

Votre Cure Thermale Conventionnée



DOSSIER DE PRESSE

SAISON THERMALE 2022
du 28 mars au 5 novembre

Les Thermes de Brides-les-Bains, la station thermale n°1 en France
pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes.

www.thermes-brideslesbains.fr

LES NOUVEAUTÉS 2022 des Thermes de Brides-les-Bains

Maintenir un bon équilibre alimentaire et continuer à pratiquer une activité physique

Côté programmes complémentaires

➔ Le premier programme spécifiquement élaboré pour soigner l'après COVID

Les Thermes de Brides-les Bains ont établi un **programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)**, intitulé « **Je retrouve la forme après la COVID** ».

Il s'adresse aux personnes en COVID long ou ayant du mal à retrouver leurs pleines capacités après une COVID modérée ou sévère afin de leur permettre de récupérer au plus vite leurs aptitudes.

Le programme a été conçu selon les dernières recommandations de la Haute Autorité de Santé et déclaré auprès de l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes. Il implique une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient.

Ce programme comporte un panel d'ateliers au choix, spécifiques à certains symptômes du COVID long : troubles digestifs, perte ou déformation du goût et de l'odorat, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue, douleurs chroniques, anxiété. Il permet une remise en forme progressive grâce à une reprise en douceur et adaptée de l'activité physique.

Chaque curiste est accompagné par une équipe pluridisciplinaire : éducateur sportif, diététicien, infirmière, etc....

... à travers un parcours de soins et des activités dédiées à sa santé et à son bien-être : entretiens individuels, ateliers collectifs au choix, séances d'activité physique adaptée, soins thermaux prescrits par son médecin thermal.

... et 1 suivi en 3 temps : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure.

➔ Un programme mis à disposition de tous, hors cures conventionnées !

Afin de répondre à la demande de personnes en COVID long ou Post-COVID qui ne sont pas soignées dans le cadre d'une cure conventionnée, le programme se décline en séjours courts de 6 ou 9 jours.

Le séjour 9 jours propose les mêmes activités que le programme d'Education Thérapeutique, complémentaire à la cure conventionnée de 3 semaines et il est complété de soins thermaux adaptés.

Le séjour 6 jours quant à lui a été élaboré à partir du séjour 9 jours pour offrir aux curistes la meilleure alliance possible entre soins thermaux et activités complémentaires.

Ce programme est aussi disponible aux Thermes d'Allevard.



Côté Nutrition :

- ➔ De nouveaux livrets de recettes verront le jour, ayant pour thèmes :
 - Les légumes secs de l'entrée au dessert,
 - Les pâtes et compagnie.

LES ATOUTS UNIQUES des Thermes de Brides-les-Bains,

La station n° 1 en France pour maigrir durablement

Forte d'une expérience thermale de plus de 170 ans, Brides-les-Bains est la première station thermale française spécialisée pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes. Au quotidien, l'équipe des Thermes combat les idées reçues. Le mot régime est banni... au profit de l'équilibre alimentaire. En effet, un véritable transfert de connaissances s'opère auprès des curistes, et une collaboration étroite est établie avec les différents acteurs de la station, médecins comme hôteliers-restaurateurs, dans la mise à jour et l'évolution des connaissances.

À la fin de sa cure, chacun repart avec des outils pour des effets durables.

Une destination santé et bien-être reconnue pour ses vertus thérapeutiques

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent des cures thermales conventionnées de 18 jours pour perdre du poids ou encore soulager ses douleurs et améliorer sa mobilité.

Les Thermes proposent également des solutions sur-mesure adaptées aux pathologies associées telles que le diabète de type 2. Plébiscités par les curistes, ces programmes disposent des savoir-faire complémentaires de diététiciens-nutritionnistes et d'éducateurs sportifs.

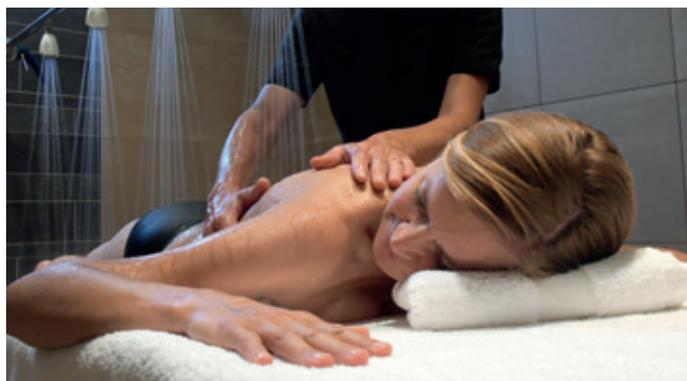
UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE DU « BIEN MAIGRIR »

- Apprendre à manger équilibré et cuisiner autrement
- Reprendre confiance en soi
- Se réconcilier avec son corps
- Se ressourcer
- Se remettre en mouvement
- Amorcer un changement dans ses habitudes de vie

Les bienfaits de l'eau thermale

Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales aux propriétés thérapeutiques ciblées à Brides-les-Bains et à Salins-les-Thermes. L'eau thermale de Brides-les-Bains agit contre la surcharge pondérale et les rhumatismes. Prescrite par le médecin thermal, l'eau de Brides-les-Bains est administrée de deux façons complémentaires :

- ➔ **En cure de boisson** : son pouvoir coupe-faim en fait un allié contre les fringales et grignotages. L'eau provient de la source Hybord Sud, naturellement chaude, puisée à 44 mètres de profondeur. Elle agit sur le fonctionnement hépatique.
- ➔ **Grâce aux soins thermaux** : ils ont des vertus anticellulitiques, circulatoires et relaxantes. L'eau thermale utilisée pour les soins est issue du mélange de deux sources thermales et possède les mêmes qualités que la source Hybord Sud.



Le contrôle des sources thermales

Dans le but de garantir leur qualité et la sécurité des curistes, des prélèvements réguliers des eaux sont effectués au sein de l'établissement thermal par les équipes techniques, à l'émergence des sources et à différents points (postes de soins, bassins, douches...). Les services de l'ARS (Agence Régionale de Santé) diligentent également des contrôles inopinés.

Une équipe d'experts au cœur des cures thermales

Les Thermes de Brides-les-Bains comptent 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.

L'équipe de 7 diététiciens-nutritionnistes propose également de nombreux ateliers thématiques, tant sur le plan culinaire que comportemental. Enfin, chacun a la possibilité de rencontrer ces professionnels de la nutrition de façon individuelle, pour préparer le retour à la maison.

Les 4 éducateurs sportifs accompagnent les curistes pour favoriser la reprise d'activité physique, l'amaigrissement et la stabilisation du 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.

L'Espace Nutrition : pour approfondir ses connaissances et retrouver une sérénité vis-à-vis de l'alimentation

Étendu sur une surface de 600m² dédiés à la nutrition, cet Espace compte :

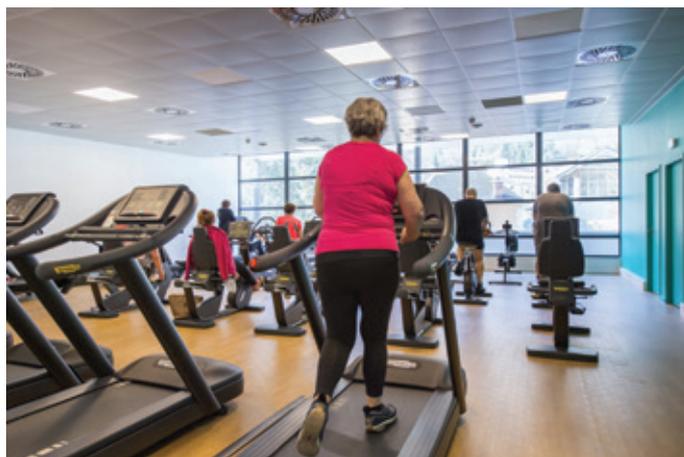
- une salle de conférences multiécrans de 200 places,
- 8 bureaux dédiés aux entretiens nutritionnels individuels,
- 1 salle d'ateliers de cuisine
- 1 espace pour les ateliers thérapeutiques.



L'Espace Activités Physiques : pour retrouver le plaisir de bouger !

Situé au dernier étage de la nouvelle extension, avec vue sur la montagne et le village, cet espace de plus de 300m² baigné de lumière se compose de :

- 1 circuit cardiotraining (130m²) équipé de vélos, tapis de marche, rameurs.
- 1 salle de cours collectifs (190m²).



L'ensemble est animé par quatre éducateurs sportifs. Une terrasse de 200m² environ est également accessible pour récupérer après l'effort ou profiter d'une séance d'activité physique en plein air.

UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA SANTÉ & AU BIEN-ÊTRE

Brides-les-Bains, village du « bien maigrir »

Situé à 556 mètres d'altitude, en Savoie, dans les 3 Vallées, Brides-les-Bains promet à ses visiteurs et curistes 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 à bénéficier d'un Label Diététique. Une spécificité qui a séduit quatorze établissements.

Des hôtels-restaurants et des traiteurs s'inscrivent dans l'excellence via ce Label lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ». Ces derniers doivent ainsi respecter au moins 80% des 73 critères composant le Label Diététique, dont 26 sont non négociables. Par exemple : la proposition d'un minimum de 70% de fruits et légumes frais, la formation continue par un diététicien de la station...

L'Office de Tourisme multiplie les activités bien-être et les animations au quotidien pour enrichir le séjour thermal des curistes. Brides-les-Bains est une formidable portée d'entrée vers le Parc de la Vanoise. Le Grand Bec niché dans les hauteurs offre un décor de carte postale aux visiteurs. Dans ce bel environnement ressourçant, loin du tumulte urbain, tout est réuni pour aider les curistes à changer leurs habitudes de vie et maigrir durablement.

Le Grand Spa Thermal, parenthèse bien-être

Pour enrichir sa cure ou tout simplement se faire plaisir Le Grand Spa Thermal propose des formules qui s'adaptent à l'humeur et aux envies de chacun. L'entrée au Grand Spa Thermal 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 à l'Espace Aquatique de 600m² doté d'un bassin ludique avec des jacuzzis, cols de cygne, lits à bulles... et d'un couloir de nage de 25m. (Dossier de presse dédié au Grand Spa Thermal disponible sur simple demande).



Une des plus grandes piscines thermales de France

À 4 kilomètres de Brides-les-Bains, reliés par des navettes, les Grands Bains de Salins regroupent une des plus grandes piscines thermales de France et un immense jacuzzi doté d'un solarium.

La piscine rénovée et les 8 cabines de soins « bain en eau courante » proposent aux curistes une offre d'exception grâce aux eaux thermales de Salins-les-Thermes qui émergent à une température naturellement chaude. Leurs fortes teneurs en sel (proche de l'eau de mer) et en fer assurent une portance dans l'eau étonnante, diminuent les douleurs et améliorent la mobilité articulaire.



Piscine thermale des Grands Bains de Salins

Un « savoir-maigrir », études à l'appui

Pour évaluer le bien-fondé de leur travail, les Thermes de Brides-les-Bains se soumettent à des études scientifiques indépendantes.

Publiée en 2019 dans la revue internationale Obesity Research, l'étude Educatherm porte exclusivement sur la station de Brides-les-Bains. En effet, l'objet de cette étude est de déterminer le bénéfice du programme d'éducation thérapeutique du patient de Brides-les-Bains « Je prends en charge mon excès de poids » en plus de la cure thermale à visée d'amaigrissement.

Les résultats de cette étude confirment l'efficacité des cures thermales amaigrissantes et mettent en avant le rôle très bénéfique du programme d'ETP. 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, renforcés et pérennisés par le programme d'éducation thérapeutique.



Le service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, conseiller scientifique des Thermes

Depuis 2007, les Thermes de Brides-les-Bains s'appuient sur le service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille pour se tenir informés des dernières actualités en matière de nutrition et valider le fond scientifique des conférences du centre nutritionnel des Thermes. L'endocrinologue et médecin nutritionniste Jean-Michel Lecerf intervient trois fois par saison auprès des diététiciens du Centre Nutritionnel, des médecins thermaux, des hôteliers et du grand public sur des thématiques particulières.

Des conférences thématiques

Chaque jour, 1 à 2 conférences sont offertes, animées par un diététicien.

OBJECTIF : améliorer ses connaissances en nutrition et réfléchir sur ses habitudes et son comportement alimentaire.

CONTENU : une vingtaine de sujets abordés, en perpétuel renouvellement, traitant de nutrition, d'émotions, d'activité physique... « Les spécificités du régime végétarien », « Arthrose, nutrition et activités physiques », « Peau, poids et nutrition »...

LES CURES CONVENTIONNÉES des Thermes de Brides-les-Bains :

Maigrir durablement et soigner ses rhumatismes

Les cures conventionnées sont prescrites par le médecin traitant et prises en charge à 65% par la Sécurité Sociale. Ces cures sont des solutions naturelles particulièrement efficaces pour atténuer ses souffrances physiques, renouer avec son corps, et retrouver un bien-être profond et durable.

Les Thermes s'appuient sur deux établissements complémentaires :

- ➔ À Brides-les-Bains, où sont regroupés la majorité des soins thermaux, activités physiques et nutritionnelles,
- ➔ À Salins-les-Thermes, les Grands Bains de Salins proposent une très grande piscine thermale antidouleurs avec des cours d'aquagym et des cabines de soins de bain en eau courante (soin conventionné).

Surpoids et obésité : apprendre à maigrir sereinement et renouer avec son corps

La cure thermale Amaigrissement Appareil Digestif (AD) - 18 jours

Apprendre à maigrir, adopter de nouvelles habitudes de vie...les trois semaines de cure sont nécessaires pour amorcer un changement effectif aux effets durables.

La cure thermale d'amaigrissement des Thermes de Brides-les-Bains s'appuie sur de nombreuses années d'expérience dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées :

- le diabète de type 2,
- les apnées du sommeil,
- les problèmes rhumatologiques au niveau des hanches, des genoux et de la colonne vertébrale, etc.

La cure comprend 72 soins thermaux :

- cure de boisson à base d'eau thermale,
- douche au jet,
- aérobain en piscine de trombes....



Rhumatologie et arthrose : soulager durablement ses articulations

La cure thermale Rhumatologie (RH) - 18 jours

La cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) constitue un traitement efficace et sans effets secondaires pour l'ensemble des rhumatismes (arthrose, pathologies articulaires, tendinites, périarthrites, sciaticques, névralgies cervico-brachiales et cruralgies, rhumatismes inflammatoires, spondylarthrite ankylosante, ostéoporose...).

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.

Elle comprend 72 soins thermaux (balnéothérapie et kinésithérapie) :

- cure de boisson à base d'eau thermale,
- cataplasmes,
- étuves locales mains/pieds,
- piscine de mobilisation,
- bain en eau courante...

La cure thermale conventionnée rhumatologie (RH) peut se coupler avec une cure thermale pour maigrir (AD), ce qui permet de soigner deux pathologies en même temps.

Maigrir et retrouver sa mobilité sans douleur

LA CURE THERMALE DOUBLE ORIENTATION (AD+RH OU RH+AD) - 18 JOURS

La cure Double Orientation 18 jours intègre 108 soins thermaux, en majorité individuels, qui utilisent l'eau thermale de Brides-les-Bains et celle de Salins-les-Thermes. Elle est recommandée pour les maladies digestives et métaboliques (surcharge pondérale, diabète de type 2...) et les rhumatismes (arthrose, affections du dos...).



Il est possible de personnaliser la cure thermale conventionnée simple (AD ou RH) ou double orientation (AD/RH ou RH/AD) par un ou plusieurs programmes complémentaires (avec participation)

LES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Devenir acteur de sa santé

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent des programmes complémentaires aux cures thermales conventionnées pour booster et optimiser les résultats et proposer aux curistes des solutions sur mesure. L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est une démarche dont l'objectif est « d'aider le patient à acquérir ou maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux sa vie avec une maladie chronique » (cf. rapport OMS-Europe 1996).

Les programmes d'ETP sont dispensés par des professionnels de santé spécialement formés à l'éducation thérapeutique. Ces programmes doivent faire l'objet d'une autorisation par les Agences Régionales de Santé.

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent 3 programmes d'ETP dans leur secteur d'expertise :

- **Le programme d'ETP sur l'excès de poids**, dont l'efficacité a été prouvée par l'étude Educatherm ;
- **Le programme d'ETP Diabète de type 2**, le seul à ce jour dans une station thermale ;
- **Le programme d'ETP post-Covid**, le premier à ce jour dans une station thermale.

Programme « JE PRENDS EN CHARGE MON EXCÈS DE POIDS »

54 % des hommes et 44 % des femmes en France (source : Etude Esteban 2014-2016, Santé Publique France), sont en situation de surpoids ou obésité. Derrière ces chiffres se cachent des histoires, toutes individuelles. Pour maigrir et retrouver l'équilibre, la bonne stratégie est de partir de soi. C'est l'ambition du programme d'Éducation Thérapeutique des Thermes de Brides-les-Bains « Je prends en charge mon excès de poids ». Il mobilise une équipe pluridisciplinaire : diététiciens, éducateurs sportifs, médecin thermal, esthéticienne.

Les points forts du programme :

- ➔ Un volet nutrition avec une approche individuelle avec un diététicien du centre nutritionnel des Thermes.
- ➔ Des séances collectives spécifiques animées par une équipe pluridisciplinaire (éducateur sportif, diététicien, médecin thermal et esthéticienne) pour changer ses habitudes et pratiques culinaires.
- ➔ Des activités physiques animées par un éducateur sportif avec des séances théoriques et pratiques.
- ➔ Un suivi postcure par un diététicien du Centre Nutritionnel.

Programme « J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2 »

Ce programme implique une équipe pluridisciplinaire: diététiciens, éducateurs sportifs, infirmières, médecins thermaux. De nombreux curistes en surcharge pondérale présentent un diabète de type 2.

Passé le choc émotionnel du diagnostic, les patients sont souvent désarmés sur les plans de l'alimentation et de l'activité physique. Pour les aider à gérer cette pathologie chronique, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains propose un programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 ».

Les points forts du programme :

- ➔ Un volet nutrition et diabète avec une approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique.
- ➔ Des séances collectives spécifiques animées par une équipe pluridisciplinaire : éducateur sportif, infirmière, diététicien, médecin thermal avec des ateliers d'apprentissage collectif et une conférence animée par un diététicien sur le thème « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres ».
- ➔ 6 séances d'activités physiques pratiques.
- ➔ Un suivi postcure par un diététicien du Centre

Programme « JE RETROUVE LA FORME APRÈS LA COVID »

Après la Covid-19, certains symptômes peuvent persister, entraînant des difficultés à retrouver ses capacités physiques et psychiques.

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent à chaque curiste une prise en charge des conséquences de la Covid au travers de notre programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP), déclaré auprès de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes, « Je retrouve la forme après la Covid », programme de 9 jours complémentaire à la cure thermale conventionnée de 3 semaines.

Ce programme, élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble et investie dans la recherche contre la Covid-19, implique une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient comprenant : éducateurs sportifs, diététiciens, infirmières.

Il intègre à la fois une reprise en douceur et progressive de l'activité physique et des ateliers au choix spécifiques à certains symptômes de Covid long : troubles digestifs, perte ou déformation du goût et de l'odorat, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue et douleurs chroniques, anxiété.

Un programme conçu pour aider les curistes à retrouver leur forme et leurs capacités au quotidien.



Les points forts du programme :

- ➔ Une approche individuelle pour cibler les besoins et définir les objectifs de chacun en amont du parcours
- ➔ Des activités physiques adaptées et des séances de relaxation animées par un éducateur sportif
- ➔ Des ateliers collectifs spécifiques ciblés pour faire face au syndrome du Covid long
- ➔ Un suivi postcure effectué par un diététicien du Centre Nutritionnel.



LES AUTRES PROGRAMMES PHARES

Proposés aux Thermes de Brides-les-Bains

Programme IDÉAL

Pour optimiser sa cure et augmenter ses chances de réussite

Le programme Idéal met en œuvre tout le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains dans l'amaigrissement pour optimiser ses résultats. Il combine quatre facteurs efficaces contre la surcharge pondérale : cure de boisson coupe-faim, soins thermaux, accompagnement nutritionnel et activités physiques encadrées.

L'accompagnement nutritionnel et la reprise d'une activité physique sont les 'plus' thérapeutiques du programme et augmentent l'impact des soins thermaux. Pendant 18 jours, les habitudes sont changées et le retour à la maison est ainsi préparé sereinement. Avec ce programme, le curiste dispose aussi d'espaces de détente et de repos réservés, propices à la récupération et au bien-être (tisanerie, hammam, jacuzzis...), et de l'accès aux Grands Bains de Salins, avec cours d'aquagym, jacuzzis, solarium.



Programme « SPÉCIAL ENFANTS ET ADOLESCENTS »

Pour accompagner les jeunes en situation de surpoids

Un enfant sur cinq connaît des problèmes d'excès de poids en France. À Brides, l'objectif est d'aider les jeunes à changer leur rapport à l'alimentation sans pour autant tomber dans la spirale infernale des régimes alimentaires restrictifs et contraignants : apprendre une nouvelle hygiène de vie, conjuguer nutrition et activités physiques... avec une visée à long terme.

C'est dans cette logique que les Thermes de Brides-les-Bains ont créé un programme spécifique destiné aux jeunes de moins de 18 ans en surcharge pondérale.

Par exemple, en 2020, le programme a accueilli 33 jeunes durant les mois de juillet et août. Ce programme se déroule pendant les vacances scolaires d'été.



DEUX CURISTES LIVRENT LEUR TÉMOIGNAGE

Y.T : « Ma première cure date de l'été 2013, en 5 ans je sens une différence énorme, ma perte de poids est de 25 kilos environ sur les 5 ans et 6 kilos pour l'année 2018. J'avais tenté plusieurs régimes avant, mais à Brides-les-Bains on réapprend à se nourrir, on réapprend à bouger et ça marche. Je pratique une activité physique régulière, mes repas ne sont plus une source de culpabilité. Les conférences sont très pédagogiques, les démonstrations de cuisine sont bluffantes, on ne s'imagine pas que l'on puisse manger aussi bien sans "gras". L'entretien avec la nutritionniste permet de faire le point et de se fixer des objectifs réalistes. Franchement, j'ai un ressenti extrêmement positif de mon séjour à Brides. »

C.A : « Suite à ma première cure pour surcharge pondérale effectuée en octobre 2018, je ne savais pas comment elle se déroulerait. J'avais opté pour la cure prise en charge par la Sécurité Sociale et l'« Option » ETP : Éducation Thérapeutique Surcharge Pondérale et y ai ajouté du sport, des ateliers et de l'Aquagym. Quel bonheur de trouver des équipes très compétentes en diététique et activités sportives. C'est vraiment le programme idéal. Les prises en charge sont bien individualisées et les cours collectifs sont adaptés au groupe. On y apprend et découvre beaucoup de choses sur soi et sur la surcharge pondérale. J'ai bien cru que je n'arriverais pas à garder mes kilos perdus. Mais je vous assure qu'en changeant quelques habitudes, nous passons des stades et nous pouvons garder notre poids perdu (même 5 kg) et le stabiliser. Croyez en eux et surtout en vous ! Ensemble, nous pouvons le faire. »







**la station thermale n° 1 en France
pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes**

AGENCE SHADOW COMMUNICATION

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

Maryline PILORGE
M +33 (0)6 12 57 15 37
marylinepilorge@shadowcommunication.fr