

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

- ◆ Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
- ◆ L'activité physique, même pas peur !
- ◆ L'équilibre de mon diabète en cuisinant
- ◆ Les points clés du suivi de mon diabète
- ◆ Mes repas au quotidien
- ◆ Et si on parlait du diabète ?

### Activités physiques et diabète

- ◆ 1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> semaine : cours de cardio-training sur appareils et étirements-relaxation (1h)
- ◆ 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> octobre

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.
- ◆ 600m<sup>2</sup> dédiés à l'Espace Nutrition qui double sa surface d'accueil : 1 salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m<sup>2</sup>) ; 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 (130m<sup>2</sup>) accueille un cours de cardio-training équipé de vélos, tapis de marche, rameurs...
- ◆ Le deuxième (190m<sup>2</sup>) accueille les cours collectifs thématiques
- ◆ Une terrasse (213m<sup>2</sup>), 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



#### PROPRICEPTION

- 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.

## 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.