

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