

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.

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

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.