

## Les Thermes de Brides-les-Bains se mobilisent pour aider les jeunes en situation de surpoids

*Entre le 27 juin et le 27 Août, au moins 37 jeunes suivront le programme spécial enfants et adolescents*

Selon les dernières données disponibles, près d'un enfant sur trois est en surpoids en Europe et dans son dernier rapport sur cette pathologie, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) alerte sur une obésité en Europe qui a désormais atteint un niveau « épidémique ». Depuis 2006, les Thermes de Brides-les-Bains, station thermale de référence dans la prise en charge de cette pathologie, ont mis au point des ateliers puis **un programme qui ne cesse d'évoluer spécifique aux enfants et adolescents en situation d'obésité.**

### Une prise en charge dès le plus jeune âge

Si la surcharge pondérale tend à toucher de plus en plus d'enfants, il reste cependant possible de la traiter avec succès si elle est prise en charge tôt. C'est pourquoi les Thermes de Brides-les-Bains ont créé ce programme destiné aux jeunes de moins de 18 ans.

Cet été les Thermes de Brides-les-Bains accueilleront au moins 37 jeunes, entre le 27 juin et le 27 Août.

Durant 18 jours, ils seront accompagnés par les équipes professionnelles de la station thermale dans l'objectif d'apprendre une nouvelle hygiène de vie. À cet âge-là, la cure thermale permet aussi de ne pas entrer dans l'engrenage des régimes, dangereux pour la santé.

### Conjuguer nutrition et activité physique

Cette cure se déroule pendant les vacances scolaires d'été afin de pouvoir faire une mise en pratique concrète qui conjugue nutrition et activités physiques, avec une visée à long terme. « *L'objectif est que les jeunes repartent chez eux avec de nouvelles habitudes, tant au niveau de l'alimentation que de l'activité physique et du mode de vie en général. L'ensemble de la famille doit adhérer au même projet, car le soutien de l'entourage est primordial.* » explique Nathalie Negro, responsable du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides les Bains.

#### → Un accompagnement nutritionnel personnalisé, sans frustration

- Un atelier de cuisine pour leur faire découvrir des techniques culinaires pour allier plaisir et légèreté.
- Un atelier d'échange entre jeunes pour chasser les idées reçues en nutrition et confronter les solutions de chacun pour de nouvelles habitudes de vie.
- Une conférence parents/enfants sur le thème « A table ! l'équilibre alimentaire en famille ».
- Enfin, un entretien individuel avec une diététicienne en début de séjour et un nouveau bilan en fin de séjour sont programmés pour chacun.



→ **Des séances d'activité physique pour donner envie de pratiquer**

- 6 séances dédiées d'activités physiques en groupe (2 par semaine) sont prévues pendant la cure pour les enfants de moins de 12 ans. Elles se composent de parcours et de jeux collectifs qui favorisent la dépense énergétique et valorisent le potentiel de chaque jeune. Ce moment privilégié entretient la motivation, apporte du plaisir et crée du lien entre les jeunes.
- Pour les adolescents de 12 ans et plus, l'espace d'activité physique est en accès libre. Et pour les aider à bien choisir et bien pratiquer l'activité physique pendant la cure, les éducateurs sportifs les reçoivent pour une réunion d'accueil le lundi de leur arrivée afin de faire connaissance et de leur proposer un programme adapté à leurs besoins et leurs envies.
- Enfin, quel que soit leur âge, tous les jeunes ont accès librement à la piscine publique de Brides-les-Bains. L'objectif : se retrouver en groupes pour bouger en s'amusant.



**A propos des Thermes de Brides-les-Bains**

*Brides-les-Bains est la station thermale n°1 en France pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes. Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques et proposent des cures thermales conventionnées de 18 jours pour maigrir ou encore soulager ses douleurs et améliorer sa mobilité.*

*Les Thermes de Brides-les-Bains proposent également des solutions sur-mesure aux pathologies associées. Plébiscités par les curistes, ces programmes bénéficient de tout le savoir-faire et l'expertise de professionnels en particulier du binôme diététiciens-nutritionnistes et éducateurs sportifs.*

**Contacts presse**

**Agence Shadow Communication**

Nina Djitli Chaumont - 06 62 94 86 84 - [ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr](mailto:ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr)

Maryline Pilorge - 06 12 57 15 37 - [marylinepilorge@shadowcommunication.fr](mailto:marylinepilorge@shadowcommunication.fr)

Louise Leymat - 07 87 39 18 36 - [louiseleymat@shadowcommunication.fr](mailto:louiseleymat@shadowcommunication.fr)