

Communiqué de presse Novembre 2023

Contacts presse
Agence Shadow Communication
Nina Djitli Chaumont - 06 62 94 86 84
ninadjitlichaumont@shadowcommunication.fr
Aurélie Vinzent - 06 58 66 80 49
aurelievinzent@shadowcommunication.fr

NOUVEAUTÉ 2024 • LE SÉJOUR « MÉNO'PAUSE »

L'expertise thermale de Brides-les-Bains
au service d'un séjour à vocation thérapeutique
pour les femmes en périménopause

ACCOMPAGNER LES FEMMES FACE AU BOULEVERSEMENT HORMONAL

Bouffées de chaleur, sautes d'humeur, prise de poids, modifications de l'élasticité cutanée, fragilité de la peau, troubles du sommeil, problèmes vasomoteurs... les désagréments liés à la ménopause sont de plus en plus connus. Et bien que la parole se libère, il reste beaucoup à faire pour apporter du confort à celles qui traversent ces phases de périménopause dans une société dominée par la culture du jeunisme.

Pour toutes ces raisons, les experts des Thermes de Brides-les-Bains se sont intéressés de près à la ménopause, afin de proposer aux femmes des solutions et des outils pour mieux appréhender cette étape de leur vie.

En 2024, l'établissement a décidé de lancer un séjour thermal spécifique à vocation thérapeutique, nommé « Méno'Pause ».

Développé au sein du Grand Spa Thermal, l'objectif de ce séjour est de traiter spécifiquement les symptômes et les effets secondaires de ce bouleversement hormonal. De l'alimentation à l'activité physique en passant par la gestion des troubles vasomoteurs et du stress, un programme dédié à la périménopause est mis à disposition des femmes.

Pour élaborer ce programme, les experts du Grand Spa Thermal se sont appuyés sur les attentes exprimées par de nombreuses femmes fréquentant l'établissement bridois et l'ont soumis à l'approbation du Docteur Brigitte Letombe, gynécologue médicale, membre du bureau de la Société Nationale de Ménopause Française le GEMVI, qui a accompagné en près de 45 ans, des milliers de femmes.



« Confrontées aux symptômes de préménopause ou de ménopause, nous rencontrons au sein des Thermes, de nombreuses femmes qui se retrouvent démunies et se sentent peu soutenues par le corps médical et la société en général. Il est difficile d'accepter et encore plus de prendre en compte les changements qui surviennent sans prévenir. Et c'est bien légitime ! En créant un séjour dédié, nous voulons accompagner chaque femme via une démarche personnalisée intégrant les bienfaits de nombreux soins dédiés à lutter contre plusieurs effets secondaires de la ménopause, pour que chacune retrouve un bien-être psychologique et physique et des clefs pour entamer sereinement ce nouveau chapitre de vie. » explique Nathalie Négro, responsable du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains

La préménopause correspond aux premiers changements corporels qui accompagnent la diminution de production d'œstrogènes et de progestérone.

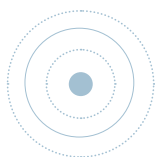
Cette phase précède généralement la ménopause de quatre à cinq ans.

La ménopause correspond quant à elle à l'arrêt définitif des règles chez la femme et à la cessation d'activité des ovaires. Elle survient le plus souvent entre 45 et 55 ans et s'accompagne, chez trois femmes sur quatre, de désagréments.



Certains facteurs rendent la ménopause prématurée :

- Le tabagisme, par son effet antioestrogène ;
- L'origine ethnique : les femmes méditerranéennes et africaines sont ménopausées plus tôt que les femmes du Nord de l'Europe ;
- La malnutrition : les carences multiples perturbent la synthèse hormonale ;
- La stimulation ovarienne, dans le cadre des traitements contre la stérilité ;
- L'hystérectomie : les ovaires peuvent souffrir d'un manque de vascularisation par séquelles post chirurgicales.



« Le séjour Méno'Pause élaboré par les Thermes de Brides-les-Bains est une excellente nouvelle. Non seulement il démontre que la prise en charge de la ménopause se démocratise mais en plus il est composé d'une batterie riche de solutions et de soins qui répondent parfaitement aux besoins des femmes.

La ménopause est en effet une période charnière dans la vie d'une femme et ses effets sur la morphologie, la santé, le psychisme sont nombreux.

Une prise en charge globale est toujours souhaitable parce que les effets secondaires de la ménopause ne sont pas tous inéluctables et une activité physique assortie d'une alimentation adaptée peuvent éviter bien des désagréments. Il est tout aussi important de penser, quelle que soit l'étape de la vie, à s'aménager des plages de détente, rien que pour soi, car le stress n'est pas anodin.



Certains facteurs au contraire sont retardateurs du phénomène :

- L'alcoolisme ;
- L'obésité : le tissu adipeux fabrique ses propres œstrogènes, qui viennent compenser, d'une certaine manière, la diminution de la production ovarienne.



Il a en effet des répercussions sur le risque cardiovasculaire avec l'amplification de la répartition abdominale des graisses, l'aggravation de l'ostéoporose et l'action sur le moral.

Enfin, peut-être devons-nous, à l'instar des tribus indiennes, considérer cette période de la vie autrement, ne plus la voir comme un fardeau mais plutôt comme l'accomplissement de toute une vie et une véritable libération. » explique le docteur Brigitte Letombe, Gynécologue médicale.

ZOOM SUR LA CONFÉRENCE ET LES ATELIERS

CONFÉRENCE « MÉNopause, POIDS & SANTÉ »

De nombreuses femmes rapportent une variation de poids déclenchée au moment de la ménopause. Elle est très variable d'une femme à une autre (de -14 kg à + 32kg) et peut être expliquée par différents mécanismes, même s'il reste encore beaucoup d'hypothèses à confirmer, les études étant assez contradictoires.

L'objectif de la conférence est d'ouvrir la discussion autour de la ménopause : ce qu'elle est, ce qu'elle engendre et les outils de prévention existants pour pallier ces fluctuations hormonales.

Le premier écueil à éviter est incontestablement les régimes restrictifs : ils sont à la fois source de malnutrition (carence en nutriments), de frustrations et de compensations ultérieures qui aboutissent nécessairement à une amplification de la prise de poids, au profit de la masse grasse abdominale.

La conférence est animée par une diététicienne et un éducateur sportif.



ATELIER « ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE »

Indispensable à tout âge, l'activité physique devient primordiale pour la femme dès l'âge de 40 ans.

Sa pratique régulière, au minimum deux fois par semaine (avec une fréquence optimale de 4 séances hebdomadaires), permet de prévenir bien des désagréments de la préménopause et encore davantage en postménopause. Il s'agit de l'un des déterminants majeurs de la composition corporelle en postménopause.

L'activité physique est en outre un facteur majeur de prévention des pathologies cardiovasculaires, de l'ostéoporose, du déclin cognitif et de nombre de cancers dont l'incidence augmente avec l'âge.

La conférence est animée par une diététicienne et un éducateur sportif.

Objectifs de l'atelier :

- Retrouver ou conserver le bien-être par l'activité physique
- Réduire certains effets secondaires de la ménopause (régulation du poids, perte de force musculaire, bouffées de chaleur, fatigue, anxiété)
- Savoir choisir son activité physique de retour à la maison



ATELIER DE CUISINE « PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE ET OSTÉOPOROSE »

A compter de la ménopause, le risque cardiovasculaire des femmes tend à dépasser celui des hommes.

Ainsi, selon les chiffres du rapport 2017 de Santé Publique France et de la DREES, 27,4 % des décès des femmes en France sont d'origine cardiovasculaire (accident cardiaque ou cérébral), contre 23% chez les hommes

Objectifs de l'atelier :

- Bien choisir ses aliments pour protéger son cœur et ses vaisseaux sanguins et prévenir l'ostéoporose
- Cuisiner des recettes faciles, légères et adaptées



ATELIER « DES OUTILS POUR GÉRER LES EFFETS DE LA MÉNopause »

Différents effets de la ménopause (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sautes d'humeur...) sont liés au stress, d'une part parce qu'ils le génèrent, d'autre part parce que le stress amplifie ces symptômes. S'ensuit un véritable cercle vicieux qu'il est important de parvenir à rompre.

D'autre part, la ménopause a des répercussions incontestables sur la qualité de la peau que l'alimentation peut en partie contrecarrer.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre le stress généré par les effets secondaires de la ménopause et tester des outils
- Améliorer la qualité du sommeil
- Améliorer la qualité de la peau et des muqueuses par l'alimentation

LES SOINS DU NOUVEAU SÉJOUR MÉNO'PAUSE

Le séjour 'Méno'Pause' se compose d'un programme riche, de 27 soins thermaux et esthétiques spécifiques et d'accès aux infrastructures de grande qualité du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains.

SOIN SKIN EXPERT MICRO-DERMABRASION • NOUVEAUTÉ

Ce soin consiste en une micro-abrasion légère et progressive des couches superficielles de l'épiderme par projection de micro-cristaux.

Les résultats sont immédiats : un nettoyage en profondeur, un renouvellement cellulaire, un épiderme oxygéné, dynamisé, tonifié, repulpé, rides et ridules sont estompées. Un véritable effet jeunesse !

SOIN PHOTOBIMODULATION • NOUVEAUTÉ

Cette technique de médecine esthétique active et stimule la production de collagène et d'élastine par absorption des différentes longueurs d'ondes de LED.

Les lumières rouge jaune ou bleue vont traiter différentes problématiques tel le relâchement cutané, les rougeurs, l'hydratation, les rides et ridules, l'acné, les vergetures et les cicatrices.

LE PROGRAMME DU SÉJOUR

- 2 consultations diététiques
- 1 cure de boisson
- 6 douches au jet
- 4 aqua-forme
- 3 bains jet massant
- 3 massages sous affusion
- 3 watermass soin silhouette
- 2 bains aéro-jet
- 1 gommage massage hydratant
- 1 soin du visage 1h20 micro skin expert
- 2 photobiomodulation
- 2 massages minceur
- 9 accès salle de sport
- 9 accès piscine de Salins
- 3 ateliers spécifiques
- 1 conférence ménopause, poids et santé

Cure 9 jours proposée au Grand Spa Thermal des Thermes de Brides-les-Bains

Tarif : 1 384 euros

Date de début des sessions 2024 : 22 avril, puis tous les 15 jours, début le lundi

AUTRE NOUVEAUTÉ : L'ÉVOLUTION DU SUIVI POSTCURE

- L'accès illimité à l'appli Appetia qui propose des recettes et des menus équilibrés, élaborés par une diététicienne et la possibilité de trouver des recettes à partir du contenu de son frigo, en fonction d'intolérances, d'allergies...et des recettes qui changent au fil des saisons et des semaines.
- Des newsletters mensuelles, intégrant un soutien motivationnel, des conseils pratiques, un challenge, des actualités thermales.
- La possibilité de contacter les diététiciennes du centre nutritionnel à tout moment.
- Cout : 72 € les 6 mois, renouvelable.
- Intégré dans les programmes d'ETP.

Les programmes d'éducation thérapeutique du patient « **je prends en charge mon excès de poids** » et « **j'équilibre mon diabète de type 2** » complémentaires à la cure thermale conventionnée de 3 semaines ainsi que les cures minceur Décllic, Booster et Métamorphose du Grand Spa thermal seront toujours proposés en 2024.

Comme chaque année, l'établissement propose des cures conventionnées classiques, ainsi que des programmes complémentaires adaptés aux objectifs de chacun. Le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains repose sur une approche globale de la prise en charge où la nutrition et l'activité physique sont deux piliers, complémentaires des soins thermaux.

A propos : 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. Les Thermes de Brides-les-Bains est un établissement Sources d'Équilibre. La marque Sources d'Équilibre regroupe les thermes d'Allevard, de Brides-les-Bains, le Golf Hôtel et le Savoy Hotel à Brides-les-Bains et l'application mobile Respirelax+.