

Service presse OT Brides-les-Bains

Compte-rendu visioconférence presse jeudi 11 juin 2020

Les experts de la station thermale présents à la visioconférence du 11 juin

- > Aurélie Riboud, psychologue à Brides-les-Bains
- > Camille Vanhoucke, professeur de yoga à Brides-les-Bains
- > Bruno Pideil, chef de cuisine et directeur de l'hôtel Amélie (élu maire de Brides-les-Bains le mercredi 27 mai)
- > Jean-Noël Usannaz, gérant d'espace VTT 3 Vallées
- > Bénédicte Breuls, directrice de l'Office de tourisme de Brides-les-Bains.

La station thermale ouvre dans toutes ses dimensions, santé, bien-être, outdoor à compter du 27 juin et du 29 juin pour les Thermes et le Grand Spa Thermal. Prolongation de la saison thermale jusqu'au 21 novembre 2020.



Se remettre des maux et traumatismes liés au confinement à Brides-les-Bains

Prise de poids, troubles du sommeil, anxiété, compulsions alimentaires, addiction au numérique... Le confinement, la peur du virus ont généré de nombreux troubles et mal-être. Cet été, un séjour à Brides-les-Bains, en cure thermale, en week-end ou en vacances permet de s'occuper de soi dans un bel environnement au cœur des 3 Vallées. Après les soins ou les virées en montagne on vient réapprendre à manger, à bouger, se faire du bien, lâcher la pression, révéler ses émotions...

Brides-les-Bains, camp de base outdoor de bien-être : moyenne altitude (pas de mal des montagnes), proximité des montagnes des 3 Vallées et du Parc de la Vanoise. Télécabine vers Méribel. Station thermale spécialisée dans l'amaigrissement. Label diététique qui fédère restaurants, hôtels et même traiteur. Multiples sentiers de randonnée au départ du village. De nombreux professionnels de santé présents sur le territoire mobilisés pour aider les personnes à passer le cap et se réadapter.

Chaque jour, deux à trois activités santé et bien-être gratuites en plein-air proposées par l'OT de Brides-les-Bains : balade, stretching, gym tonique, step, gym douce... animés par des professionnels qualifiés. Le parc thermal accueille une grande partie de ces activités de remise en forme.

Des nouveaux ateliers et conférences liés au post Covid

1 - Côté psychologie avec Aurélie Riboud, des ateliers post-covid

Psychologue clinicienne à Brides-les-Bains depuis 20 ans, thérapeute EMDR.

Si nous avons tous fait face ensemble et en même temps au virus et au confinement, nous l'avons vécu en fonction de nos bagages personnels. C'est la même chose pour le déconfinement. Chaque personne est unique.

Service presse OT Brides-les-Bains

Compte-rendu visioconférence presse jeudi 11 juin 2020

Comprendre les étapes du confinement et saisir notre faculté d'adaptation

Cette conférence vise à comprendre et anticiper les impacts sur la santé mentale de cette période inédite pour se préparer, vivre sereinement et s'adapter à cette nouvelle étape. Une série de questions posée pendant la conférence permet d'analyser comment chacun a vécu le confinement :

- les étapes (sidération, questionnement, colère, stress, fractures sociales, peur...)

Le confinement a généré des troubles anxieux dépressifs, des problèmes de sommeil, des troubles alimentaires.

Puis la thérapeute met en lumière les stratégies d'adaptation mise en œuvre par chacun. L'ascenseur émotionnel, la désynchronisation des rythmes de vie, le stress inhabituel ont conduit chacun à adapter des stratégies en fonction de son bagage.

- Les stratégies les plus courantes : des solutions pragmatiques (fabrication de masque, cuisine), des stratégies de régulation des émotions (méditation, techniques de respiration, sport, yoga, dessin...), des stratégies visant à créer du lien social (numérique, réseaux sociaux...).

Ce temps en suspension a fonctionné comme un accélérateur de tendances préexistantes chez chacun : questionnement sur le sens de la vie, valorisation de la consommation raisonnée, initiatives de solidarité...

A partir de ces éléments, analyser l'après, le déconfinement

Après un premier échange sur la façon dont chacun a vécu le déconfinement, la thérapeute met en lumière trois types de postures :

- Les OUI

Ils sont prêts à fonctionner comme avant, quitte à s'affranchir des gestes barrière. Possibilité de déni si la personne n'envisage pas qu'il y a un avant et un après avec risque de décompensation.

Conseil : informer sur le COVID, expliquer ce qui s'est joué pendant le confinement, recadrer...

- les NON

La peur est toujours là. La sortie du confinement alimente la peur. Risques : troubles du sommeil, anxiété, addictions, dépression... qui conduisent à l'inaction.

Conseil : Brides-les-Bains est un lieu où pratiquer activité physique, échanger en vrai avec les autres, apprendre des activités de bien-être. L'objectif avec ces personnes est de les aider à entrer en action et de les amener à vivre des expériences positives... ce qui permet de dépasser la peur.

- les OUI MAIS

La vision du monde est positive mais avec des conditions de sécurité. Ces personnes ambivalentes, passent facilement du oui au non alimentant l'ascenseur émotionnel.

Conseil : travailler la régulation des émotions, les mettre en lumière à partir des symptômes (troubles du sommeil, agressivité, perte de concentration, compensation alimentaire...). Une fois identifiés, la thérapeute propose des stratégies de comportement plus adaptées.

La conférence s'achève avec un focus sur l'émotion peur qui est au cœur de l'expérience que nous vivons.

Aurélie Riboud qualifie les trois formes de peur qui impacte trois circuits différents :

- le circuit mental ou la peur pensée,
- le circuit viscéral ou la peur ressentie,
- le circuit comportemental ou la peur opérante.

Et propose des pistes comportementales pour chacune d'entre elles afin de les apprivoiser.

Service presse OT Brides-les-Bains

Compte-rendu visioconférence presse jeudi 11 juin 2020

Atelier smartphone addict

La crise sanitaire a produit un glissement des interactions sociales physiques vers le numérique et en particulier sur les réseaux sociaux. Cette surconsommation recèle de possibles effets délétères sur la santé. Par exemple, les personnes qui utilisent beaucoup les réseaux sociaux, essentiellement sur leurs smartphones, ont 30 % plus de risques d'être en mal-être.

Aurélie Riboud met en lumière 2 profils pendant le confinement :

- Ceux qui ont régulé l'usage de leur smartphone, car plus de temps, moins de stress, donc moins le besoin de compenser avec le téléphone.
- Ceux qui ont augmenté leur usage pour s'informer, se lier, se calmer, se perdre...

Elle propose ensuite aux participants un rapide autodiagnostic pour évaluer leur consommation. Puis elle invite à évaluer les conséquences négatives sur sa vie personnelle.

Elle évoque alors les « pathologies » du numérique : conflit, phubbing, nomophobie, sentiment de débordement, procrastination, stress...

La séance invite à réfléchir sur les outils, astuces, conseils pour mettre à distance son appareil : donner de la place aux silences pour permettre la parole, se munir d'un carnet pour noter ses idées, se tenir à distance du trop-plein d'information et être vigilant sur sa qualité, poser le téléphone à un endroit avec la consigne de ne pas l'utiliser le temps des moments de convivialité...

2 - Côté sommeil, douleurs articulaires ou digestion avec le Do in

Trois séances proposées par Guilaine Parraud, réflexologue et animatrice certifiée Do in

La thérapeute aime dispenser ses ateliers Do in aux curistes. « *Ils suivent le programme de cure thermale avec sérieux et restent ouverts à d'autres pratiques complémentaires. Ils sont curieux d'apprendre des gestes pour se faire du bien. Car il ne suffit pas de connaître les points, il faut savoir quelle manœuvre accomplir* ». Le Do in, technique ancestrale **d'automassage** énergétique, reprend le principe de l'acupuncture traditionnelle chinoise et utilise les seules mains. Pressions, étirements, percussions et lissages sont les gestuelles aux multiples applications santé.

Cet été, Guilaine propose de soulager trois symptômes qui ont pu apparaître au cours du confinement : les troubles du sommeil, la digestion difficile et les douleurs articulaires. A la fin de la séance, après avoir réalisé les différents mouvements sur soi et compris la gestuelle, la thérapeute adresse à chacun par mail un document avec photos, ce qui permet de mémoriser la séance pour une pratique régulière chez soi.

Ces séances sont accessibles à tous, la pratique se fait sur des zones du corps à portée de main pour une pratique adaptée à chacun.

Séance Do In améliorer sa digestion

D'abord se poser les bonnes questions. Quelle est l'origine de cette mauvaise digestion : le stress, la peur, un repas trop copieux, une position pour manger inadéquate ? A partir de là, Guilaine va guider chacun vers les points efficaces et la bonne gestuelle pour obtenir des résultats.

Séance Do In Favoriser l'endormissement

Le massage sur certaines zones favorise l'endormissement : la nuque, le crâne et les avant-bras. « *Si on est tendu ou stressé, difficile de trouver le sommeil... en exerçant par exemple des points de pression le long de la crête du crâne, on accompagne le relâchement...* ». La respiration ventrale est un second élément efficace que l'on utilisera pour un meilleur endormissement.

Service presse OT Brides-les-Bains

Compte-rendu visioconférence presse jeudi 11 juin 2020

Séance Do In soulager les douleurs articulaires

La sédentarité ankylose le corps et peut accentuer les douleurs articulaires. Ces dernières créent des crispations et des tensions qui se diffusent dans tout le corps. Apaiser, relâcher, détendre est le mot d'ordre. La nuque comme l'arrière des genoux sont les zones à solliciter pour produire un relâchement physique et mental. D'autres mouvements agissent directement sur la zone cible comme les mains. Grâce à certains massages qui décontractent les mains, on ressent apaisement des douleurs.

3 - Une séance de yoga en trois temps pour libérer son souffle de vie

Camille Vanhoucke, professeur de yoga, coach sportive et massothérapeute

Respiration qui s'accélère, qui s'entre coupe... Camille observe souvent cette respiration courte dans ses groupes depuis la fin du confinement. Elle témoigne d'un haut niveau de stress, d'un mental qui prend toute la place et déforme nos perceptions. « *Certaines personnes arrivent avec le diaphragme bloqué. Cela comprime les organes de l'abdomen jusqu'au bassin. Et génère alors de multiples tensions et répercussions dans tout l'organisme* ». A partir de ces observations, la jeune professeure de yoga a mis au point une séance en trois temps.

D'abord respirer

Camille a donc choisi de débiter chaque séance par un travail sur la respiration. La séance débute en position allongée. Camille propose d'activer la respiration ventrale, respiration du nourrisson que l'on oublie en grandissant. Cette respiration pleine et profonde libère le diaphragme et apaise les émotions. Cette respiration permet aussi de prendre conscience de son corps, de ses douleurs.

Ensuite remettre en mouvement

Pendant le confinement, le corps s'est raidi, il a été moins sollicité... Si on a une furieuse envie de bouger, on peut avoir peur de s'y remettre, de l'effort à produire. Pour donner confiance et montrer que cela n'est pas si dur, Camille propose des enchaînements doux qui mettent en mouvement. « *L'important est que chacun se respecte. Pas de challenge, ni de belles postures pour magazine ! Chaque mouvement doit être réalisé en fonction de ses possibilités, en conscience. Certaines personnes ont des prothèses du genoux ou de hanche, d'autres n'ont plus l'habitude de bouger...* ». En s'appuyant sur la respiration, on produit des mouvements de coordination qui dénouent, délient, allègent. Par exemple, la posture du « bébé heureux » détend l'ilio-psoas, muscle que l'on dit poubelle, où s'accumule les toxines.

Enfin oser les vibrations

Oser dire, oser chanter... Pas facile. Aussi Camille propose d'émettre des sons, qui, répétés en boucle, amènent un relâchement complet et un sentiment de plénitude. Les vibrations massent l'intérieur du corps tout entier et apaisent le mental.

Brides-les-Bains, formidable camp de base pour la pratique du vélo et du VTT

Jean-Noël Usannaz, gérant d'espace VTT

Infrastructures, services et physionomie des espaces satisfont tous les publics, débutants comme sportifs. L'offre de vélos et VTT à assistance électrique en location rend la pratique très facilitante. Brides-les-Bains est le point de départ de cols très connus tels l'Iseran ou le col de la Madeleine pour les cyclotouristes. Au départ du village, chaque versant offre des parcours variés et accessibles. Versant nord, balade en forêt. Versant sud, des terrains plus dégagés avec vue sur de jolis villages

Service presse OT Brides-les-Bains

Compte-rendu visioconférence presse jeudi 11 juin 2020

perchés. Pour les curistes, des petites routes secondaires tranquilles au départ du village vers la Tarentaise ou la Vanoise, pas du tout élitiste grâce à l'assistance électrique, ce qui permet de gérer l'effort.

La navette qui relie Brides-les-Bains à Méribel donne accès à d'autres terrains de jeux en altitude, à la portée de tous (lac de Tueda, sentiers forestiers qui relient Méribel à Courchevel. Bien sûr ces sentiers s'offrent aussi à la randonnée à pied.

Unique en France, un nouveau col, le col de la Loze, qui relie Méribel à Courchevel depuis l'an dernier (2304 m d'altitude). Une piste cyclable exclusivement réservée aux vélos entre les deux vallées. Là aussi on peut s'offrir de superbes paysages grâce à l'assistance électrique, on arrive à avaler les dénivelés avec effort modéré. Pour les cyclotouristes, Brides-les-Bains est le Km zéro vers le col de la Loze. Ce col sera d'ailleurs une des montées de l'étape N° 17 du tour de France Grenoble-Méribel le 16 septembre prochain.

Petit rappel des atouts santé et bien-être de la station thermale de Brides-les-Bains

> une station toute neuve : thermes et spa rénové, acheminement de l'eau thermale sécurisé, hôtels rénovés, nouveaux appartements et chalets.

> la station multiplie les attentions pour faire de son séjour un temps où on apprend, où on apprend à se faire du bien et on retrouve une vie active : activité physique, diététique, bien-être.

> la station mobilise ses experts et ses professionnels santé pour aider chacun à se remettre du confinement et s'offrir de belles vacances actives à Brides-les-Bains.

> Brides-les-Bains : petit village de 700 hab, au pied des 3 vallées, aux portes de la Vanoise. Une station grand air par nature. 24 itinéraires balisés au départ du village.

> Brides-les-Bains, capitale de la cuisine diététique : on profite de ses vacances et de son séjour pour apprendre à manger équilibré. Label diététique unique en France.

> Accès aisé par navette à la station de Méribel et ouverture des remontées mécaniques vers l'ensemble des stations des 3 Vallées du 4 juillet au 28 août. Formidables échappées à pied ou en vélo.

> Brides-les-Bains camp de base idéal pour les cyclotouristes > Tour de France (16 septembre) + col de la Loze en site propre et Brides-les-Bains kilomètre zéro vers le col de la Loze.

> Brides-les-Bains lieu d'événement en octobre : festival du film avec Dominique Besnehard du 1^{er} au 4 octobre.