



**THERMES  
DE BRIDES-LES-BAINS**  
ALPES - 3 VALLÉES

Note d'information sur le programme « Maigrir durablement »  
Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) aux Thermes de Brides-les-Bains  
Validé par l'ARS Auvergne-Rhône Alpes

L'éducation thérapeutique a pour objectif de vous aider à améliorer votre qualité de vie et votre problème de poids au quotidien, en acquérant de nouvelles compétences. Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

2 entretiens individuels en début et fin de séjour de 45 min max avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- ✓ 1<sup>er</sup> entretien : Bilan éducatif partagé.

Après un bilan composition corporelle par impédancemétrie et en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour.

- ✓ 2<sup>nd</sup> entretien : Bilan des activités auxquelles vous aurez participé et nouvelle mesure de composition corporelle. Vous définirez également 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, selon votre choix.

Jusqu'à 5 ateliers d'une durée de 1h30 chacun, choisis pendant le 1<sup>er</sup> entretien avec votre diététicien référent. (voir ci-après)

#### Activité physique

- ✓ 2 ateliers collectifs théoriques en début et fin de programme

Titre	Bien choisir son activité physique (1h00) (début de cure) Niveau 0	Et si je bougeais à la maison (1h00) (fin de cure) Niveau 0
Thème	Définir l'activité physique, l'adapter à ses pathologies	Pistes pour bouger davantage
Contenu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bienfaits de l'activité physique</li><li>- Adapter son activité à ses pathologies</li><li>- Choisir et pratiquer une activité physique à Brides</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lever les freins à la pratique de l'activité physique à la maison</li><li>- Trouver des pistes pour améliorer son activité physique au quotidien</li></ul>

- ✓ 6 accès à l'espace d'activité physique, avec ses cours collectifs et de cardiotraining.

Une conférence sur le thème « Pourquoi grossit-on ? », abordant causes et risques pour la santé de la prise de poids.

Un suivi de 6 mois après votre retour de cure, avec accès à l'appli Appétia. Il comprend :

Des propositions de menus hebdomadaires et thématiques, une base de recettes équilibrées élaborées par une diététicienne, ainsi qu'une newsletter mensuelle élaborée avec les diététiciens des Thermes, avec des conseils adaptés, un message d'encouragement, un challenge et la possibilité de contacter les diététiciens du centre nutritionnel des Thermes à tout moment.

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

Ce programme est payant, son montant s'élève à 285 € (175 € si vous avez choisi également le programme Idéal). 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

Ateliers je change mes habitudes au quotidien		
12 à 15 participants maximum par séance		
Durée : 1h30 - Lieu : Niveau 0		
Titre	Des outils pour réduire compulsions et grignotages	Renouer avec ses sensations alimentaires
Thème	Comprendre son comportement alimentaire : avoir des pistes pour mieux le réguler	Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires
Contenu	<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>	<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>
Titre	Structurer ses repas au quotidien	Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater
Thème	Equilibrer et varier ses repas au quotidien	Mieux connaître et utiliser les boissons à bon escient
Contenu	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les rôles de l'hydratation</li> <li>- Connaître les apports, avantages et inconvénients des différentes boissons</li> </ul> <p>Confectionner des recettes simples de boissons pour s'hydrater plus facilement</p>
Titre	Retrouver le confort digestif par l'alimentation	
Thème	Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif	
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif.</li> </ul> <p>Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs</p>	
Titre	Apprendre à aimer et valoriser son corps (Version Femmes)	Mes mouvements usuels en sécurité
Thème	Acquérir des clés pour se sentir mieux avec son corps	Préserver son corps lors des mouvements usuels (charge lourde, se lever, se coucher, escalier...)
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de ce qu'on pense de soi et de son corps</li> <li>- Trouver des solutions en groupe pour valoriser sa représentation de soi</li> </ul>	Mise en pratique des bons gestes à adopter dans la vie quotidienne pour préserver la santé de ses articulations.

## Ateliers Je change ma façon de cuisiner \*

9 participants maximum par séance

Durée : 1h30 - Lieu : Niveau 0

Titre	Cuisine végétarienne	Cuisine anti-stress
Thème	Equilibrer l'alimentation végétarienne	Equilibrer son alimentation pour réduire le stress
Contenu	<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>
Titre	Recettes faciles et rapides	Préserver son cœur en cuisinant
Thème	Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage	Equilibrer son alimentation en prévention cardiovasculaire
Contenu	<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 aliments sur le système cardiovasculaire</li> <li>- Cuisiner des recettes adaptées</li> </ul>
Titre	Equilibrer son diabète en cuisinant	On cuisine quoi ce soir ?
Thème	Les bons réflexes culinaires pour équilibrer sa glycémie	Alléger des recettes de base <u>salées</u> et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre et utiliser les notions d'index et de charge glycémiques</li> <li>- Cuisiner des recettes pour sortir de la restriction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques pour alléger des recettes de base (pâtes, marinades, appareils, viandes mijotées...)</li> <li>- Utiliser les herbes et épices</li> <li>- Cuisiner des plats légers</li> </ul>
Titre	Cuisine anti-inflammatoire	Alléger les desserts
Thème	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation	Alléger des recettes de base <u>sucrées</u>
Contenu	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques de base pour alléger les desserts</li> <li>- Adopter les bons réflexes quantitatifs</li> <li>- Cuisiner des desserts</li> </ul>

\* Pendant ces ateliers, vous cuisinez vous-même une recette, seul ou en binôme.

