



## Note d'information sur le programme Covid long

*Programme d'éducation à la santé pour les personnes en COVID long aux Thermes de Brides-les-Bains*

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent un programme d'éducation à la santé pour les personnes en Covid long se déroulant au cours de la cure conventionnée de 3 semaines.

Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

### 2 entretiens individuels :

- ✓ Un premier bilan est établi lors du premier entretien d'1 heure en début de cure avec une diététicienne et un éducateur sportif. En fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour. Vous déterminerez également votre composition corporelle par impédancemétrie et pratiquerez des tests d'aptitude physique.
- ✓ Le second entretien de 45 min avec la diététicienne aura lieu en fin de cure. Ce sera l'occasion de réévaluer votre composition corporelle et de dresser le bilan des activités auxquelles vous aurez participé. Vous définirez alors vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme. Un courrier sera adressé avec votre accord à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé que vous jugerez utile d'informer.

**1 groupe d'échange autour du COVID long** en début de séjour, afin de partager votre ressenti, mais aussi de mieux connaître votre maladie, d'identifier les éléments déclencheurs et de gérer les symptômes.

**3 ateliers collectifs au choix**, que vous choisirez pendant votre premier entretien individuel :

D'une durée de 1h30 chacun et regroupant 12 personnes maximum, ils seront animés selon les thèmes par une diététicienne.

**8 séances d'activité physique adaptée dont une en accès libre**, alliant endurance, renforcement musculaire et étirements. Sous réserve d'une météo clémente, 1 séance se déroulera en l'extérieur sur une demi-journée.

**4 séances pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer, dont 3** seront intégrées aux séances d'activité physique (yoga, méditation de pleine conscience...)

**1 suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois** après votre retour chez vous.

Il sera réalisé par la diététicienne par mail. Il a pour objet d'entretenir votre motivation et d'évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe thérapeutique se réunira de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 330 €. Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

## Les ateliers collectifs au choix

<b>Titre</b>	<b>Des outils pour réduire compulsions et grignotages (1h30)</b>	<b>Retrouver le confort digestif par l'alimentation (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicienne
<b>Thème</b>	Comprendre son comportement alimentaire : avoir des pistes pour mieux le réguler	Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les causes de la prise alimentaire et comprendre les mécanismes liant alimentation et gestion des émotions</li> <li>- Trouver et tester des outils pour mieux gérer le stress et accepter les émotions</li> </ul>	Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs
<b>Ateliers où vous cuisinez vous-même</b>		
<b>Titre</b>	<b>Renouer avec ses sensations alimentaires (1h30)</b>	<b>Structurer ses repas au quotidien (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires	Equilibrer et varier ses repas au quotidien
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître faim et rassasiement</li> <li>- Déguster pour mieux apprécier ses repas</li> <li>- Utiliser la pleine conscience pour un meilleur rassasiement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé</li> <li>- Apprendre à varier ses menus</li> </ul>
<b>Titre</b>	<b>Cuisine végétarienne (1h30)</b>	<b>Cuisine anti-stress (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Equilibrer l'alimentation végétarienne	Equilibrer son alimentation pour réduire le stress
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à compenser la réduction des aliments d'origine animale</li> <li>- Cuisiner des recettes végétariennes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des aliments dans la régulation de l'humeur</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les nutriments « anti-stress »</li> </ul>
<b>Titre</b>	<b>Recettes faciles et rapides (1h30)</b>	<b>Cuisine anti-inflammatoire (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les informations importantes sur les emballages des produits transformés</li> <li>- Cuisiner des recettes très simples, à l'aide de produits de base et/ou semi-transformés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires »</li> </ul>