

le magazine des **Thermes de Brides-les-Bains®**

# maigrir

**Spécial Mince Alors !** à Brides



**Gros plan sur  
le film tourné  
dans notre  
station**

L'éducation **thérapeutique**,  
l'engagement de **Brides-  
les-Bains**

Le plein **d'idées** pour retrouver  
une **belle** et pleine  
**image de soi**

Côté cures, **innovation** au **Spa**

Saison 2012 / offert servez-vous / [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)

Thermes de  
Brides les Bains®  
la référence pour maigrir



### Maigrir à Brides

est un magazine édité par **Free Presse**, Savoie Technolac, 18 allée du lac Saint André, 73382, Le Bourget du Lac Cedex, pour les **Thermes de Brides-les-Bains**®, BP 14-73573 Brides-les-Bains

**Directeur de publication**  
Didier Le Lostec

### Invités de la rédaction

Christine Gozlan et Dominique Besnehard, producteurs du film *Mince Alors !*

### Rédactrice en chef

Astrid Charlery  
astrid.charlery@gmail.com

### Comité de rédaction

Didier Le Lostec  
Marie-Claude Prévitali  
Gérard Magat  
Nathalie Négro  
Marie Dirtsa  
Dominique Claude

### Crédit photographies

Christophe Brachet  
Stéphane Kempinaire

**Maquette** : Phil Martin



## 4. Engagement

■ **L'éducation thérapeutique à Brides**

## 6. Beauté

■ **Star de Brides**

## 7. DOSSIER Événementiel

■ **Mince Alors ! fait sa sortie**

## 12. Zoom

■ **L'essentiel de Brides 2012**

## 14. Idées de Brides

■ **Le meilleur des Ateliers du Poids**

## 16. Vie intime

■ **Sexualité et Obésité**

## 17. Brèves

■ **Un livre de recettes de Brides**  
■ **Une exposition**

## 18. Pratique

■ **Réservation**  
■ **Agenda**

# C'est un **Maigrir à Brides** spécial « **Mince Alors !** » que nous vous offrons **cette année.**



**N**ous avons été très fiers d'accueillir le tournage de cette comédie de Charlotte de Turckheim qui sortira en salle le 28 mars 2012.

A l'occasion de votre prochain séjour à Brides-les-Bains, vous pourrez découvrir quelques souvenirs de cette aventure : une exposition photographique du tournage dans les Thermes et dans notre village. Vous croiserez des curistes, commerçants ou responsables de soins qui vous raconteront leurs aventures de figurants.

Votre magazine est aussi spécial grâce à la participation exceptionnelle de deux invités de la rédaction, Christine Gozlan et Dominique Besnehard les deux producteurs du film *Mince Alors !* Grands habitués et convaincus des bienfaits d'un séjour thermal à Brides-les-Bains, ils sont les grands témoins de cette édition. Au fil des pages, ils réagissent et vous offrent des points de vue qui viennent comme des clins d'œil souligner l'actualité des Thermes. Votre magazine est spécial encore, par les sujets qu'il traite, concentrés sur des thématiques très proches du quotidien des personnes corpulentes, la vie intime, la vie sociale...

Enfin il est spécial parce qu'il présente les innovations des Thermes de Brides-les-Bains®. Un programme d'éducation thérapeutique forgé sur les compétences de professionnels de santé, d'associations de patients et de curistes pour mieux vous prendre en charge et des adaptations dans l'accompagnement des jeunes pour des effets positifs sur chacun. Au Grand Spa des Alpes® aussi, un nouveau « Contrat Maigrir à Brides », 6 jours de soins et cinq mois de prise en charge pour garantir un meilleur résultat.

Nous sommes heureux de vous présenter également notre premier livre de cuisine diététique proposant 3 semaines de recettes et conseils d'activités physiques pour dire adieu aux régimes dangereux et renouer avec l'équilibre.

Maigrir à Brides 2012 est un cru exceptionnel qui vous incitera aussi à aller surfer sur les sites complètement rénovés des Thermes, [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr) et du Spa [www.legrandspadesalpes.com](http://www.legrandspadesalpes.com).

Bonne lecture et bienvenue à Brides, le Village pour Maigrir®.

Didier **Le Lostec**  
PDG des Thermes de Brides-les-Bains®

# Moteur...

## L'éducation thérapeutique en marche

**« Je suis en surpoids. Les régimes sont inefficaces. Je réalise que l'obésité est une maladie chronique. Je veux changer, mais j'ai besoin d'être accompagné et de trouver des outils pour comprendre ma maladie. Je profiterais bien de ma cure pour commencer. » L'éducation thérapeutique répond à cette attente et les Thermes de Brides-les-Bains® s'engagent dans ce sens.**

**P**as besoin de retourner à l'école, ni d'attendre de bons points. Il suffit d'être volontaire. L'éducation thérapeutique du patient s'applique à toutes les maladies chroniques. Et l'obésité en fait partie. Selon l'Organisation Mondiale pour la Santé, « elle permet aux patients d'acquérir et de conserver les capacités et compétences qui les aident à vivre de manière optimale avec leur maladie... ». De son côté la Haute Autorité de Santé a recommandé le 6 octobre dernier que l'obésité soit prise en charge dans un cadre d'éducation thérapeutique. Ces programmes s'appuient sur des connaissances pluridisciplinaires et sur des retours d'expériences d'associations de patients. Ils obéissent à des critères précis et à une validation de l'ARS (Agence Régionale de Santé). L'équipe des Thermes de Brides-les-Bains® a mis six mois pour concevoir son programme, actuellement en cours de validation. « Avant même de démarrer, explique Nathalie Négro, dié-

téticienne aux Thermes de Brides, *mon équipe et moi avons suivi une formation pour apprendre à mettre en place ce type de programme. La démarche est vraiment différente. Le patient doit être actif dans sa prise en charge. Nous partons de ses besoins. Ainsi, c'est lui*

*« Aux Thermes de Brides, on a envie de perdre du poids. L'infrastructure propose tous les outils pour accompagner la personne corpulente. On se sent guidé », Dominique Besnehard.*

*qui choisit ses ateliers ».* Le programme en intègre dix. Ils ont été conçus avec des associations de patients et des professionnels de santé. Ils apportent des réponses concrètes : si un patient connaît des difficultés à agrémenter ses plats, il choisira « je donne du goût ». Là, il apprend à apprivoiser les sauces et les épices avec un chef et une diététicienne. Chaque atelier fait appel à un professionnel, du kiné à l'esthéticienne en passant par le coach d'activité phy-

sique. Toutefois, le professionnel n'est pas dans un rapport de maître/élève. « Ce ne sont pas les soignants qui parlent aux patients, confirme Nathalie Négro. C'est un échange entre tous. Et le programme n'est pas figé. Une autoévaluation annuelle évalue le processus,

*le déroulement du programme et permet de le faire évoluer pour gagner en efficacité ».* Si la participation active est le moteur de l'éducation thérapeutique pendant la cure, elle ne s'arrête pas au bout de 18 jours. Pendant 5 mois, le patient a des contacts réguliers et qualitatifs avec l'équipe de Brides. « Tout cela dans le but d'aider la personne à gagner en autonomie et à améliorer sa santé ». ■

Texte Dominique **Claude**



### 3 questions au Dr Bernadette **Satger** du CHU de Grenoble

#### En quoi l'Éducation Thérapeutique (ETP) est-elle thérapeutique ?

Le terme thérapeutique a souvent été utilisé pour rattacher l'éducation dans le monde de la santé à un concept médical. On peut dire que l'éducation va participer à la prise en charge thérapeutique du problème de santé d'une personne.

#### Comment évaluer son impact ?

On peut l'évaluer par le biais de la satisfaction des patients ou par des mesures de qualité de vie.

#### Pourquoi la participation d'association de patients à l'élaboration de programmes d'ETP ?

Ce sont les patients eux-mêmes qui sont concernés et qui seront à même d'exprimer leurs besoins, leurs attentes en termes d'éducation thérapeutique. Ils sauront aussi conseiller l'équipe de soignants sur la pertinence des méthodes utilisées et leur adaptation à leur problématique. ■

#### INFO PRATIQUES

Le programme d'Éducation Thérapeutique, ETP, des Thermes de Brides-les-Bains® (en cours de validation) :

- Il s'adresse aux plus de 18 ans avec un IMC supérieur à 27kg/m<sup>2</sup>.
- Il coûte 220 euros, à la charge du volontaire et fait l'objet d'une validation du médecin thermal.
- Il est basé sur le volontariat.

La demande est faite à la réservation.

- Il mobilise : médecin thermal, diététicienne, kinésithérapeute, esthéticienne, éducateur sportif, chef de cuisine.
- Il comprend : un bilan éducatif partagé avec une diététicienne + 5 ateliers dans un panel de 10, dont l'atelier « si on bougeait ? » + un bilan en fin de cure + 1 rendez-vous postcure par mois sur 5 mois + une autoévaluation.

#### Intitulé des ateliers :

- Je donne du goût.
- Être serein avec son alimentation.
- J'invite et je suis invité.
- Mes mouvements sans douleur.
- Surcharge pondérale et santé, mieux la connaître pour avancer.
- Je remplis mon panier.
- Je valorise mon image.
- Menus plaisirs à chaque repas.

*« Le patient doit être actif dans sa prise en charge. Nous partons de ses besoins. Ainsi, c'est lui qui choisit ses ateliers. »*

## Point de vue Chantal **Nackury** présidente de l'association de patients ADORA, Association Rhône-Alpes des Obèses.

Lorsqu'elle s'exprime sur l'éducation thérapeutique et son bien-fondé, Chantal Nackury parle de « rééducation thérapeutique », dans le sens d'un véritable accompagnement vers de nouveaux comportements nutritionnels et d'hygiène de vie. Elle souligne la nécessité de mise en confiance et de mise « en conscience » du malade, du nécessaire déclic, si l'on veut obtenir un minimum de résultats dans ce cadre. Ensuite, elle insiste sur des réapprentissage du manger et du bouger. Les personnes obèses ont perdu leurs repères, il s'agit de les former et de les sou-

tenir, voire de les épauler dans leur démarche. Ainsi, l'effet groupe peut s'avérer très encourageant dans le retour à l'activité physique. C'est pourquoi, l'éducation thérapeutique avec des programmes ludiques, dynamiques et collectifs, rencontre un grand succès chez les enfants et les jeunes. L'éducation thérapeutique est d'autant plus intéressante, qu'elle est programmée au moment d'un diagnostic précoce quand la personne en surpoids a encore les moyens de réagir. ■

Propos recueillis par  
Astrid **Charley**

# Belle de Brides, belle à Brides

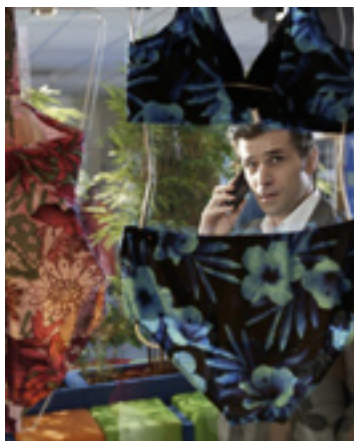
**On peut être en beauté en étant corpulente. Il s'agit de porter un autre regard sur son corps. A Brides, les femmes s'accordent cette vision, apprenant à redécouvrir leur image corporelle.**

**U**ne femme avec des formes est une femme « épanouie ». Le tout est de le croire et d'apprendre à sortir des diktats du papier glacé mince comme les feuilles des magazines.

« Apprendre à accepter l'image de soi, c'est vouloir accepter son corps mais également lui apporter un soin particulier, explique Géraldine Mathieu, esthéticienne au Grand Spa des Alpes®, et une hygiène de vie adaptée ». Si la solution est mentale elle est aussi sociale.

## Beauté naturelle, entre équilibre physique et mental

Pensées positives, rencontres sociales, recherche vestimentaire, soins et activités du corps forment les différentes parties du puzzle beauté. A Brides tout est accessible : mise en beauté, coiffure, détente, modelage, boutique, chant, marche ou danse. « Au Grand Spa des Alpes® nous sommes très vigilantes sur l'accueil de nos clientes et nous les aidons à décomplexer. Si nous avons la chance de les croiser au cours d'un modelage sous affusion, elles viennent plus facilement pour un soin visage, Flash beauté par exemple ou anti-âge. Leur choix prioritaire en matière de soins du corps reste le modelage tonique à visée



*« A Brides, la beauté est poétique et fantaisiste. Elle atteint son apothéose pendant le défilé du relooking où les femmes sont touchantes », Christine Gozlan.*

amincissante et drainante. Sur le podium des soins, les clientes choisissent aussi le soin relaxant, qui prolonge les effets de la cure, mais elles apprécient aussi le soin des jambes avec gommage puis enveloppement frais », explique encore l'esthéticienne. Une spécificité esthétique du Grand Spa des Alpes® qui répond à une recherche beauté/bien-être des femmes.

Cet abandon corporel est en même temps un lâcher prise et une prise de

conscience de la réalité de son corps. C'est une première étape vers la valorisation de son image. « La recherche d'un autre corps « idéal » s'estompe. La personne se sent rassurée et du coup elle ose se regarder et s'occuper d'elle-même », continue Géraldine Mathieu. Cette démarche s'enrichit d'un peu de relooking vestimentaire dans les boutiques ou d'une approche avec un visagiste/coiffeur de la station.

Mais le complément idéal et bienfaiteur est aussi l'activité physique : « l'exercice physique va entraîner une production

d'endorphines, ces neuromédiateurs qui renforcent notre confiance personnelle, stimulent notre bonne humeur et donc contribuent à une meilleure image de soi. C'est aussi un moyen capital pour lutter contre le stress et son effet oxydant qui, nous le savons bien, est mauvais pour la beauté », conclut la professionnelle. A Brides, la beauté vient à soi si on fait l'effort d'aller à sa rencontre ! Le regard des autres est alors transformé. ■

Texte Marie **Dirtsa**

# Mince Alors !

## une œuvre collective

Avec 800 figurants, presque tous en surpoids, souvent obèses, le film *Mince Alors !* fera date. Pour la première fois avoir un gros corps constitue une chance, apporte une plus-value à une œuvre collective. La production a reçu 2000 personnes et un tiers d'entre elles a accepté de passer devant la caméra. Le temps d'une journée, elles ont laissé leur mal-être et leurs complexes pour participer au film de Charlotte de Turckheim. Le plaisir d'être là, de jouer dans un film, de donner le meilleur de soi-même s'est renouvelé chaque jour. Une générosité, une dynamique collective à découvrir. Instantanés.

Dossier rédigé par  
Dominique **Claude**



**S**e montrer, être pris en photo lorsqu'on est en surpoids, c'est déjà souvent une épreuve. Alors être figurant dans un film... c'est mission impossible !

Pourtant près de 800 personnes, la plupart en surpoids, ont accepté d'être figurants de *Mince Alors !* Ils se sont montrés en maillot, en peignoir, en tenue de sport, livrant une intimité qu'ils ne donnent parfois même pas à leurs proches. Oubliant un temps leurs complexes, ils ont vécu une aventure humaine inédite. Pour une fois leur corps encombrant devenait objet de désir sous l'œil de la caméra. Beau-

coup de rires, parfois des larmes et une grande complicité ont rythmé les presque 100 jours de tournage. Une ambiance qui doit beaucoup à Bernard Savin, responsable du casting du film. Cet homme frêle a déployé une énergie incroyable pour que chaque figurant se sente bien. Le portable à l'oreille, la voix tout sourire, il a su convaincre, écouter, lever les doutes et donner confiance. Avec le mot qui fait mouche et le prénom jamais oublié, il courait du matin au soir, de groupe en groupe avec son assistante Nadine Perron pour passer les consignes, faire patienter et réactualiser le timing du tournage en temps réel auprès des figurants.

# Thermes de Brides : la métamorphose

C'était il y a un an ! L'équipe du tournage de *Mince Alors !* s'appropriait les Thermes pour les besoins du film. Maquillage et tournage ont coloré les lieux pour une comédie très dynamique. Planter le décor !



de l'établissement thermal de couleurs vives empruntées à l'univers des peintres Mondrian, Miro ou encore Calder. Du orange, du vert, du rouge et du bleu traités en grands aplats s'entrechoquent et vivifient l'espace. On croirait de la peinture, ce sont en fait de larges feuilles de papier monochrome collées. Elles habillent les murs et les colonnes de l'accueil. Tout le mobilier de bois a été évacué. Il est remplacé par de petits tabourets et des tables basses habillés des mêmes couleurs vives. Au sol des tapis ronds renforcent cette ambiance vive et chaleureuse à la fois.

## Lumière

On ne reconnaît plus non plus l'escalier. Là, l'équipe décor du film a recouvert l'immense baie vitrée de mandarines jaunes et rouges qui jouent avec la lumière. De grands panneaux lumineux posés au sol attirent aussi le regard. Ils signalent les différents espaces en grandes lettres. Même le logo des Thermes de Brides a changé : « *On a aussi fait un gros travail sur la signalétique, explique le décorateur, en créant un univers typographique fort, fait de grandes lettrines qui restructurent l'espace et le dynamisent* ».

**8** mars 2011, premier jour de tournage à Brides-les-Bains. Les Thermes sont fermés au public. L'équipe de la réalisatrice Charlotte de Turckheim s'est installée dans le hall des Thermes de Brides-les-Bains®. Impossible de reconnaître les lieux tant la métamorphose est saisissante. L'ambiance respire la gaité, le dynamisme, l'optimisme. L'espace authentique a laissé place à un décor visuellement très fort. Le chef décorateur, Patrick Dutertre, a habillé l'accueil



« C'était incroyable de voir l'enthousiasme des figurants. C'est sans doute dû au sujet du film lui-même, mais aussi au charisme de Charlotte de Turckheim. »  
**Christine Gozlan**

### **Joëlle, 55 ans, Grenobloise**

« J'ai participé à deux séquences du film. J'avais envie de vivre cette aventure collective avec deux amies. On a chacune notre gabarit et notre façon d'être et je trouvais intéressant de participer. J'ai tout de suite été séduite par le thème qui met en scène des personnes qui ne sont pas valorisées habituellement. D'emblée j'ai été emballée par la bonne ambiance entre les figurants et celle joyeuse et festive du tournage. J'ai d'ailleurs rencontré des personnes sur le plateau avec lesquelles j'ai gardé le contact. J'ai aussi apprécié l'accueil extrêmement chaleureux de l'équipe de tournage. On n'avait pas le sentiment d'être des détails. On avait l'impression de faire partie de l'histoire, même si on n'était que des acteurs de complément. D'ailleurs Lola Dewaere mais aussi Charlotte de Turckheim ont su se rendre disponibles, passer un moment avec nous en toute simplicité à la fin de la journée ».

### **Marion, 29 ans, Grenobloise**

« Le sujet me concernait et j'avais envie de voir l'envers du décor. Etre comédien ce n'est pas que champagne et



paillettes ! C'est un vrai travail, souvent répétitif pour multiplier les points de vue de la caméra. Mais c'était rigolo à faire. Et puis je suis ravie d'avoir pu croiser Victoria Abril que j'adore. Une anecdote ? Bernard Savin qui se moque gentiment de moi parce que je me tortille trop devant la caméra... ».

### **Samantha, 27 ans, Lyonnaise**

« J'ai tourné deux scènes. L'une sur un quai de gare de Notre Dame de Briançon, vers Brides, puis une autre dans

un bus avec Charlotte de Turckheim. J'ai souhaité participer par curiosité. Je voulais découvrir les coulisses d'un tournage. Je n'ai pas été déçue, c'est vraiment impressionnant. Je ne me doutais pas que pour à peine trois minutes de film, nous allions tourner toute la journée. L'équipe du film était charmante, Charlotte de Turckheim toujours souriante. C'était une journée très agréable. J'ai hâte que le film sorte en salle pour chercher ma tête dans un coin d'écran de cinéma. » ■■■



### ■ ■ ■ Trouver sa vraie nature

*Mince Alors !* offre de jolis plans sur l'environnement de Brides au printemps. À l'abri du Grand Bec (3398 m) encore enneigé on découvre des paysages magnifiques. De nombreux plans montrent un village accueillant, dynamique où il fait bon faire son shopping. Dominique Besnehard avoue d'ailleurs acheter tous ses pantalons à Brides-les-Bains.

### L'eau de Salins affranchit de la pesanteur

Oui ! L'eau de Salins-les-Thermes, très riche en sel, possède un grand pouvoir de flottaison. Non ! Etre en surpoids n'affranchit pas de la pesanteur dans l'eau. Certaines personnes qui allaient pour la première fois dans la piscine de Salins ont cru que leur surpoids expliquait leur flottabilité. De là à croire que l'on peut se dispenser d'apprendre à nager quand on est obèse, il n'y a qu'une brasse... que Bernard Savin, directeur de casting, a vite corrigée. En technicien thermal d'un jour, il a expliqué les propriétés de l'eau thermale et ses effets, sans oublier un petit rappel de la poussée d'Archimède !

### Gros bonnets en vue

*Mince Alors !* a offert un festival de bonnets de bain détonnants. A fleurs, à pompons, jaunes ou roses. Les curistes ont fait écho avec une belle palette de couleurs, ils ne passaient pas inaperçus. Histoire aussi de ne pas se prendre la tête et d'afficher son humour décalé...

### Speed casting

Chaque métier a ses réseaux, chaque activité ses codes. Le temps du tournage de *Mince Alors !*, les activités, les générations se sont croisées. Le coiffeur et le moniteur de ski, le boulanger et le perchiste, le kinésithérapeute et le second de cuisine... Ils n'avaient rien en commun, ils ne s'étaient souvent jamais vus. Le temps d'une journée, ils se sont découverts en attendant de passer devant la caméra. « Ces figurants d'un jour, comme les curistes, étaient ravis de participer à une œuvre collective, » confie le directeur de casting. Un fan club s'est constitué. « Après leurs soins, les curistes ex-figurants passaient sur le tournage, s'intéressant à chaque étape, questionnant sur chaque métier du cinéma. »

« On a assisté à un vrai engagement, rare chez des figurants. Leur participation pour moi, fait figure d'acte héroïque, mais je crois que c'était un peu aussi leur film », **Dominique Besnehard.**



## Des machinos, véritables GI

Pierre Mailler, directeur technique des Thermes, reste bluffé par le tournage. « L'équipe technique du film c'est une vraie machine de guerre. Elle travaille dans l'urgence 24h sur 24h et recherche l'efficacité en permanence, un chrono toujours à la main. C'était assez déroutant pour mon équipe qui s'assurait au quotidien que tout marche, que tout reste bien en place. Pour la scène de la baignoire, on avait tout préparé. Mais ils ont estimé qu'il n'y avait pas assez de recul, ni suffisamment de lumière. On a dû démonter une baignoire et l'installer au centre du pétale 5. Et ils ont récréé tout un décor autour. C'est fou, avec trois bouts de ficelle et quelques mor-



ceaux de papier colorés, ils sont capables de complètement transformer un lieu pour les besoins du scénario. Pour la scène dans l'hôtel Le Savoy, c'est encore plus spectaculaire. Sa réhabilitation venait tout juste d'être terminée

dans un esprit zen et moderne. On était assez fier du résultat. Mais l'équipe du film voulait un hôtel des années 50 bien vieillot avec ses animaux empaillés... Il a été complètement relooké... saisissant ». ■

## Entretien avec Charlotte de Turckheim réalisatrice du film

**Charlotte de Turckheim a su aborder le sujet du surpoids et de l'obésité avec beaucoup de délicatesse et d'humour. Passage à l'acte et fi des rondeurs !**

**Comment avez-vous connu la station thermale de Brides-les-Bains ?**

L'aventure a commencé il y a 3 ans, j'écrivais un sujet sur le corps et contre la dictature de la minceur. Ce sont Dominique Besnehard et Christine Gozlan, producteurs qui ont été les premiers à me parler de Brides pour le projet de *Mince Alors !*. Il n'était pas question pour eux de tourner le film ailleurs que dans cette station thermale. Ils ont un vrai attachement à cet endroit. Ils s'y ressourcent régulièrement. Quant à moi cela me paraissait un excellent décor pour le film puisque c'est une authentique station thermale et en plus dédiée au surpoids.

**La première idée de Brides, quelle est-elle pour vous ?**

Ce qui saute aux yeux dès qu'on arrive à Brides, c'est que toute la ville est orientée vers la prise en charge de la surcharge pondérale, les boutiques, la pharmacie, les

kiné, la mode, les salons de beauté, les activités adaptées. C'est véritablement un lieu fait pour les gens en surpoids, un lieu dédié conçu autour d'eux et pour eux.

**Sous quelle forme préférez-vous l'eau thermale ?**

A Brides, on peut boire l'eau thermale en cure de boisson et en bénéficier dans les soins, aux Thermes. Il faut aussi compter sur l'eau du torrent bruyante et fougueuse. Moi, j'aime l'eau chaude en piscine découverte.

**Vous réussissez à réaliser une comédie sur un problème de santé grave, le surpoids et l'obésité : est-ce marcher sur une corde raide ?**

Parler de l'obésité, est un sujet très délicat qui concerne les enfants et les adultes. Il n'était pas question de se moquer des gens en surpoids. En revanche, l'autodérision et l'humour sont souvent des caractéristiques des gens plein de rondeurs. En travaillant le sujet j'ai remarqué leur sens de l'humour et leur drôlerie. On pouvait jouer là-dessus, entre émotion et vérité, profondeur et légèreté. ■

Propos recueillis par **Astrid Charley**

# Deux cures SOUS les projecteurs

**Les Thermes de Brides continuent d'innover, élargissant leur panel de cures. En 2012, c'est le Grand Spa des Alpes® qui fait une offre attractive et efficace à travers le nouveau Contrat Maigrir à Brides. Quant aux Thermes, ils consolident leur expérience de l'accueil des jeunes. Levé de rideau sur deux facettes du Maigrir à Brides.**

**A**u Grand Spa des Alpes®, la nouveauté 2012, c'est le **Contrat Maigrir à Brides. Il optimise la cure 6 jours.** Ses résultats évalués courant 2011 sur un panel de curistes montrent une perte de poids plus efficace et plus motivante dans le temps. Ses moyens utilisés sont un meilleur accompagnement du curiste en amont et en post-cure, une personnalisation diététique ainsi qu'un parcours unique d'appropriation de l'activité physique.

## Une cure 6 jours/4 temps

Concrètement, le programme du nouveau Contrat Maigrir à Brides débute 10 jours avant le départ. Un rendez-vous téléphonique avec une diététicienne du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains® permet d'évaluer chez soi, sans stress, l'adéquation entre les objectifs du curiste et les moyens mis en œuvre au Grand Spa des Alpes®. Quelques conseils d'hygiène de vie sont alors proposés : boire suffisamment, marcher quotidiennement, noter le contenu et la quantité de ses repas. Un petit questionnaire permet aussi d'analyser le niveau d'activité physique.

Dans un deuxième temps, le séjour thermal, outre les soins, cible l'évolution des comportements alimentaires et un encouragement à l'activité physique. En début de cure, un éducateur sportif réunit les participants pour exposer les activités disponibles et comment les choisir et les pratiquer pour un résultat optimal. Le séjour s'achève par un rendez-vous individuel avec l'animateur sportif et chacun repart avec « son ordonnance » d'activités. Côté diététique, deux rencontres avec la diététicienne avec une évaluation objective à partir de l'enquête alimentaire préliminaire et une impédancemétrie, encadrent la cure.

Ensuite deux entretiens téléphoniques dans la quinzaine qui suit la cure avec la même professionnelle de la nutrition rencontrée pendant le séjour, accompagnent cette troisième étape cruciale, qu'est le retour à la maison. La confiance instaurée, la personne peut exprimer ses difficultés et poser ses questions.

## Un binôme qui scelle le contrat.

Enfin, cinq mois durant, diététicienne et curiste échangent des mails pour le meilleur des résultats. Un prolongement de la cure qui finalise le Contrat Maigrir à Brides. ■

ACTIVITE / CURE	18 jours Origine	18 jours Idéale	18 jours Jeunes -18 ans	6 jours Déclic	9 jours Métamorphose	6 jours Contrat MâB
Soins thermaux	4 à 6 par jour selon orientation	4 à 6 par jour selon orientation	4 à 6 par jour selon orientation	3 par jour	2 à 3 par jour	3 par jour
RV diététicienne	Avec participation	1	1	2	2	2 in situ + 3 rv tél.
Accès Espace Activités physiques	Avec participation	Intégré	Intégré si + 12 ans	Intégré	Intégré	Intégré + 1 séance coach
Activité & Bien-être	Espace animation	Espace animation	Espace animation	Espace animation	Espace animation	Espace animation
Conférences + démo cuisine	Gratuites	Gratuites	Gratuites	Gratuites	Gratuites	Gratuites

# Brides pour les jeunes

**Chaque été, les Thermes reçoivent des jeunes en cure. Ils trouvent ici un environnement ludique, dynamique et des activités en groupe qui font mieux passer le message santé.**

Ils sont petits mais costauds... malheureusement trop costauds. Les 150 jeunes de moins de 18 ans en cure de trois semaines sont là, à Brides, pour le même objectif : changer leurs comportements. « Quand on est jeune, on ressent déjà le poids de l'obésité mais on a encore l'énergie pour réagir », confirme cet adolescent. Ce qui fonctionne pour eux, dans le programme proposé, c'est l'accès gratuit à l'espace cardiotraining. C'est aussi l'effet groupe et l'adhésion au programme éducatif et diététique avec deux ateliers adaptés. Pour les 8-12 ans : éveil sensoriel. On apprend à reconnaître les différents saveurs pour manger moins vite, mieux apprécier les aliments et diminuer les rations. Pour les 13-17 ans : discussion autour de l'équilibre alimentaire et projection dans ses repas entre amis, au fast-food, à la cantine, au goûter. Il s'agit d'apprendre à se nourrir autrement.

Par ailleurs, les jeunes sont encouragés à positiver les bienfaits de l'activité physique. Ils renouent avec des sensations corporelles à travers des soins thermaux et l'activité aquatique omniprésente. Par ailleurs, la station ne manque pas d'initiatives qui plaisent aux adolescents. L'été dernier, le nouvel atelier Wii a fait ses preuves : « La Wii est la seule console de jeu qui lutte contre la sédentarité », explique le Dr Bruno Friggeri, médecin thermal. On bouge, on s'amuse, on transpire même ». Et ça marche ! ■

Texte Marie **Dirtsa**

*« L'obésité chez l'enfant est le reflet d'une vraie souffrance de l'apparence. Dans le film, le rôle du jeune adolescent est primordial. Je crois qu'il a eu cependant un vrai plaisir à jouer, tant mieux », Christine Gozlan.*



*« L'obésité de l'enfant me touche, elle est très lourde à porter. Mais à Brides, l'âge et les clivages sociaux s'effacent pour une vraie fraternité : tous en peignoir », Dominique Besnehard.*

# Image et réalité du gros corps, vision sociétale et psychologique

**Chaque année, à l'automne, les Thermes de Brides organisent un colloque médical pour les professionnels de santé, les Ateliers du Poids. Le meilleur de cette journée 2011 se retrouve dans votre magazine. La thématique cette année, la vision réaliste et aboutie des difficultés d'occuper un gros corps.**

**L**a corpulence a un impact sur la santé et sur l'apparence. «*Elle est devenue aussi un facteur d'identité sociale qui stigmatise les femmes plus que les hommes, la pauvreté plutôt que la richesse, le niveau économique bas plutôt que l'éducation*», confirme Thibault de Saint Pol, sociologue à l'Observatoire sociologique du changement.

Le corps et ses formes représentent un enjeu de distinction sociale, dans la mesure où, notamment ils donnent à voir aux autres le statut que nous occupons dans la société. Le rapport au corps dans nos visions contemporaines se caractérise aujourd'hui par la responsabilité, c'est-à-dire l'idée que «*chacun a le corps qu'il mérite*». Pour le sociologue qui analyse cette évolution, il existe ainsi un risque réel de passage de la responsabilisation à la culpabilisation du corps des obèses.

## Inconfort quotidien

Dépossédée de son image corporelle, la personne corpulente vit dans un inconfort physique. C'est ce qu'explique le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre : «*les surfaces portantes, les zones de friction, les articulations sont plus intensément ressenties et fréquemment*



*le siège de douleurs. Comme certains mouvements sont compliqués par le surpoids, le corps est ressenti comme un bloc inerte, rigide, sans souplesse. Cette impression est exacerbée par une musculature insuffisante par rapport au poids corporel, ce qui renforce la sensation d'être soumis à des forces extérieures incontrôlables* ». Il n'habite plus son corps, ne le maîtrise plus.

Le travail sur le comportement alimentaire, le fait de maigrir ne traduisent pas systématiquement une acceptation de son apparence. En fait, les conduites alimentaires ainsi que l'évolution pon-

dérale d'un côté, et l'image du corps de l'autre, sont deux variables indépendantes, et un double travail thérapeutique doit donc être effectué. «*Le risque, lorsque le patient maigrit mais qu'il continue à pratiquer l'évitement corporel et social est la persistance d'un sentiment d'insécurité. Ce dernier se traduit par une incapacité à faire confiance à ses systèmes de régulation alimentaire. Et à chaque reprise d'un peu de poids, le mauvais réflexe de restriction/frustration mentale se remet en place, fragilisant encore plus la personne corpulente*», ajoute le psychiatre.

# Etre ou ne pas être un gros corps

L'obésité devient souvent un obstacle dans la relation au monde. Le gros corps fait fonction de repoussoir. Mais vivre dans un gros corps c'est tenter de l'habiter pour se donner enfin une chance de le transformer durablement.

« **H**abiter un gros corps, c'est éprouver souvent un grand sentiment d'incapacité physique au sens propre comme au figuré », explique Pierre Dalarun, psychothérapeute. La personne obèse présente souvent un appauvrissement de son schéma corporel, un déséquilibre du tonus musculaire, un manque de verticalité dans sa posture... sa perception du monde ne peut en être que perturbée.

Les personnes enrobées de graisses ne sentent plus leurs sensations. Les cycles infernaux des régimes, les pesées régulières, les rendez-vous nutritionnels et l'activité physique forcée, finissent de lui faire perdre toute notion de sa propre et unique place. « *Se dépenser c'est s'éloigner de son corps et de sa perception* », indique le thérapeute dans ce jeu de mots, lié à la dépense énergétique.

## Retrouver le plaisir de vivre

Reprendre le fil du développement psychomoteur initial et suivre ce parcours souvent raté dans l'enfance, permet de renouer étape par étape et d'imprimer en soi des données sensorielles. La personne doit dans son gros corps redevenir son propre pilote. Elle doit trouver les moyens de faire à nouveau fonctionner cet organisme, si lourd à porter, pour renouer et établir des liens avec le monde.

La prise de conscience de sa propre



« *Je ne sais pas si les personnes corpulentes s'habituent à leur poids. Elles ont, c'est vrai une manière de marcher, une sorte de balancement comme une danse qui leur est propre. Par ailleurs, elles ne laissent pas souvent paraître leur souffrance* », **Christine Gozlan**.

respiration, de ses inspirations et de ses expirations comme première sensation corporelle, le toucher simple des mains d'un thérapeute sur les épaules comme preuve d'existence, les massages thérapeutiques comme à Brides... tous ces moyens forment la première étape de la réhabilitation du corps dans son environnement. Les mouvements imaginés (dans sa tête) et la relaxation, comme pour le yoga ou le stretching par exemple, nourrissent ensuite les muscles. La deuxième étape parle alors de structuration corporelle et d'intégration de soi : il s'agit de rythme, de mouvement, de sensations redécouvertes à travers des activités de natation, de

gym aquatique ou de Tai-chi.

Et puis, la troisième étape, engage le patient dans la voie de l'expression corporelle et de l'intégration relationnelle. Il « *peut donner de la voix* », élargir son mouvement, par la danse, le théâtre, le chant.

« *Dans ce projet d'habiter son corps, de le réhabiliter, l'engagement corporel du thérapeute est essentiel. Il est d'abord une présence physique, un regard, une voix, bref un être vivant qui interagit avec un autre être vivant en la personne du patient* », conclut Pierre Dalarun... il suffit de trouver le bon thérapeute ! ■

Texte Astrid **Charlery**

# Rondeurs et préjugés

**Le surpoids bride l'activité sociale et physique mais aussi la vie sexuelle des personnes corpulentes. Grand angle sur une société qui se permet toutes les critiques et plans rapprochés sur des idées qui peuvent évoluer !**

**S**ensations altérées et mouvements restreints se conjuguent pour freiner, voire handicaper la sexualité des hommes et des femmes corpulents. Faire l'amour pour des personnes obèses devient un fantasme, un mirage, puis un lointain souvenir ! Sur les sites ou forums, les femmes s'en plaignent. Ce sont pourtant elles qui se mettent les premières en retrait de leur vie sexuelle. D'abord dans la tête, puis physiquement, elles échafaudent des murailles qui entravent leur libido. La culpabilité et le propre rejet de soi, sont des sentiments souvent présents. Ils ont un impact négatif sur le narcissisme et l'exhibitionnisme sexuels à l'origine de désir.

## Une histoire de regard

De son côté, la société contemporaine porte souvent un regard malveillant sur cette population. L'image idéale de la Vénus bien en chair, symbole de fécondité et de désir n'appartient plus à notre environnement. Les a priori et les phrases toutes faites, cinglent. Les femmes doivent plus souvent que les hommes « encaisser » ce regard réprobateur, méchant et sévère. Conséquence, « c'est vrai que les femmes corpulentes d'âge moyen, se plaignent de ne pas être désirées. Elles consultent plus, et plus précocement que les hommes, accorde le Dr Bernard Waysfeld, psychiatre, nutritionniste et interniste. Elles s'imaginent qu'elles ne peuvent plus être désirées. Lorsqu'elles le sont, el-



contrer un sexologue, un psychiatre, un thérapeute, un nutritionniste, une esthéticienne ou un coach sportif. Pour se libérer des entraves de leur corps tout en rondeurs et vivre pleinement leur sexualité, les femmes corpulentes peuvent croiser un regard bienveillant d'un thérapeute. Il saura les rassurer sur le désir qu'elles inspirent. Elles apprendront alors à s'apprécier elles-mêmes. Et puis, l'air de rien... la société évolue. Ainsi ces deux exemples récents : le 28 mars 2012, sur tous les écrans, cette jolie comédie, *Mince Alors !*, sort dédra-

*« On s'était beaucoup documenté sur le sujet du rapport corps sexualité. Etre touchées pour ces femmes, déjà « ça les touche », émotionnellement parlant. Passer du massage médical à l'acte sexuel est alors une sacrée étape. Cette histoire de gigolo est pourtant vraie : à Brides on se débride », Christine Gozlan et Dominique Besnehard.*

les déconsidèrent l'homme « qui aurait le mauvais goût » de désirer un corps qu'elles jugent inacceptable ».

Enfermées dans le cercle vicieux de la dépréciation, elles ne peuvent plus supporter le poids d'un regard et encore moins celui d'une caresse. « Cependant, il suffit souvent de quelques encouragements, une écoute, pour trouver une issue à leur forme de blocage », ajoute le médecin. Selon leurs difficultés, elles peuvent ainsi oser ren-

matissant le sujet de l'obésité. Et le rire et l'émotion aidant, cela devrait aider quelques femmes à se libérer de leurs lests. Par ailleurs, on pouvait lire, à la Une d'un grand hebdomadaire féminin - Plus belle avec 3 kilos en plus <sup>(1)</sup>. Si cela peut sembler juste une histoire de petits bourrelets ou de taille supérieure, ce titre est le symbole d'une ère nouvelle dans la perception de la femme. ■

Texte Astrid **Charlery**

(1) ELLE du 25 novembre 2011

# Brèves de Brides

Rubrique animée par  
Dominique Claude

## ■ Exposition

La production de *Mince Alors !* a autorisé les Thermes et le Village pour Maigrir® à réaliser une exposition permanente. Six lieux de tournage, le hall d'accueil, la buvette, l'espace "Idéale", le palier et les piscines de Brides et Salins accueillent ces photographies. Entre deux soins, ceux qui n'ont pas vécu cette belle aventure humaine et cinématographique pourront découvrir les coulisses du tournage du film. Et les autres se remémorer de sympathiques et chaleureux souvenirs. Humour et dérision.



## ■ Mince avec Brides : un livre de recettes fait maison



Ce livre collectif présente le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains® pour maigrir et trouver l'équilibre. Il propose 3 semaines de menus complets conjuguant plaisir et diététique, des conseils pour une reprise d'activité physique efficace et épanouissante et des astuces santé au quotidien. Didier Le Lostec, PDG des Thermes a associé les spécialistes, notamment Nathalie Négro, diététicienne au Centre Nutritionnel de Brides® et Thierry Giannini, chef au Golf Hôtel ★★★★★. Jean-Michel Le-



cerf, chef de service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille signe l'édito et Dominique Besnehard, la préface : « Ce livre consti-

tue une sympathique piqûre de rappel mais aussi une approche efficace pour celles et ceux qui veulent maigrir sans se faire de mal ».

« **Mince avec Brides** » chez Solar Editions. En librairie et hypermarché dès le 6 mars - 19,90€.

# 800

c'est le nombre de curistes choisis comme figurants pour le film de Charlotte de Turckheim.

« Avec ce livre de recettes, on peut faire de la belle et bonne cuisine au quotidien. C'est un peu le guide gastronomique du régime », **Dominique Besnehard**.

## ■ Brides surfe

Les deux sites Internet, celui des Thermes et celui du Spa ont été remaniés : nouvelle architecture et couleurs toniques valorisent les contenus. Pour toutes informations, rendez-vous sur : [www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr) [www.legrandspadesalpes.com](http://www.legrandspadesalpes.com)

## Réservation

### Cure thermale (18 jours)

Vous pouvez réserver votre cure thermale, Origine ou Idéale et régler vos arrhes de réservation par :

#### ■ Internet

[www.thermes-brideslesbains.fr](http://www.thermes-brideslesbains.fr)  
[thermes@thermes-brideslesbains.fr](mailto:thermes@thermes-brideslesbains.fr)

#### ■ Courrier

Thermes de Brides-les-Bains®  
 BP 14-73573 Brides-les-Bains

#### ■ Renseignements

Téléphone : 04 79 55 23 44

### Cure courte (6, 9, 12 jours)

Vous pouvez pré-réserver votre cure 6/9/12 jours Maigrir à Brides au Grand Spa des Alpes® par :

#### ■ Internet

[www.legrandspadesalpes.com](http://www.legrandspadesalpes.com)  
[contact@legrandspadesalpes.com](mailto:contact@legrandspadesalpes.com)

#### ■ Courrier

Le Grand Spa des Alpes®  
 BP 14-73573 Brides-les-Bains

#### ■ Renseignements

Téléphone : 04 79 55 23 44

## Hébergement

Brides dispose de nombreuses solutions d'hébergement pour tous les goûts et tous les budgets. Vous pouvez vous renseigner auprès de l'Office de Tourisme : Tél. : 04 79 55 20 64 / Fax : 04 79 55 20 40 [contact@brides-les-bains.com](mailto:contact@brides-les-bains.com) [www.thermal.brides-les-bains.com](http://www.thermal.brides-les-bains.com) Pour les cures courtes Déclat (6/12 jours) et Métamorphose (9 jours), et le nouveau contrat "Maigrir à Brides", il existe des forfaits "hébergement + programme de soins" tout compris. Reportez-vous sur la brochure "Formules tout compris" ou rendez-vous sur le site du Grand Spa des Alpes® [www.legrandspadesalpes.com](http://www.legrandspadesalpes.com)

## Venir à Brides

### Par la route,

à 610 km de Paris,  
 180 km de Lyon,  
 120 km de Genève  
 et 76 km d'Annecy.

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

### Par le train

Moûtiers à 6 km de Brides  
 (liaison par bus ou taxi).

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

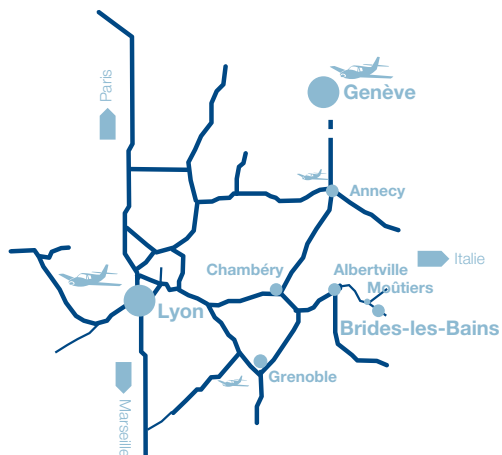
### Par avion

Genève : [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Lyon Saint-Exupéry : [www.lyon.aeroport.fr](http://www.lyon.aeroport.fr)

Grenoble - St Geoirs :

[www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)



## A retenir

### Dates d'ouverture

**Du 12 mars au 27 octobre 2012**

Les Thermes de Brides-les-Bains® sont ouverts tous les jours de 7h à 20h (sauf le dimanche)

■ Le Grand Spa des Alpes® est ouvert tous les jours de 8h à 20h (sauf le dimanche)



■ **A noter :** Le Grand Spa des Alpes® est également ouvert cet hiver du 26 décembre 2011 au 10 mars 2012, avec ses formules Maigrir à Brides et Remise en forme, 7 jours sur 7 de 14h à 20h.

### Agenda 2012 de Brides-les-Bains

■ **28 mars sortie du film, tourné à Brides-les-Bains : Mince Alors!**

Une comédie humaine qui s'attaque à la dictature de la minceur, avec la volonté de changer l'image portée sur les personnes obèses.

■ **Conférences du**

**Dr Jean-Michel Lecerf**

- **11 mai :** Le lait de vache, un poison pour l'homme ?

- **6 juillet :** Le diabète

- **7 septembre :** Sécurité des aliments : contaminants, pesticides... Faut-il avoir peur?

■ **Festivals à Brides**

- **du 11 au 13 mai :** Festival du rire

- **du 31 mai au 3 juin :** Festival National de Cuisine Santé

■ **Ateliers du poids et de la nutrition :**

- **29 septembre :** L'activité physique

NOUVEAUTÉ 2012

# CONTRAT "Maigrir à Brides"

6 jours de cure

1 mois de coaching avant/après

5 mois de suivi

*avec vous sur toute la ligne*

Le  
grand  
spa  
des  
Alpes

Thermes de  
Brides les Bains  
*la référence pour maigrir*

