



## Note d'information sur le programme « En Thermes de santé et de rondeurs »

*Programme d'éducation thérapeutique pour les personnes en excès de poids à Brides-les-Bains*

Les thermes de Brides-les-Bains proposent un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes présentant une surcharge pondérale. L'éducation thérapeutique a pour objectif de vous aider à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre problème de poids au quotidien. Ce programme est personnalisé et comprend un accompagnement à 1, 3 et 6 mois après la cure thermale.

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

### 2 entretiens individuels avec un(e) diététicien(ne) formé(e) à l'éducation thérapeutique :

- ✓ Un diagnostic éducatif (ou bilan éducatif partagé) est établi lors du premier entretien de 45 minutes maximum en début de cure : en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour. Au cours de cette consultation, vous déterminerez également votre composition corporelle par impédancemétrie.
- ✓ Le second entretien de 45 minutes maximum avec le même professionnel, en fin de séjour, sera l'occasion de faire 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.

Pendant le premier entretien avec votre diététicien(ne), vous choisirez de participer jusqu'à 5 ateliers d'une durée de 1h30 chacun, regroupant 12 à 15 personnes au maximum : ils sont animés par un(e) diététicien(ne), un éducateur sportif ou une esthéticienne.

De façon systématique, pour tous les participants en début et fin de programme : Un atelier collectif sur l'activité physique avec un éducateur sportif (2 fois 1 heure).

A l'issue du premier atelier, orienté sur l'activité physique et les différents problèmes de santé, vous pourrez tester 6 séances d'activité physique, à raison de 3 différentes, réparties de préférence au rythme de 2 par semaine : L'objectif de ces séances d'activité physique est de valider vos choix pour continuer une activité physique après la cure.

Le second atelier vous aidera à lever les freins pour une pratique régulière et à déterminer comment améliorer votre activité physique à la maison.

**Pour optimiser cet atelier, nous vous demandons de vous renseigner au préalable sur les activités qui peuvent vous être proposées à proximité de votre domicile (vous pouvez vous renseigner en mairie, dans les maisons d'associations...).**

Enfin, vous bénéficierez d'un suivi après la cure, 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous. Ce suivi sera fait par les diététicien(ne)s par messagerie Internet, Pour les personnes n'ayant pas Internet, le suivi sera adapté au cas par cas.

Ce suivi a pour objet d'entretenir votre motivation, d'évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs et d'en définir de nouveaux, le cas échéant.

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 260 € (155 € si vous avez choisi également le programme Idéal). Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire de la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

Afin de nous permettre d'évaluer à la fois le programme d'éducation thérapeutique et votre évolution, nous vous remettrons en début de programme des questionnaires que nous vous remercions de bien vouloir remplir.

## Les ateliers

<b>titre</b>	<b>Et si je bougeais ? (2 x 1 heure)</b>	<b>Valoriser son image (1h30) (Version femme et Version homme)</b>
<b>Intervenant</b>	Educateur sportif	Esthéticienne
<b>Thème</b>	Définir l'activité physique, l'adapter à ses pathologies, pistes pour bouger davantage	Apprendre à se mettre en valeur et reprendre confiance en soi
<b>Contenu</b>	1. Quelle activité pour quelle pathologie 1. Choisir et pratiquer une activité physique à Brides 2. Lever les freins à la pratique à la maison 2. Trouver des pistes pour améliorer son activité physique au retour	- Se connaître pour mieux prendre soin de soi - Apprendre à mettre son corps en valeur - L'importance des couleurs
<b>titre</b>	<b>Des outils pour réduire compulsions et grignotages (1h30)</b>	<b>Comment gérer les invitations (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Comprendre son comportement alimentaire : avoir des pistes pour mieux le réguler	Gérer les repas d'invitation
<b>Contenu</b>	- Identifier les causes de la prise alimentaire et comprendre les mécanismes liant alimentation et gestion des émotions - Trouver et tester des outils pour mieux gérer le stress et accepter les émotions	- Accepter sans peur des repas autres que ceux du quotidien - Cuisiner des amuse-bouche légers - Doser les boissons alcoolisées - Confectionner des cocktails diététiques
<b>titre</b>	<b>Alléger des sauces et donner de la texture à ses plats (1h30)</b>	<b>Mes mouvements usuels en sécurité (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Educateur sportif
<b>Thème</b>	Agrémenter sa cuisine au quotidien	Préserver son corps lors des mouvements usuels (charge lourde, se lever, se coucher, escalier...) de la vie quotidienne
<b>Contenu</b>	Réaliser des recettes de sauces de base (froides, chaudes, sucrées, salées) et des recettes nécessitant l'utilisation de gélifiants ou d'épaississants pour alléger les recettes (bavarois, mousses...)	Mise en pratique des bons gestes à adopter dans la vie quotidienne pour préserver la santé de ses articulations.
<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>	- Apprendre à compenser la réduction des aliments d'origine animale - Cuisiner des recettes végétariennes	- Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'humeur - Cuisiner des recettes contenant les nutriments « anti-stress »

<b>titre</b>	<b>Renouer avec ses sensations alimentaires (1h30)</b>	<b>Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires	Mieux connaître et utiliser les boissons à bon escient
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir des exercices pour reconnaître faim et rassasiement</li> <li>- Apprendre à déguster pour manger moins vite et mieux apprécier ses repas</li> <li>- Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas et garantir un meilleur rassasiement</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> <li>- Confectionner des recettes simples de boissons pour s'hydrater plus facilement</li> </ul>
<b>titre</b>	<b>Recettes faciles et rapides (1h30)</b>	<b>Organiser ses repas au quotidien (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage	Equilibrer et varier ses repas au quotidien
<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>- 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> <li>- Gérer et cuisiner les restes</li> </ul>
<b>titre</b>	<b>Equilibrer son diabète en cuisinant (1h30)</b>	<b>Cuisine de base légère et savoureuse (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Les bons réflexes culinaires pour équilibrer sa glycémie	Alléger des recettes de base et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
<b>Contenu</b>	<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>- Cuisiner en allégeant des recettes de base (pâte à tarte...)</li> <li>- Utiliser herbes et épices dans les bonnes quantités</li> <li>- Cuisiner des marinades...</li> </ul>
<b>titre</b>	<b>Cuisine anti-inflammatoire (1h30)</b>	
<b>Intervenant</b>	Diététicien	
<b>Thème</b>	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation	
<b>Contenu</b>	<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>	



*Document à remettre au diététicien lors de la première consultation*

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique  
« En Thermes de santé et de rondeurs »,  
Thermes de Brides-les-Bains**

Je soussigné

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « En Thermes de santé et de rondeurs ». Je reconnais avoir pris connaissance de la note d'information inhérente au programme.

J'accepte que mon médecin traitant soit informé des différentes phases du programme et de mon évolution (objectifs proposés).

Oui      Non      (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Je souhaite qu'un autre professionnel reçoive ces informations.

Oui      Non      (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :