

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.

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 ?**

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.

## 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.