



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



POUR MAIGRIR
efficacement, sainement & durablement ...

études à l'appui !



DOSSIER DE PRESSE 2020



LES THERMES DE BRIDES LES BAINS CONFORTENT LEUR **LEADERSHIP** EN MATIÈRE D'**AMAIGRISSEMENT**

Les résultats de l'**étude Educatherm**, menée conjointement par les **Thermes de Brides-les-Bains** et le **service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille**, et financée par l'AFRETH sont publiés dans la revue **Obesity Research & clinical practice**.

L'objet de cette étude clinique, dont les inclusions ont été menées entre 2013 et 2015, est de déterminer le bénéfice du programme d'éducation thérapeutique « En Thermes de santé et de Rondeurs » en plus de la cure thermale à visée d'amaigrissement.

Le suivi des participants a été réalisé **5 mois**, **11 mois** et **17 mois** après la cure. **151 participants** ont été inclus dans le groupe cure + éducation thérapeutique (ETP), **189** dans le **groupe cure témoin** (cure sans ETP).

L'analyse statistique a été réalisée sur une population matchée de **198 participants**. Les statistiques descriptives ont quant à elles été réalisées sur la population totale et sur la population matchée.

À 5 ET 11 MOIS APRÈS LA CURE, LES ÉVOLUTIONS SUIVANTES ONT ÉTÉ ÉTUDIÉES :

- **leur poids des patients (critère principal d'évaluation),**
- **leur niveau d'activité physique**
- **leur qualité de vie**
- **leurs habitudes alimentaires**

Seul le poids était recueilli 17 mois après la cure.





LE POIDS

LE POIDS:	Échéances	Résultats observés	GRUPE EN CURE AMAIGRISSEMENT (AD ou AD/RH) UNIQUEMENT	GRUPE EN CURE AD (ou AD/RH) ET AYANT SUIVI LE PROGRAMME D'ETP SURCHARGE PONDERALE
	Pendant la cure	Perte de poids relevée	-4% environ du poids initial pour les 2 groupes. > Ces résultats étaient attendus, car le programme d'ETP a été créé pour aider les participants sur le long terme et non pour amplifier l'amaigrissement pendant la cure. > Ces résultats confirment ceux de l'étude Maàthermes, publiée en 2012 et prouvent l'efficacité d'une cure thermale spécialisée dans l'amaigrissement.	
après la cure	5 mois suivant la cure	Poursuite de l'amaigrissement	50% Des curistes continuent de perdre du poids 17% Des curistes perdent plus de 5% de leur poids de fin de cure	75% Des curistes continuent de perdre du poids 30% Des curistes perdent plus de 5% de leur poids de fin de cure
	Environ 11 mois après la cure	Poursuite de l'amaigrissement et stabilisation des pertes des premiers mois	25 à 50% Des curistes continuent de perdre du poids En moyenne stabilisation du poids de fin de cure	50 à 75% Des curistes continuent de perdre du poids En moyenne, poursuite de l'amaigrissement

CONCLUSION : L'association du programme ETP à la cure d'amaigrissement en améliore l'efficacité sur le long terme.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

■ L'augmentation du niveau d'activité physique est significativement augmenté dans les groupes au bout de 11 mois après la cure par rapport au début de la cure.

	GRUPE EN CURE AMAIGRISSEMENT (AD ou AD/RH) UNIQUEMENT	GRUPE EN CURE AD (ou AD/RH) ET AYANT SUIVI LE PROGRAMME D'ETP SURCHARGE PONDERALE
5 mois suivant la cure	+	+++
Environ 11 mois après la cure	++	++

CONCLUSION : le programme d'ETP permet d'augmenter le niveau d'activité physique plus rapidement même si à long terme le niveau d'activité physique atteint est le même dans les deux groupes



LE BIEN-ÊTRE ÉPROUVÉ

■ Il est augmenté de façon significative dans les deux groupes, cure seule et cure + ETP. Certains paramètres sont propres à la cure, comme l'action sur le stress et l'anxiété, d'autres à l'ETP comme l'amélioration de la confiance en soi et la perception positive de l'état de santé. D'autres enfin sont liés à la cure et amplifiés par l'ETP comme le bien-être général, la gêne par rapport au poids ou l'amélioration de l'état psychologique.

Effet bénéfique de l'ETP	Effet bénéfique de la cure
▲ Confiance en soi	NS
▲ Perception positive de l'état de santé	NS
▼ Diminution du stress et de l'anxiété (à 5 et 11 mois)	▼ Diminution du stress et de l'anxiété (à 5 et 11 mois)
▲ Amélioration état psychologique (5 et 11 mois)	▲ Amélioration état psychologique (5 mois)
▲ Sensation de pleine forme (5 et 11 mois)	▲ Sensation de pleine forme (5 mois)
▲ Bien-être général (+) (5 et 11 mois)	▲ Bien-être général (5 et 11 mois)
▼ Gêne par rapport au poids (+) (5 et 11 mois)	▼ Gêne par rapport au poids (5 et 11 mois)



LES HABITUDES ALIMENTAIRES

■ Évaluer l'évolution d'habitudes alimentaires est très complexe car les objectifs de changement sont individuels, déterminés notamment lors d'entretiens dans le cadre de l'ETP. Pour le groupe témoin, ce sont également des décisions propres à chacun, décidées seul ou à l'issue d'un entretien diététique individuel.

■ Pour évaluer objectivement l'évolution positive des habitudes alimentaires, c'est l'adhésion aux repères du PNNS qui a été étudiée.

	GRUPE EN CURE AMAIGRISSEMENT (AD ou AD/RH) UNIQUEMENT	GRUPE EN CURE AD (ou AD/RH) ET AYANT SUIVI LE PROGRAMME D'ETP SURCHARGE PONDERALE
5 mois suivant la cure		
Environ 11 mois après la cure		

CONCLUSION : Ces évolutions dans le groupe ETP peuvent être des marqueurs d'un style alimentaire plus sain.

Ainsi l'étude Educatherm montre des effets positifs de la cure thermale sur le poids, l'activité physique, l'alimentation et le bien-être psychologique et physique, qui sont renforcés et pérennisés par le programme d'éducation thérapeutique.



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Pour lutter contre la surcharge pondérale et éviter les troubles de santé qui y sont liés (diabète de type 2, hypertension artérielle, maladies respiratoires ou articulaires...), certaines habitudes sont à changer, d'autres à adopter. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont recommandées.



LES CLÉS DU SUCCÈS DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

L'EAU THERMALE DE BRIDES-LES-BAINS BIEN PLUS QU'UNE EAU...

••• un atout majeur de chaque cure thermale.

Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques pour maigrir mais aussi soigner les rhumatismes.

Prescrite par le médecin thermal, l'eau de Brides-les-Bains intervient de deux façons complémentaires dans les cures thermales :

- Chaque gorgée d'eau thermale de Brides-les-Bains se transforme en une **véritable alliée contre les fringales et grignotages** grâce à son effet « coupe-faim ». Elle agit également efficacement sur le fonctionnement hépatique.
- Ingrédient phare des soins thermaux, elle est précieuse pour ses **vertus anti-cellulitiques, circulatoires et relaxantes**.



LE CENTRE NUTRITIONNEL POUR UNE PRISE EN CHARGE UNIQUE

Pendant trois semaines, les curistes font l'apprentissage concret d'une vie plus active et plus équilibrée sur le plan nutritionnel. Chaque jour, des **conférences gratuites** animées par un(e) diététicien(ne) permettent d'approfondir ses connaissances, de chasser les idées reçues en matière de nutrition et de comportement alimentaire. Des **démonstrations de cuisine** font rimer équilibre, goût et variété mais aussi composition des menus, techniques de cuisson, proportions... tout est passé en revue. L'équipe de **7 diététicien(ne)s-nutritionnistes** propose également de nombreux **ateliers thématiques**, tant sur le plan culinaire que comportemental. Enfin, chacun a la possibilité de rencontrer l'un de ces professionnels de la nutrition de façon individuelle, pour **préparer le retour à la maison**.

Les **4 éducateurs sportifs** accompagnent les curistes pour favoriser l'amaigrissement et stabiliser le nouveau poids sur le long terme, tout en préservant la masse musculaire. Les objectifs sont avant tout de permettre un **reconditionnement physique**, de renforcer l'estime de soi et la socialisation.



DES EXPERTS BIENVEILLANTS AU CŒUR DE CHAQUE CURE THERMALE...

Les Thermes de Brides-les-Bains comptent également **40 kinésithérapeutes** et près de **120 agents de soins**, professionnels et bienveillants, ils dispensent des soins de balnéothérapie et de kinésithérapie et accompagnent les curistes pour leur permettre de retrouver un mieux-être et un mieux-vivre jour après jour.



DES INFRASTRUCTURES AVANT-GARDISTES POUR OPTIMISER CHAQUE CURE THERMALE

Vaste, confortable, lumineux... le nouvel établissement a été pensé pour aider les curistes à optimiser leur cure. Plus confortable et plus fluide, le parcours de soins est un véritable atout pour stimuler la motivation des curistes.



L'OMS avance le chiffre de 25 à 29% d'adultes obèses en France d'ici 2030* (25% pour les hommes et 29% pour les femmes*). Actuellement, 56,8 % des hommes et 40,9 % des femmes en France* sont en surcharge pondérale, dont environ 15% sont obèses. Cette épidémie préoccupante touche les adultes mais aussi dans une moindre mesure les plus jeunes : 1 enfant sur 5 est en surcharge pondérale*. En outre, les ménages les plus fragiles sont aussi les plus touchés.

Pour cette nouvelle saison, Les Thermes de Brides-les-Bains proposent une **NOUVELLE CONFÉRENCE**, un **NOUVEL ATELIER** ainsi que de **NOUVEAUX COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** pour répondre à de nouvelles attentes et permettre d'aller encore plus loin dans l'accompagnement des curistes.

Les objectifs principaux sont de repartir avec des conseils adaptés à leur mode de vie et d'éviter certains pièges de la vie quotidienne : la clé du succès pour continuer à perdre du poids après la cure.

POUR LA NOUVELLE SAISON, LES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS PROPOSENT DE PASSER À TABLE EN APPRENANT À ACHETER ET MANGER ÉQUILIBRÉ SANS SE RUINER !

Le rapport à l'alimentation reste personnel et culturel. Le consommateur est parfois tiraillé par des envies contradictoires. Ses attentes en termes de qualités sanitaire, nutritionnelle et gustative sont fortes. Dans le même temps, le prix reste un critère de choix prédominant. La recherche d'une alimentation diversifiée, saine et accessible économiquement s'impose comme une tendance de fond.

L'Unesco n'a pas inscrit le « repas gastronomique français » au patrimoine de l'humanité par hasard. La France bénéficie d'une culture culinaire très structurée autour de ses trois repas quotidiens, d'une diversité de produits et d'un savoir-faire qui comporte de nombreux atouts sur lesquels s'appuyer pour retrouver le chemin de l'équilibre alimentaire et de la santé.



* <https://sante-pratique-paris.fr/dossier/sante-publique-dossier/obesite-un-enjeu-de-sante-publique/>

UNE NOUVELLE CONFÉRENCE (ACCÈS LIBRE & GRATUIT)

L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères !

Au centre nutritionnel, les curistes pourront accéder librement et gratuitement à cette nouvelle conférence. L'un des objectifs est de comprendre et d'apprendre à bien utiliser le **Nutriscore** et l'**étiquetage nutritionnel**. Lors de cette conférence, un point sera également fait sur **les applications dédiées à l'alimentation** et l'intervenant expliquera comment **décoder les messages du programme national nutrition santé**.



En effet, les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies - cancers, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore de diabète de type 2 - peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Fondées sur de multiples études scientifiques, ces recommandations évoluent avec l'acquisition de nouvelles connaissances. Or, les français sont encore trop peu nombreux à se les être appropriées, en particulier parmi les moins favorisés. Cette conférence permettra de mettre en lumière ces recommandations et d'expliquer leurs intérêts.

Enfin, la conférence abordera **le rythme et l'environnement des repas** essentiels pour prendre plaisir à manger sain et équilibré.



UN NOUVEL ATELIER (AVEC PARTICIPATION)

Bien manger sans se ruiner

21%

du budget des ménages est consacré à l'alimentation, c'est le premier poste devant le logement et les transports. Le poids de l'alimentation est d'autant plus élevé que le niveau de vie des ménages est faible.

20kg

de nourriture sont gaspillés par personne et par an, dont 7 kg seraient encore emballés.

Depuis le début des années 2000, des études menées sur des échantillons représentatifs de la population permettent de suivre l'évolution des habitudes alimentaires et d'activité physique des Français. **L'étude Esteban** montre que, malgré les actions conduites dans le cadre du programme national Nutrition-Santé, les comportements alimentaires de la population française ont peu évolué entre 2006 et 2015.

Seuls 42 % des adultes et 23% des enfants consomment au moins cinq fruits et légumes par jour, avec toujours trop d'apports en acides gras saturés, en sucre et en sel, et des apports insuffisants en fibres.

Par ailleurs, il apparaît que c'est parmi les plus riches et les plus éduqués que les recommandations nutritionnelles sont les plus appliquées, contribuant ainsi à accroître les inégalités sociales de santé. L'étude INCA 3 montre qu'il existe une association entre faible revenu et consommation d'une alimentation de moindre qualité nutritionnelle, en moyenne plus dense en énergie, avec plus de produits sucrés et moins de fruits, de légumes et de poissons. Cette alimentation, qui favorise l'obésité et les maladies chroniques, est aussi la plus accessible aux petits budgets.

Les thèmes abordés lors de ce nouvel atelier prennent tout leur sens pour aider les curistes à retrouver le chemin d'une alimentation saine et équilibrée sans se ruiner.

Dans un premier temps, cet atelier permettra **d'apprendre à lutter contre le gaspillage à travers des pratiques culinaires, la conservation des aliments...** Puis de donner des orientations sur le choix des produits à consommer en alliant prix et valeur nutritionnelle mais aussi par famille d'aliments. L'un des objectifs est d'éviter les pièges marketing et de privilégier les aliments de saison ainsi que les lieux d'approvisionnement (circuits courts vs grandes surfaces, hard discount...)



DE NOUVELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Le pound



Le pound est une discipline venue des Etats-Unis inventée par 2 américaines passionnées de fitness et de musique.

C'est un cours dynamique qui mixe renforcement musculaire, travail d'endurance et danse, le tout en musique en utilisant des baguettes ressemblant à des baguettes de batterie. Chaque mouvement est ponctué par les percussions des baguettes contre le sol, ce qui accentue l'effort tout en donnant un rythme et une musicalité au cours.

Les séances pour le retour à la maison

Mise en place 2 fois par semaine de plages horaires d'une heure dédiées aux conseils de retour à la maison.

LE PRINCIPE :

Réalisation d'un cours pratique de **30 min** (pilates, renforcement musculaire, cardio-training...) assorti d'un temps de discussion et de conseils pour une pratique à la maison correspondant à ce cours : exercices faciles à reproduire, orientation vers les structures dispensant ce type de cours (comment les choisir...). Le programme sera établi sur **3 semaines** afin de déterminer les cours. Ainsi, les curistes pourront s'inscrire à ce qui leur correspond le mieux.



Méditation pleine conscience

Aux Thermes de Brides-les-Bains, la méditation de pleine conscience se pratique par plusieurs moyens pour réduire le stress et la fatigue et mieux accepter ses émotions.

Chaque séance portera sur un exercice parmi 3 en alternance selon les cours.

Les différentes séances :

- 1** Utilisation du souffle lors d'une séance de méditation en position assise
- 2** Marche en pleine conscience
Il s'agit de porter son attention sur différents mouvements, avec prise de la conscience du sol, de l'appui.
- 3** Balayage corporel, précédé d'auto-massages.

LES SECRETS DE RÉUSSITE DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS ?



DES CURES THERMALES CONVENTIONNÉES DANS UN CADRE UNIQUE

Les **Thermes de Brides-les-Bains** proposent des **CURES THERMALES CONVENTIONNÉES** de **18 jours pour maigrir** (AD = Appareil Digestif et maladies métaboliques) ou encore **soulager les-douleurs et améliorer la mobilité** (RH = Rhumatologie).

Ces deux pathologies sont souvent associées, la première des comorbidités étant des problèmes rhumatologiques

Les **CURES THERMALES DOUBLE ORIENTATION 18 jours** (AD + RH ou RH + AD) permettent donc de soigner deux pathologies pendant la cure thermale et d'agir en préventif comme en curatif. Les 2/3 des curistes de Brides-les-Bains optent déjà pour cette prise en charge 2 en 1.



Dans le monde, le nombre d'obèses a plus que doublé depuis 1980, entraînant un fort accroissement de maladies liées à l'excès de poids comme le diabète, les rhumatismes, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Si les prédispositions génétique et biologique, le stress, le manque de sommeil, la sédentarité, le manque d'activité physique... ont été identifiés comme des facteurs de cette maladie, la première cause d'épidémie de l'obésité reste les modifications qualitatives et quantitatives de l'alimentation.

Les cures conventionnées sont des solutions naturelles particulièrement efficaces pour atténuer ses souffrances physiques, renouer avec son corps, et retrouver un bien-être profond et durable.

arlasme



MAIGRIR & RENOUER AVEC SON CORPS

Le surpoids et l'obésité sont la conséquence d'un déséquilibre entre apports et dépenses d'énergie. Mais les causes de ces déséquilibres sont multifactorielles (troubles du comportement alimentaire, pathologies métaboliques, mauvaise hygiène de vie...). Le médecin généraliste est souvent démuni face aux problèmes de surpoids et d'obésité de ses patients. La solution des Thermes de Brides-les-Bains ?

La cure thermale conventionnée **AMAIGRISSEMENT**

(AD = Appareil Digestif) 18 jours

La cure permet de rompre avec le quotidien. Les diététiciens-nutritionnistes du centre nutritionnel des Thermes proposent des entretiens individuels et animent quotidiennement des ateliers thématiques, des démonstrations de cuisine et des conférences sur une quinzaine de thèmes touchant l'alimentation, en lien ou non avec poids, pour améliorer les connaissances des curistes (ex : image et formes du corps, la régulation du comportement alimentaires, les protéines et les spécificités du régime végétarien...). Les restaurateurs de la station préparent des repas diététiques et sont labellisés comme tel. Les curistes encouragés par les soins de crénothérapie en douche, baignoire ou en bassin, sont incités à bouger. L'eau thermale prescrite en boisson joue un rôle coupe-faim et draine le foie.

Cette cure thermale d'amaigrissement s'appuie sur **plusieurs décennies d'expérience** des Thermes de Brides-les-Bains dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées telles que le diabète de type 2. Prescrite par le médecin traitant et prise en charge à 65% par la Sécurité Sociale, **cette cure très pointue est recommandée pour les pathologies suivantes :**

- > Maladies digestives et troubles du métabolisme liés à une surcharge pondérale
- > Diabète de type 2
- > Maladies cardiovasculaires y compris hypertension artérielle
- > Apnées du sommeil
- > Problèmes rhumatologiques conséquence de la surcharge pondérale
- > Troubles métaboliques type hypertriglycéridémie, hypercholestérolémie...
- > Préparation aux interventions chirurgicales...

La cure thermale d'AMAIGRISSEMENT de Brides-les-Bains AD 18 jours comprend :

- **72 soins à l'eau thermale** de Brides-les-Bains, pour l'essentiel individuels.
- Une **cure de boisson d'eau thermale** de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim.

Il est possible de personnaliser la cure thermale d'amaigrissement conventionnée (AD) par un ou plusieurs programmes complémentaires moyennant une participation financière.



SOULAGER & SOIGNER SES RHUMATISMES

Les rhumatismes désignent l'ensemble des douleurs et inflammations qui touchent les articulations. Ils peuvent avoir des origines diverses et survenir à tout âge. Plus spécifiquement, l'arthrose correspond à une destruction du cartilage de certaines articulations. Cette affection peut s'avérer très invalidante et causer une perte d'autonomie chez les personnes qui en souffrent. La solution des Thermes de Brides-les-Bains ?

La cure thermale conventionnée **RHUMATOLOGIE**

RH • 18 jours

Ce traitement particulièrement efficace et sans effet secondaire permet de soigner les rhumatismes et l'arthrose et d'améliorer la mobilité sans médicament, très naturellement.

Tout au long du séjour, la prise en charge permet de soulager les douleurs, de réduire la consommation de médicaments et de retrouver une meilleure qualité de vie au quotidien. La quasi-totalité des soins et activités se déroule dans les nouveaux Thermes de Brides-les-Bains, rendant le parcours de soins confortable et serein. Ces belles infrastructures se sont enrichies en 2018 de nouveaux soins avec l'introduction d'étuves locales mains/pieds ainsi que des cataplasmes.



Prescrite par le médecin traitant et prise en charge par la Sécurité Sociale, **cette cure spécifique est recommandée pour les pathologies suivantes :**

- Arthrose
- Rhumatismes, tendinites, périarthrites
- Sciatiques, névralgies cervico-brachiales et cruralgies
- Rhumatismes inflammatoires, spondylarthrite ankylosante
- Séquelles de traumatismes et de fractures, retard de consolidation
- Algodystrophies, entorses, luxations de la hanche ou de l'épaule, ruptures musculaires ou tendineuses



Les Grands Bains de Salins, également rénovés, dispensent les bains en eau courante qui peuvent être effectués en piscine, moyennant un supplément.



Cet accès permet de profiter des **cours d'aquagym**, du **jacuzzi**. Les soins thermaux associent les effets antidouleurs de l'eau thermale des Grands Bains de Salins à ceux circulatoires de Brides-les-Bains.

Un double atout pour retrouver mobilité et souplesse articulaire.



SURPOIDS & RHUMATISMES : LES SOLUTIONS 2 EN 1 DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



La surcharge pondérale et les rhumatismes sont deux pathologies qui s'entretiennent. À Brides-les-Bains, le curiste peut prendre en charge ses problèmes de poids et ses douleurs articulaires en même temps. Cette prescription médicale permet donc de soigner deux pathologies pendant le séjour et d'agir en préventif comme en curatif. Maigrir et retrouver sa mobilité sans douleur, c'est possible !

La cure thermale **DOUBLE ORIENTATION**

(AD + RH ou RH + AD) • 18 jours

65% des curistes de Brides-les-Bains optent déjà pour la double orientation car l'avantage de cette cure est qu'elle est bien tolérée et sans effet secondaire sur le système digestif contrairement aux médicaments.

Les différents soins prodigués (**cataplasmes, massages, bains, exercices de mobilisation en piscine thermale**) favorisent une mobilisation douce et progressive du corps.

Les Thermes s'appuient sur deux établissements complémentaires :

- À Brides-les-Bains, les soins thermaux et activités physiques et nutritionnelles
- À Salins-les-Thermes, les Grands Bains de Salins qui regroupent la piscine thermale antidouleurs ainsi que les cabines de soins de bain en eau courante.

La cure thermale conventionnée double orientation (AD/RH ou RH/AD) est personnalisable par un ou plusieurs programmes complémentaires moyennant une participation.

Prescrite par un médecin et prise en charge par la Sécurité Sociale, **la cure thermale Double Orientation** intègre **108 soins thermaux** pour l'essentiel individuels qui utilisent l'eau thermale de **Brides-les-Bains** et celle de **Salins-les-Thermes**.



LES PROGRAMMES PRÉCURSEURS & SUR-MESURE

DES THERMES DE BRIDES LES BAINS POUR DÉCOUPLER LES EFFETS DES CURES CONVENTIONNÉES

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent 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.

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE SURCHARGE PONDÉRALE

«En Thermes de Santé et de Rondeurs»
Ce programme a fait l'objet de l'étude Educatherm

Le Programme d'Éducation Thérapeutique « En Thermes de Santé et de Rondeurs » a été imaginé par l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains pour permettre aux curistes d'élaborer eux-mêmes le protocole qui répond à leurs besoins personnels à travers des ateliers thématiques. Avec ce programme, qui s'ajoute à la cure thermale d'amaigrissement, les curistes deviennent acteurs de leur santé.

Il s'agit d'une démarche personnelle basée sur le volontariat. Le programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux personnes qui veulent mieux connaître leur maladie, ralentir ses effets, mieux vivre avec au quotidien.

Des séances individuelles :

- > **1 BILAN ÉDUCATIF PARTAGÉ** (45 min) avec une diététicienne en début de cure à partir de l'historique de santé, de la prise de poids, de l'impédancemétrie.
 - Mise à plat des difficultés • Définition des priorités • Sélection des ateliers les mieux adaptés au profil •
- > **1 SECOND ENTRETIEN** (45 min) avec la même diététicienne en fin de cure
 - point sur les compétences acquises lors des ateliers collectifs • Détermination des objectifs de changements dans le mode de vie sur le long terme •
- > **1 SUIVI POST-CURE PAR EMAIL** à 1, 3 et 6 mois après la cure pour entretenir la motivation et répondre aux questions.

Des Séances collectives :

- > Une conférence en binôme médecin thermal/diététicien sur le thème «Pourquoi grossit-on ?»
- > **DES ATELIERS AU CHOIX**, réservés aux personnes qui sont inscrites dans le Programme d'Education Thérapeutique Surcharge pondérale pendant leur cure thermale conventionnée de 18 jours. En fonction des problématiques et des priorités, les curistes suivront jusqu'à **5 ateliers** au choix parmi les **14** suivants :

Ateliers pour changer ses habitudes

- 1 Organiser ses repas au quotidien • 2 Des outils pour réduire compulsions et grignotages • 3 Renouer avec ses sensations alimentaires • 4 Comment gérer les invitations • 5 Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater • 6 Mes mouvements usuels en sécurité • 7 Bien manger sans se ruiner (nouveau 2020) •

Ateliers avec pratique culinaire

- 1 La cuisine facile et rapide • 2 Equilibrer son diabète en cuisinant • 3 Cuisine de base légère et savoureuse • 4 Alléger des sauces et donner de la texture à ses plats • 5 La cuisine anti-inflammatoire • 6 La cuisine anti-stress • 7 La cuisine végétarienne •

- > **2 ATELIERS COLLECTIFS d'1 heure chacun « Et si je bougeais »** animé par un éducateur sportif :
 - en début de cure thermale : adapter son activité à ses pathologies
 - en fin de cure thermale : lever les freins pour une pratique régulière de retour chez soi
- > **6 DEMI-JOURNÉES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** au choix parmi les cours collectifs, de cardio-training et d'aquagym, à choisir en échangeant avec les éducateurs sportifs.

TARIF : 260 € (à la charge du curiste) - Le Programme d'Education thérapeutique Surcharge pondérale est dispensé pendant toute la saison thermale, pour une arrivée du samedi au mardi. Nombre maximum de personnes par session : 15.

Mieux comprendre le diabète, équilibrer la glycémie et enrayer l'escalade de médicaments

Le Programme d' ETP DIABÈTE DE TYPE 2

L'excès de poids est un facteur essentiel de déclenchement du diabète de type 2. Dans 80% des cas et sur un terrain génétique favorable, le diabète de type 2 ne se déclenche que si la personne grossit. Ce programme d'éducation thérapeutique spécifique au diabète de type 2 permet aux curistes de mieux connaître leur maladie, de ralentir ses effets et de mieux vivre avec au quotidien.

Pour aider les curistes à gérer cette pathologie chronique, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains a développé **un programme unique d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 »** validé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

Il s'agit du **premier et du seul programme d'Éducation Thérapeutique** proposé dans une station thermale pour cette pathologie. Il répond aux besoins spécifiques des **17%** de curistes de Brides-les-Bains qui présentent un diabète de type 2.

Des séances individuelles :

- 1 bilan éducatif partagé de 45 min. avec une diététicienne en début de séjour
- 1 second entretien avec la même diététicienne en fin de cure pour débriefer sur les ateliers suivis et fixer les objectifs de changement pour le retour à la maison
- 1 suivi postcure 1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure. La diététicienne répond aux questions par mail et désamorce ainsi les doutes tout en stimulant la motivation.

Des séances collectives :

- Les ateliers et leur progression uniquement réservés aux personnes inscrites au programme. En fonction de leurs problématiques et de leurs priorités, les curistes suivent jusqu'à **6 ateliers** qui sont ordonnés selon une progression particulière :

- | | |
|--|---|
| 1 Ma vision du diabète et de son impact sur la santé | 4 Les points clés du suivi de mon diabète |
| 2 L'activité physique, même pas peur | 5 Organiser ses repas au quotidien |
| 3 Équilibrer son diabète en cuisinant | 6 Et si on parlait du diabète ? |

- **3 séances** d'activité physique pratique sur des thèmes définis.

- **1^{ère} SEMAINE** : Séance d'1h30 de Marche en extérieur ou sur tapis avec arrêts pour discussion : activité physique au moment des repas • Gestion des hypoglycémies pendant l'activité physique • Gestion des collations en randonnée (vélo et à pied). Les animateurs : binôme Educateur sportif et diététicienne.

- **2^{ème} et 3^{ème} SEMAINES** : séances d'une heure alliant exercices de renforcement musculaire, cardiotraining et étirements-relaxation

TARIF : 260 € (à la charge du curiste)

DATES DE DEBUT DE SESSION 2020 POUR UNE ARRIVÉE DU SAMEDI AU MARDI :
13/04, 04/05, 08/06, 06/07, 03/08, 07/09, 05/10

NOMBRE DE PERSONNES MAXIMUM PAR SESSION : 12



Aider les jeunes à apaiser leurs relations par rapport à l'alimentation et ne pas tomber dans la spirale infernale des régimes.

Le Programme MAIGRIR SPÉCIAL ENFANTS ET ADOLESCENTS

En France, **1 enfant sur 5** connaît des problèmes d'excès de poids. Pour éviter une obésité persistante à l'âge adulte et ses complications, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande de dépister tôt et de proposer une prise en charge précoce. (17/09/18).

Durant la période estivale (juillet et août) les Thermes de Brides-les-Bains proposent un **Programme spécial enfants et adolescents**.

L'objectif de ce programme : répondre au mieux aux attentes des enfants comme des parents. Les enfants et adolescents verront une diététicienne en début et fin de séjour afin d'aider les jeunes et les parents à échanger et à aborder les points problématiques dans la vie quotidienne et y apporter des réponses.



Diététique et Nutrition

- > **1 entretien individuel** (45 mn) avec une diététicienne en début de cure, Historique de santé, de prise de poids, Impédancemétrie, Livret « Mon p'tit guide pratique » riche de conseils.
- > **1 entretien individuel** (20 mn) avec une diététicienne en fin de cure
- > **1 atelier pratique collectif de cuisine** destiné aux enfants et adolescents
- > **1 groupe d'échange** réunissant parents et enfants autour des idées reçues en nutrition.
- > **1 conférence en accès libre :** «A table ! Les repas en famille»



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET JEUNES Quel que soit l'âge, 3 séances dédiées d'activités physiques en groupe (1 par semaine) : 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.

Exemples d'activités proposées :

- > **circuit training alterné :** succession d'ateliers courts combinant cardio-training et renforcement musculaire. Cette activité ludique permet au jeune d'améliorer sa condition physique en variant les exercices toutes les minutes.
- > **Parcours en équipes :** plusieurs parcours physiques à réaliser en binôme ou trio. L'objectif est d'améliorer sa condition physique tout en créant un lien social. Pour réussir ces parcours, ils doivent travailler en équipe, communiquer et s'entraider.
- > **Jeux en groupe :** activités collectives ludiques avec confrontation de plusieurs équipes.



En + :

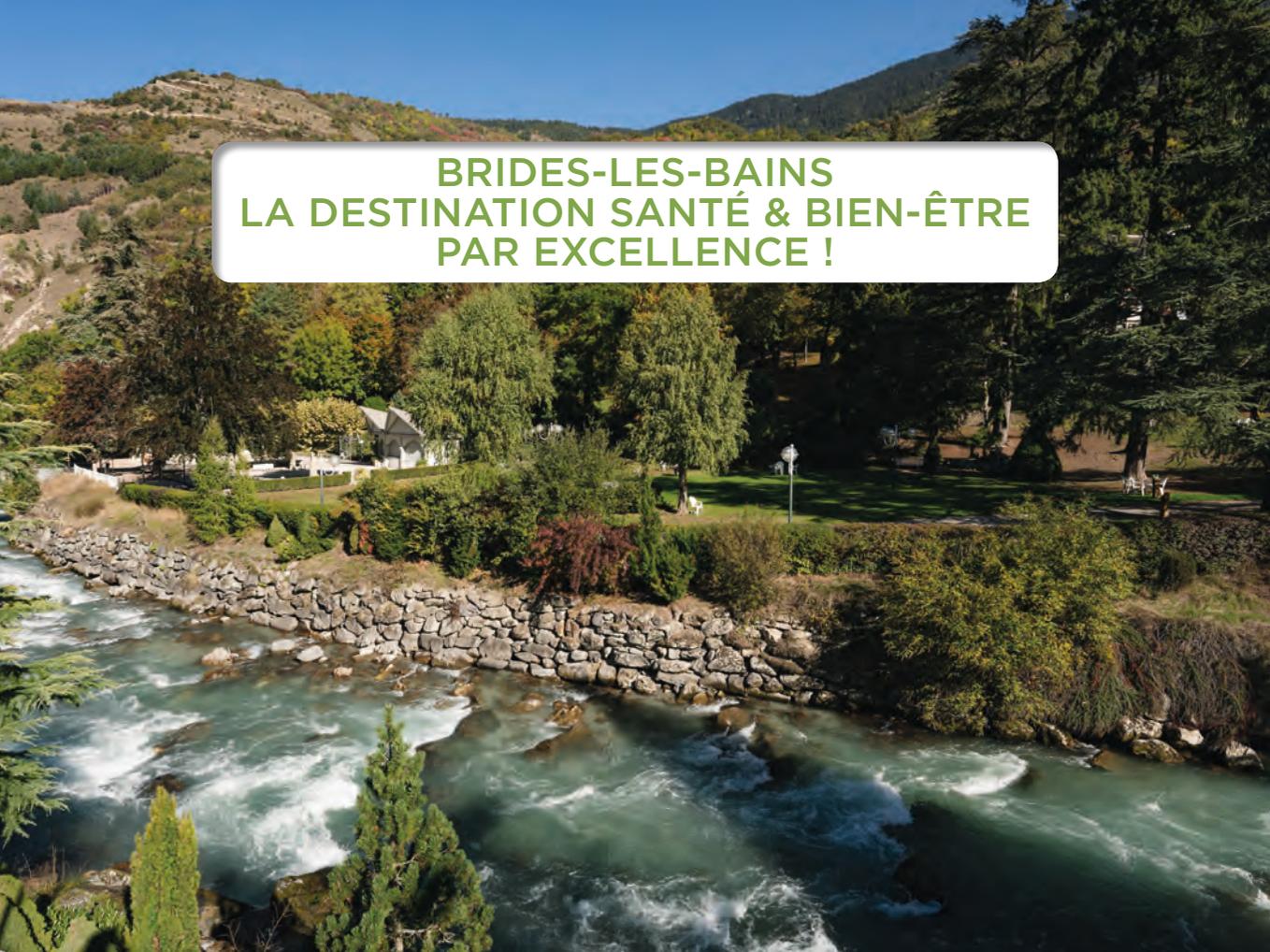
- > **Accès à la piscine extérieure** de Brides-les-Bains.
- > Pour les 12 ans et plus, **accès libre à l'Espace Activités Physiques** avec les cours collectifs de renforcement musculaire, de mieux-être et de cardio-training, du lundi au samedi.



TARIF : pour les jeunes qui suivent une cure conventionnée :
135€ pour les moins de 12ans
190€ pour les 12ans et plus

LE PROGRAMME DÉBUTE CHAQUE LUNDI DES MOIS DE JUILLET ET AOÛT.
NOMBRE DE PERSONNES MAXIMUM PAR SESSION : 12

BRIDES-LES-BAINS LA DESTINATION SANTÉ & BIEN-ÊTRE PAR EXCELLENCE !



Situé à 556 mètres d'altitude, en Savoie, dans les 3 Vallées, Brides-les-Bains promet air pur, atmosphère paisible et paysages apaisants. L'alchimie parfaite pour se ressourcer et retrouver une bonne hygiène de vie.

Brides-les-Bains est la seule station thermale avec un label diététique.

À Brides-les-Bains quatorze établissements, du traiteur à l'hôtel restaurant, s'inscrivent dans l'excellence via un Label diététique lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ».

Pour obtenir ce sésame, ils doivent respecter au moins **80%** des 73 critères dont **26 sont non négociables** comme l'absence de buffets petit-déjeuner et desserts, minimum de **70% de fruits et légumes frais**, validation par une diététicienne de Brides-les-Bains de leur trame de menus...

DÉCOUVRIR, PROFITER, BOUGER...

Chaque jour, l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains multiplie ateliers et activités, y compris le week-end. Un programme d'animation est diffusé chaque semaine. Il répertorie toutes les activités de la station.

- Diverses activités de bien-être dont une **vingtaine gratuite** sont proposées chaque semaine. L'occasion de tester **gym douce, stretching relaxation, balade-santé** ou encore **gym tonique** !
- **Sophrologie, techniques de marche, démarche et allure, réflexologie, mandala vers le zen**, sont quelques-uns des ateliers avec participation (de 2 à 15€) animés par des professionnels, avec une moyenne de 15 rendez-vous par semaine.
- Chaque jour, **deux balades gratuites**, matin et après-midi, sont proposées par des professionnels de l'Office de Tourisme.





SANS OUBLIER,
LES PAUSES DÉTENTE
ET BIEN-ÊTRE
PROPOSÉES AU
GRAND SPA THERMAL

**Juste quelques heures pour s'offrir les bienfaits
du Grand Spa Thermal ?**

Des formules **Spa détente** et **Pauses spa thermal** s'adaptent à l'humeur et aux envies. L'entrée spa offre l'accès à l'Espace Détente (douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium...) et au nouvel Espace Aquatique avec son bassin ludique et son couloir de nage.

Une large gamme de soins à la carte vous est également proposée pour vous faire plaisir ou enrichir votre cure.





Service de Presse :

AGENCE SHADOW COMMUNICATION

Karima DOUKKALI : 07 77 36 64 10
karimadoukkali@shadowcommunication.fr

Nina DJITLI-CHAUMONT
M +33(0) 6 62 94 86 84
ninadjitlichaumont@shadowcommunication.fr