◆ Le premier (130m²) accueille un cours de cardio-training équipé de vélos, tapis de marche, rameurs...
- ◆ Le deuxième (190m²) accueille les cours collectifs thématiques
- ◆ Une terrasse (213m²), en partie abritée, prolonge l'Espace Activités Physiques.

LES + DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

- ◆ un accueil personnalisé des éducateurs sportifs pour guider vers les activités en fonction des pathologies : diabète de type 2, surcharge pondérale, douleurs articulaires...
- ◆ une équipe d'éducateurs sportifs pour guider les curistes
- ◆ la complémentarité des cours : relaxation, renforcement musculaire, cardiotraining

TARIFS 2018

- ◆ inclus programme Idéal
- ◆ inclus programme Jeunes < 18 ans (à partir de 12 ans) + 3 séances dédiées.
- ◆ accès spécifique programmes postcancer, ETP surcharge pondérale et ETP diabète type 2.
- ◆ tarifs à la carte : 20€/1j, 100€/6j, 150€/9j.

11 THÉMATIQUES DE COURS COLLECTIFS DE 30 MIN



GYM DÉTENTE

- relaxation/étirements
- initiation yoga (1h)



CARDIO

- cardio tonic
- cardio latino
- boxing
- step
- circuit training alterné



PROPRIOCEPTION

- perception du corps dans l'espace et équilibre



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- pilates niveaux 1 et 2
- renforcement musculaire
- swiss ball
- initiation yoga (1h)
- circuit training alterné

1 COURS DE CARDIO-TRAINING DE 45 MIN



VÉLO 15'



TAPIS DE MARCHÉ 15'



RAMEUR 15'

Le saviez-vous?

◆ Les éducateurs sportifs des Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de l'apport de Gautier Zunquin, docteur en physiologie des activités physiques et sportives à l'université côté d'Opale. Ce conseiller

scientifique permet une adaptation de l'activité physique aux pathologies ou problématiques de chaque curiste.

◆ Pas besoin de fréquence cardiaque pour le cours de cardiotraining. Les éducateurs forment les curistes à la perception de

l'effort. Ils alternent exercices faciles, modérés et intensifs pour une pratique sans risque et efficace en vue de la perte de la masse grasse.

thermes-brideslesbains.fr
 12 mars/27 octobre 2018

NOUVEAU
EXCLUSIF
2018

PROGRAMME ETP « J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2 »

EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

De nombreux curistes de Brides-les-Bains présentent un diabète de type 2. Passé le choc émotionnel du verdict, les patients sont souvent désarmés sur les plans de l'alimentation et de l'activité physique. Pour les aider à gérer cette pathologie chronique, les Thermes de Brides-les-Bains lancent un Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » en avril 2018. Validé par l'ARS Auvergne Rhône-Alpes (Agence Régionale de Santé) en octobre 2017, ce nouveau programme implique une équipe pluridisciplinaire : diététiciens, éducateurs sportifs, infirmier, médecin thermal. C'est le premier et le seul programme d'éducation thérapeutique dédié au diabète de type 2 à ce jour dans une station thermale. Il s'ajoute à une cure thermale conventionnée, AD ou RH.

LES + DU PROGRAMME ETP DIABÈTE

- ◆ un bilan éducatif partagé pour comprendre l'origine de sa pathologie et les complications associées et aussi faire le point sur les connaissances et bons réflexes à acquérir pour vivre avec son diabète de type 2 sans stress
- ◆ des ateliers et des apprentissages en nutrition et activités

physiques pendant trois semaines pour mieux connaître sa pathologie, la maîtriser et réduire les risques

- ◆ 12 curistes/session maximum pour maintenir une émulation de groupe
- ◆ un suivi postcure à 1, 3 et 6 mois avec une diététicienne

TARIF 2018

- ◆ 255€ le Programme ETP diabète de type 2

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE « J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2 »

Nutrition et diabète - approche individuelle

avec une diététicienne formée à l'ETP

- ◆ 1 bilan éducatif partagé en début de séjour (45 min) : retracer l'histoire du diabète, comprendre les problématiques et établir les priorités
- ◆ 1 bilan des compétences acquises en fin de séjour (45 min) : définir les objectifs et plans d'actions pour équilibrer son diabète chez soi

Nutrition et diabète - ateliers d'apprentissage collectifs

Animé par une équipe pluridisciplinaire : éducateurs sportifs, infirmière, diététiciennes, médecin thermal

Ateliers pratiques

- ◆ L'équilibre de mon diabète en cuisinant (cours de cuisine)
- ◆ Et si on parlait du diabète ? (groupe de parole)

Ateliers comportement et connaissance de sa pathologie

- ◆ Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
- ◆ L'activité physique, même pas peur !

- ◆ Les points clés du suivi de mon diabète
- ◆ Mes repas au quotidien

Activités physiques et diabète

- ◆ 1^{ère} semaine : cours animé par un binôme éducateur sportif / diététicienne : marche outdoor ou sur tapis. Echanges sur le contrôle de la glycémie pendant l'activité... (1h30)
- ◆ 2^{ème} semaine : cours de cardio-training sur appareils et étirements-relaxation (1h)
- ◆ 3^{ème} semaine : cours de renforcement musculaire et étirements-relaxation (1h)

Suivi postcure

Par email ou téléphone avec une diététicienne :
1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

Diététiciens, éducateurs sportifs, infirmier, médecin thermal.

Le saviez-vous ?

17% des curistes reçus en consultation au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains souffrent d'un diabète de type 2. C'est en constatant leur détresse face à la maladie et aux risques associés que l'équipe des Thermes a eu l'idée de monter ce programme d'éducation thérapeutique spécifique au diabète de type 2.

SESSIONS ETP DIABÈTE 2018

- ◆ 2 avril
- ◆ 7 mai
- ◆ 4 juin
- ◆ 2 juillet
- ◆ 6 août
- ◆ 3 septembre
- ◆ 1^{er} octobre

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

EXCLUSIF
2018

PROGRAMME IDÉAL « LE BOOSTER POUR MAIGRIR EN SANTÉ »

EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Le Programme Idéal met en oeuvre tout le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains dans l'amaigrissement. Il combine les quatre facteurs efficaces contre la surcharge pondérale : cure de boisson coupe-faim, soins thermaux, accompagnement diététique et activités physiques adaptées. Ce programme mobilise une équipe pluridisciplinaire : diététicien, éducateur sportif, kinésithérapeute, hydrothérapeute qui dispensent conseils personnalisés et écoute attentive. Il permet de faire l'apprentissage concret du bien maigrir. Pendant sa cure, la personne change ses habitudes et prépare sereinement son retour.

LES + DU PROGRAMME IDÉAL

◆ trois semaines d'apprentissage de nouvelles habitudes de vie sur les plans nutrition et activités physiques

◆ une approche personnalisée avec le choix d'un entretien avec une diététicienne ou de deux ateliers thématiques moteurs de changement

TARIF 2018

◆ 390€ le Programme Idéal

LE PROGRAMME IDÉAL

Nutrition - approche individuelle

avec une diététicienne

◆ 1 entretien nutritionnel individuel ou 2 ateliers au choix parmi 9 thématiques :

Ateliers « j'apprends et je change mes habitudes » (1h30)

Animés par une diététicienne

- ◆ Comment équilibrer et varier ses menus ?
- ◆ Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?
- ◆ Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Ateliers avec pratique culinaire (durée: 1h30)

Animés par une diététicienne

- ◆ Nouveauté 2018 : Quelles recettes anti-inflammatoires pour moi ?
- ◆ Nouveauté 2018 : Quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?
- ◆ Comment gérer les invitations ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ? (nouvelles recettes 2018)

◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ? (nouvelles recettes 2018)

Activités physiques au quotidien

- ◆ Accès aux cours collectifs sur 11 thématiques différentes + cours collectif cardio-training sur appareils
- ◆ Accès libre aux Grands Bains de Salins-et cours d'aquagym sous réserve de prescription du bain en eau courante

Des attentions et du confort

- ◆ Accès réservé à l'Espace repos avec tisanerie
- ◆ Navette Brides/Grands Bains de Salins incluse

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

Diététiciennes, éducateurs sportifs, médecin thermal.

SESSIONS IDÉAL

◆ toute la saison sans restriction

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

EXCLUSIF
2018

PROGRAMME ETP SURCHARGE PONDÉRALE « PARTIR DE SOI POUR MAIGRIR »

EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

57% des hommes et 41% des femmes, c'est la proportion de Français en surpoids ou obèses. Derrière ces chiffres se cachent des histoires, toutes individuelles. Pour maigrir et trouver l'équilibre, la bonne stratégie est de partir de soi. C'est l'ambition du Programme d'Éducation Thérapeutique Surcharge Pondérale des Thermes de Brides-les-Bains validé par l'ARS en 2012 et renouvelé en 2016. Il mobilise une équipe pluridisciplinaire : diététiciennes, éducateurs sportifs, esthéticienne, médecin thermal. Ce programme a été l'objet d'une étude pour mesurer son efficacité pendant deux saisons. Les résultats seront publiés courant 2018.

LES + DU PROGRAMME ETP SURCHARGE PONDÉRALE

- ◆ 5 ateliers au choix qui répondent à sa problématique personnelle
- ◆ du temps pour expérimenter un nouveau mode de vie
- ◆ suivi postcure à 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure avec une diététicienne

TARIF 2018

- ◆ 255€ le Programme « ETP Surcharge Pondérale »

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE « SURCHARGE PONDÉRALE »

Nutrition - approche individuelle

avec une diététicienne formée à l'ETP

- ◆ 1 bilan éducatif partagé individuel en début de séjour (45 min). Objectifs : retracer l'histoire de la prise de poids et comprendre les problématiques et établir les priorités.
- ◆ 1 bilan des compétences acquises en fin de séjour (45 min) : pour définir les objectifs et plans d'actions chez soi

Séances collectives spécifiques

Animées par une équipe pluridisciplinaire : éducateurs sportifs, infirmière, diététicien, médecin thermal, esthéticienne.

5 ateliers au choix parmi les 12 suivants :

Ateliers « j'apprends et je change mes habitudes » (1h30)

- ◆ Comment équilibrer et varier ses menus ?
- ◆ Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?
- ◆ Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Ateliers « j'apprends et je cuisine » (1h30)

- ◆ **Nouveauté 2018** : Quelles recettes anti-inflammatoires pour moi ?
- ◆ **Nouveauté 2018** : Quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?
- ◆ Comment gérer les invitations ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ? (nouvelles recettes 2018)

- ◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ? (nouvelles recettes 2018)

Autres ateliers (1h30)

- ◆ Je valorise mon image
- ◆ Mes mouvements usuels en sécurité
- ◆ Surcharge pondérale et santé

Séances Activités physiques dédiées

Animées par un éducateur sportif.

- ◆ 2 ateliers théoriques « Et si je bougeais », en début et fin de cure, pour optimiser son activité physique au quotidien en fonction de son niveau de forme et de ses pathologies.
- ◆ 6 séances d'activités physiques pour tester les activités reproductibles à la maison.

Suivi postcure

Par email ou téléphone avec une diététicienne : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

éducateurs sportifs, diététicien, médecin thermal, esthéticienne.

SESSIONS ETP SURCHARGE PONDÉRALE

- ◆ chaque semaine, excepté le premier lundi de chaque mois.
- ◆ 12 à 15 personnes maxi/session.

EXCLUSIF
2018

PROGRAMME POST CANCER DU SEIN « MAIGRIR ET REPRENDRE CONFIANCE DANS SON CORPS »

EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Après la bagarre contre le cancer, les femmes sont souvent confrontées à la surcharge pondérale liée aux traitements et à la sédentarité. L'après cancer est une étape essentielle pour retrouver la confiance et limiter les risques de récurrence. Les Thermes de Brides-les-Bains ont conçu un programme Post Cancer du sein centré sur l'amaigrissement, une alimentation saine et l'activité physique.

LES + DU PROGRAMME POST CANCER DU SEIN

◆ Prise en charge globale et pluridisciplinaire de la surcharge pondérale concentrée sur la nutrition et l'activité physique.

- ◆ Choix de 3 ateliers répondant à ses besoins.
- ◆ Apprentissage des techniques de cuisson saine.
- ◆ Redécouverte de l'activité physique.

TARIF 2018

◆ 300€ le Programme Post Cancer du sein.

LE PROGRAMME « POST CANCER DU SEIN »

Nutrition - approche individuelle

avec une diététicienne formée à l'ETP

- ◆ 1 entretien en début de cure avec impédancemétrie pour définir les problématiques
- ◆ 1 entretien avec impédancemétrie fin de cure pour définir les objectifs postcure

Nutrition - séances collectives spécifiques

Animées par une diététicienne.

- ◆ 1 cours de cuisine techniques de cuisson saine
- ◆ 1 atelier « Mes alliés alimentaires »

Et aussi 3 ateliers au choix parmi les 10 suivants :

Ateliers « j'apprends et je change mes habitudes » (1h30)

- ◆ Comment équilibrer et varier ses menus ?
- ◆ Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?
- ◆ Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Ateliers « j'apprends et je cuisine » (1h30)

- ◆ Nouveauté 2018 : Quelles recettes anti-inflammatoires pour moi ?
- ◆ Nouveauté 2018 : Quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?
- ◆ Comment gérer les invitations ? (nouvelles recettes 2018)

- ◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ? (nouvelles recettes 2018)
- ◆ Je valorise mon image

Groupes de parole

Animés par une diététicienne

- ◆ 2 groupes d'échange en début et fin de cure

Séances Activités physiques dédiées

Animées par un éducateur sportif.

- ◆ 5 séances dédiées et progressives animées par des éducateurs sportifs.

Suivi postcure

Par email ou téléphone avec une diététicienne :
1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

éducateurs sportifs, diététicienne, médecin thermal.

SESSIONS POST CANCER DU SEIN

- ◆ 14 mars, 6 juin, 5 septembre, 3 octobre 2018.

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

NOUVEAU
EXCLUSIF
2018

PROGRAMME JEUNES < 18 ANS

« UN ÉTÉ POUR ADOPTER DE BONNES HABITUDES »

Enfants et jeunes en surcharge pondérale sont sources de préjugés qu'il faut combattre à la maison comme à l'école. Ces discriminations entraînent presque toujours la perte de l'estime de soi, la honte et la culpabilité. L'équipe thérapeutique des Thermes a repensé son programme Jeunes < 18 ans en incluant les parents. Il met aussi l'accent sur une activité physique dédiée pour limiter le temps quotidien réservé aux activités sédentaires (réseaux sociaux, télévision, jeux vidéos).

LES + DU PROGRAMME < JEUNES 18 ANS

- ◆ 1 entretien nutrition, 2 ateliers collectifs nutrition et 3 ateliers activités physiques.
- ◆ Accès aux Grands Bains de Salins et cours d'aquagym si prescription

de bain en eau courante par le médecin thermal.

- ◆ Gratuité de la navette pour Salins-les-Thermes pour favoriser l'aquafitness dans la piscine d'eau thermale.

JEUNES < 18 ANS, C'EST NOUVEAU

- ◆ l'activité physique est renforcée avec trois séances thématiques dédiées animées par un éducateur sportif
- ◆ 1 atelier de cuisine pendant lequel les jeunes apprennent à alléger les plats qu'il aiment
- ◆ 1 atelier parents/enfants favorisant le dialogue et confrontant les solutions de chacun pour de nouvelles habitudes de vie

TARIF 2018

- ◆ 120€ le Programme Jeunes < 18 ans.

LE PROGRAMME JEUNES <18 ANS

Nutrition - approche individuelle
avec une diététicienne

- ◆ 1 entretien individuel en début de séjour (45 min).
Objectifs : retracer l'histoire de la prise de poids et comprendre les problématiques et établir les priorités.

Séances collectives spécifiques nutrition

Animées par une diététicienne.

- ◆ 1 atelier de cuisine pratique pendant lequel les jeunes apprennent à alléger des plats qu'ils aiment et adoptent des techniques culinaires conciliant goût et légèreté.
- ◆ 1 atelier de dialogue enfants/parents pour confronter les solutions de chacun en faveur de nouvelles habitudes de vie.

Séances collectives activités physiques dédiées

Animées par un éducateur sportif.

- ◆ 3 séances thématiques dédiées progressives.

- ◆ Accès aux cours collectifs sur 11 thématiques différentes + cours collectif cardio-training sur appareils (à partir de 12 ans).

- ◆ Accès libre aux Grands Bains de Salins-et aux cours d'aquagym quotidiens dans la piscine thermale si prescription de bain en eau courante par le médecin thermal.

Des attentions

- ◆ Navette Brides/Grands Bains de Salins incluse.

Le saviez-vous ?

L'OBÉSITÉ DES ADOLESCENTS EN FRANCE
La prévalence de l'obésité est faible en France par rapport à d'autres pays européens et elle est loin d'atteindre le niveau américain. L'obésité à l'adolescence est un facteur prédictif de l'obésité à l'âge adulte : la probabilité qu'un jeune obèse le reste varie entre 20-50 % avant la puberté et entre 50-70 % après. Une obésité parentale augmente sensiblement le risque d'obésité de l'enfant comme celui de l'adolescent. Chez les 3-17 ans, en 2000, la prévalence de l'obésité s'élevait à 3,5 % et celle du surpoids (obésité non incluse) à 14,3 %. Comme chez l'adulte, la classe sociale et le niveau économique ont une influence importante.

SESSIONS JEUNES < 18 ANS

- ◆ en juillet et août 2018

thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

NOUVEAU
2018

SURPOIDS ET RHUMATISMES

« UN NOUVEAU PARCOURS DE SOINS PLUS COMPLET ET PLUS CONFORTABLE »

CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DOUBLE ORIENTATION AD+ RH

A Brides-les-Bains, 62% des curistes choisissent la cure double orientation pour maigrir et soulager leurs rhumatismes. La saison 2018 leur offrent un parcours de soins limpide et ressourçant grâce aux installations toutes neuves. De nouveaux soins enrichissent la prise en charge telles les étuves mains et pieds. Les cataplasmes remplacent les illutations de boue. Deux nouvelles piscines thermales accueillent les soins double orientation à Brides-les-Bains.

C'EST NOUVEAU EN 2018

- ◆ Des espaces neufs, lumineux, fonctionnels et ressourçants.
- ◆ La quasi-totalité des soins et activités à Brides-les-Bains pour un parcours de soins confortable.
- ◆ Une prise en charge enrichie en rhumatologie avec les étuves mains et pieds et les cataplasmes.
- ◆ Un nouveau atelier nutritionnel : « Quelles recettes anti-inflammatoires pour moi ? ».
- ◆ Une nouvelle conférence sur les relations entre poids, activité physique, alimentation et arthrose.

LES + DE LA DOUBLE ORIENTATION

- ◆ Accompagnement diététique, soins thermaux à visée amaigrissante ou anti-douleurs, activités physiques adaptées.
- ◆ Accès aux Grands Bains de Salins et cours d'aquagym*.
- *Les bains en eau courante prescrits par le médecin thermal peuvent être effectués en piscine.
- ◆ Offert aux curistes : 1 à 2 conférences nutritionnelles/j ; une à deux démonstrations de cuisine/semaine.

Indications de la cure thermale conventionnée double orientation AD + RH ou RH + AD

Maladies digestives et troubles du métabolisme résultant d'une surcharge pondérale (diabète de type 2) + rhumatismes, arthrose, affections du dos.

108 soins thermaux dispensés pendant la cure double orientation

Soins à base d'eau thermale de Brides-les-Bains :

- Cure de boisson
- Aérobain
- Bain douche en immersion
- Douche au jet
- Douche pénétrante
- Massage sous l'eau
- Cataplasmes
- Piscine de mobilisation

Soins thermaux Grands Bains de Salins

- Bain en eau courante

A Brides-les-Bains, on peut maigrir et soulager ses rhumatismes ou arthrose en même temps avec la cure thermale conventionnée double orientation rhumatologie/appareil digestif, AD+RH et RH+AD. Accompagnement diététique, soins thermaux à visée amaigrissante ou anti-douleurs, activités physiques adaptées agissent sur ces deux pathologies qui s'entretiennent. Pendant 18 jours, le patient fait concrètement l'apprentissage des bonnes pratiques pour maigrir, bouger sans douleur et retrouver sa mobilité.

Une médecine naturelle et bien tolérée

La médecine thermale est bien tolérée et sans impact sur le système digestif contrairement aux médicaments. Les différents soins à l'eau thermale prodigués (cataplasmes, massages, bains, exercices de mobilisation en piscine thermale) favorisent une mobilisation douce et progressive du corps.

Les Grands Bains de Salins pour bouger sans douleurs

Longue de près de 50 mètres, la piscine thermale de Salins est l'une des plus grandes de l'Hexagone. Six cours d'aquaforme par jour sont dispensés par des maîtres-nageurs du lundi au samedi. L'eau thermale de Salins-les-Thermes possède une salinité proche de l'eau de mer, favorisant la portance, diminuant les douleurs et améliorant la mobilité articulaire. Totalement rénovés avec accès PMR, les Grands Bains de Salins abritent aussi 8 nouvelles cabines de soin «bain en eau courante».

Le saviez-vous ?

> Les genoux sont soumis à une force représentant 3 à 6 fois le poids du corps lors de la marche.

Le risque de gonarthrose (arthrose du genou) est de 6 à 13 fois plus important (selon les études) chez les personnes en surcharge pondérale.

media conseil presse

 Marie-Claude Prévitali,
Karim Hachim, Fabien Dominguez

tél. 33(0)4 76 86 84 00 - port. 33(0)6 08 98 74 13

contact@mediaconseilpresse.com - photos sur mediaconseilpresse.com

 thermes-brideslesbains.fr
12 mars/27 octobre 2018

EAUX THERMALES DE BRIDES ET SALINS : BIEN PLUS QUE DE L'EAU

Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques ciblées à Brides-les-Bains et à Salins-les-Thermes pour maigrir et soigner les rhumatismes.



HYBORD ET LAISSUS

DEUX SOURCES THERMALES À BRIDES-LES-BAINS

- La source **Hybord Sud** est puisée à 44m de profondeur. Elle agit sur le fonctionnement hépatique. Elle est destinée à la cure de boisson sur prescription du médecin thermal.

- La source **Laissus**, issue du mélange de deux sources thermales, possède les mêmes qualités que la source Hybord Sud. Elle est utilisée pour les soins à l'eau thermale dans les Thermes de Brides-les-Bains.

CONTRE LA SURCHARGE PONDÉRALE ET LES RHUMATISMES

Prescrite par le médecin, l'eau thermale de Brides-les-Bains est administrée de deux façons complémentaires :

- **Cure de boisson** : son pouvoir coupe-faim en fait une véritable alliée contre les fringales et grignotages.

- **Soins thermaux** : ils ont des vertus anti-cellulitiques, circulatoires et relaxants.

La composition de l'eau thermale associée aux techniques de soins jouent un double rôle :

> pour la cure thermale AD (maigrir) : les soins à l'eau thermale agissent sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau, tout en équilibrant la pression artérielle.

> pour la cure thermale RH (rhumatismes) : l'eau thermale chaude combinée aux manœuvres ont un effet antalgique, décongestionnant, relaxant et sédatif qui dénoue les tensions musculaires et soulage les articulations.

SOURCES THERMALES DE SALINS

L'EAU THERMALE ANTI-DOULEURS DES GRANDS BAINS DE SALINS

Basée à Salins-les-Thermes, l'une des plus grandes piscines thermales antidouleurs de France est alimentée par les sources thermales de Salins. Cette eau thermale naturellement chaude améliore la circulation sanguine périphérique, augmente le débit sanguin et l'équilibre de la pression artérielle. Cette eau thermale possède une salinité proche de l'eau de mer, favorisant la portance, diminuant les douleurs et améliorant la mobilité articulaire.

REPÈRES

COMPAGNIE LEBON, SOURCES D'ÉQUILIBRE,
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, THERMES D'ALLEVARD
ET ACTIVITÉS HÔTELIÈRES ASSOCIÉES.

Compagnie Lebon

La COMPAGNIE LEBON, société cotée sur Euronext Paris (compartiment C), est contrôlée à 59% par la famille Paluel-Marmont. Entrepreneurs-Investisseurs depuis 1847, les équipes de la COMPAGNIE LEBON développent trois secteurs d'activité : l'Hospitalité avec les hôtels ESPRIT DE FRANCE et les Thermes, Spa et Hôtels SOURCES D'ÉQUILIBRE, l'Immobilier avec PALUEL-MARMONT VALORISATION et le Capital Investissement avec PALUEL-MARMONT CAPITAL.

Chiffres clés 2016 : 518 collaborateurs ; Actif Net Réévalué : 282 M€ ; Résultat Net Part du Groupe : 20 M€.

Code ISIN : FR0000121295 - compagnielebon.fr

Sources d'Equilibre

Sources d'Equilibre est l'un des deux pôles de la branche Hospitalité de la Compagnie Lebon. La marque est née suite à l'acquisition des Thermes d'Allevard en avril 2016. Cette marque créée par Compagnie Lebon fédère l'ensemble de ses activités d'exploitation de stations thermales et de spas à vocation médicale ou de bien-être et des structures hôtelières correspondantes.

Les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie)

Première station thermale de l'amaigrissement en France avec 11 865 curistes conventionnés et 16 590 curistes au total (thermes + spa) en 2017. Les Thermes de Brides-les-Bains sont aussi agréés en rhumatologie. La concession est exploitée par la SET Brides, filiale de Compagnie Lebon depuis avril 2014. SET Brides regroupe les établissements de Brides-les-Bains, les Grands Bains de Salins et Le Grand Spa Thermal. Avec 166 équivalents temps plein dont 32 permanents, les Thermes de Brides-les-Bains sont le premier employeur du village de Brides-les-Bains (593 habitants). thermes-brideslesbains.fr

Les Thermes d'Allevard (Isère)

Les Thermes d'Allevard, spécialisés en rhumatologie et voies respiratoires, sont un des leaders dans le traitement de la fibromyalgie. L'établissement a accueilli 4 130 curistes en 2017. Il dispose d'un espace forme et bien-être et d'un espace beauté. L'équipe thérapeutique a conçu l'application Respirelax avec 550 000 téléchargements à date. La Compagnie Lebon a repris les Thermes d'Allevard gérés jusqu'alors par une SEM détenue par la commune en avril 2016. Ils emploient 42 équivalents temps pleins dont 12 permanents. thermes-allevard.com

SET Hôtels

SET Hôtels réunit les activités hôtelières de Sources d'Equilibre. Il abrite aujourd'hui deux hôtels à Brides-les-Bains : le Golf Hôtel**** et le Savoy Hôtel***.