

## POUR DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ LE PROGRAMME « EDUCATION THERAPEUTIQUE » « En Thermes de Santé et de Rondeurs »

Le Programme « Education Thérapeutique » a été imaginé par l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains. Il vous invite à élaborer vous-même le protocole qui répond à vos besoins personnels à travers des ateliers thématiques. Avec ce programme, qui s'ajoute à votre cure thermale d'amaigrissement, vous devenez acteur de votre santé.

### Le Programme « Education Thérapeutique » à la loupe...

#### Séances individuelles

- **1 bilan éducatif partagé avec une diététicienne en début de cure** au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains à partir de l'historique de santé, de la prise de poids, de l'impédancemétrie.
  - mise à plat des difficultés,
  - définition des priorités,
  - sélection des ateliers les mieux adaptés à votre profil.
- **1 consultation individuelle en fin de cure**
  - détermination des objectifs de changements dans le mode de vie sur le long terme.
- **Suivi postcure**

Pendant 5 mois, les diététiciennes du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains accompagnent votre retour chez vous avec la postcure personnalisée par email. La diététicienne répond aux questions, désamorce les doutes, stimule la motivation... Le premier message par e-mail est à l'initiative de la diététicienne, 3 à 4 semaines après le retour à la maison.

#### Séances collectives

- **Les ateliers au choix**

Ces ateliers sont réservés aux personnes qui sont inscrites dans le Programme d'Education Thérapeutique pendant leur cure thermale conventionnée de 18 jours. En fonction de leurs problématiques et de leurs priorités, elles suivent jusqu'à 5 ateliers de leur choix parmi les 11 suivants :

- Menus plaisirs
- Être serein avec son alimentation
- Je gère les invitations
- J'agrément mes plats avec des sauces
- J'épice mes plats
- Cuisine facile et légère
- Faim, dégustation, rassasiement... et plaisir
- J'équilibre mon diabète
- Je valorise mon image - spécial homme
- Je valorise mon image - spécial femme
- Surcharge pondérale et santé, mieux la connaître pour avancer
- Mes mouvements sans douleur

- **1 atelier collectif « Et si je bougeais »** animé par un éducateur sportif, scindé en deux parties :
  - en début de cure thermique : adapter son activité à ses pathologies
  - en fin de cure thermique : lever les freins pour une pratique régulière de retour chez soi
- **3 activités physiques au choix** parmi les cours collectifs, de cardiotraining et d'aquagym, à choisir en échangeant avec le coach.

Et aussi,

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

### Pour qui ?

Le programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux personnes qui :

- veulent mieux connaître leur maladie,
- veulent ralentir ses effets,
- veulent mieux vivre avec au quotidien,
- ont plus de 18 ans,
- ont un IMC supérieur à 27kg/m<sup>2</sup>.

Il s'agit d'une démarche personnelle basée sur le volontariat.

### Comment ?

La personne doit faire sa demande au moment de sa réservation de cure thermique.

Le patient reçoit une note d'information et donne son accord pour participer au programme d'éducation thérapeutique. Sa participation est validée par le médecin thermal à son arrivée dans la station thermique de Brides-les-Bains.

### Quand ?

Le Programme « Education thérapeutique » est dispensé pendant toute la saison thermique, sans interruption. Chaque lundi, une nouvelle session débute pour un groupe de 12 personnes maximum.

### Combien ça coûte ?

Le programme d'éducation thérapeutique coûte :

- 245€/personne pour la cure thermique conventionnée
- 140€/personne pour la cure thermique conventionnée incluant l'option du Programme Idéal

Il est à la charge du volontaire et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale.