

POUR TOURNER LA PAGE DU CANCER DU SEIN LE PROGRAMME COMPLEMENTAIRE « POST-CANCER DU SEIN »

Fatiguée, confrontée au surpoids lié aux traitements et à la sédentarité, vous avez besoin de prendre soin de vous après un cancer du sein. Cette étape est essentielle pour retrouver la confiance et limiter les risques de récurrence. Pour vous, les Thermes de Brides-les-Bains ont imaginé un Programme « Post-Cancer du sein » centré sur l'amaigrissement, une alimentation saine et l'activité physique. Ce protocole s'ajoute à votre cure thermale conventionnée.

Le Programme « Post-Cancer du sein » à la loupe...

Séances individuelles

- **2 entretiens individuels avec une diététicienne** au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains avec mensurations et impédancemétrie.
 - Le premier, en début de cure, permet d'appréhender l'histoire de chaque personne et d'expliquer le déroulement du séjour,
 - Au cours du second, un bilan des activités suivies est réalisé et des objectifs « postcure » sont définis.
- **Suivi postcure**
1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure, les diététiciennes du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains accompagnent votre retour chez vous par email. La diététicienne répond aux questions, désamorçe les doutes, stimule la motivation...

Séances collectives

- **1 atelier de cuisine « techniques de cuisson saine » animé par une diététicienne.**
Objectifs : expérimenter les modes de cuisson les plus sains. Cuisiner de façon à limiter l'impact de l'alimentation sur les risques de récurrence de son cancer.
- **1 atelier mes alliés alimentaires**
Objectifs : comprendre l'importance de l'alimentation après un cancer afin de contribuer à prévenir les récurrences et maintenir un poids stable ou perdre du poids. Démêler le vrai du faux dans les liens entre cancer et alimentation.
- **Les autres ateliers du Programme Post Cancer du sein**
En fonction de leurs problématiques et de leurs priorités, les personnes qui ont opté pour le Programme Post Cancer du sein sélectionnent 3 ateliers au choix parmi 10 :
 - **Ateliers « J'apprends et je change mes habitudes »**
 1. Comment équilibrer et varier mes menus ?
 2. Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?
 3. Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?
 4. Je valorise mon image µ
 - **Ateliers « J'apprends et je cuisine »**
 1. Comment préparer des recettes faciles et légères
 2. Comment équilibrer son diabète en cuisinant ?
 3. Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ?
 4. Quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?
 5. Comment gérer les invitations ?
 6. Quelles recettes anti-inflammatoires pour moi ?

- **2 groupes d'échange**

- en début de séjour, il permet de faire connaissance avec les autres membres de la session
- en fin de séjour, il permet de mettre des mots sur cette expérience et d'aborder tous les sujets sans tabous

- **Activité physique**

A Brides-les-Bains, dans le cadre du Programme « Post-cancer », vous bénéficiez de 5 séances d'activités physiques dédiées.

Le cadencement conjugue reprise en douceur et régularité, sans risque de traumatisme ou de fatigue excessive. Encadrement par l'un des 4 éducateurs sportifs de l'espace d'activité physique. Durée 1 heure.

Les séances dans le détail

↪ **1ère séance**

Etirements, pour reprendre confiance en son corps. L'éducateur sportif en profite pour repérer d'éventuels points faibles.

↪ **2ème séance**

Marche, en intérieur sur tapis ou en extérieur selon les conditions climatiques, pour aborder en douceur une activité d'endurance.

↪ **3ème séance**

Pilates, pour se remuscler en profondeur, en prenant soin de ses muscles et de ses articulations.

↪ **4ème séance**

Circuit training alterné : succession d'ateliers courts pour augmenter l'intensité de l'effort et combiner activité cardiovasculaire et renforcement musculaire.

↪ **5ème séance**

Relaxation, pour apprendre à se relâcher, à déstresser au quotidien avec des techniques simples.

Et aussi

- **1 à 2 conférences par jour** avec 15 à 20 thèmes différents animés par une diététicienne (1 h).
- **1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine** animées par une diététicienne (1 h).

Pour qui ?

Le Programme « Post-Cancer du sein » accueille les personnes en rémission complète d'un cancer du sein.

Comment ?

Le Programme « Post-Cancer » s'ajoute au protocole de soins d'une cure thermale traditionnelle. Pour en bénéficier il suffit de faire la demande d'une cure conventionnée de 18 jours auprès d'un médecin traitant et de réserver le programme au moment de la réservation de la cure conventionnée aux Thermes. A ce titre, il inclut trois rendez-vous avec un médecin thermal.

Quand ?

Le programme post cancer du sein est dispensé à un groupe de 9 personnes maximum.

Il s'agit d'un programme réparti sur 12 jours pendant la cure conventionnée de 18 jours.

Les dates de début de session pour la saison 2018 sont :

- 14/03/2018
- 06/06/2018
- 05/09/2018
- 03/10/2018

Combien ça coûte ?

- Pour les personnes qui suivent une cure conventionnée : 300 €.
- Pour les personnes qui optent en plus pour le programme Idéal, une remise de 150 € est appliquée sur ce dernier (soit 300 € le programme Post cancer du sein + 240 € le programme Idéal).