

maigrir

à Brides

La cure thermale à indication
Affections digestives et troubles du métabolisme
(AD) plus **efficace** que le traitement de ville pour **maigrir**.

Une **étude scientifique** multicentrique démontre que, **14 mois** après une cure thermale, on constate une **perte de poids de 4 kg** par rapport au poids initial.

Les quatre conclusions de l'étude **Maâthermes**

1 La cure thermale plus efficace que le traitement de ville

Quatorze mois après la cure thermale, les résultats de l'étude montrent une perte de poids de 4,6% du poids corporel soit 3,86 kg en moyenne. La cure thermale est plus efficace que le traitement de ville. Pendant la même période le groupe « témoin » (non cure) a perdu 1,56 kg en moyenne. Cet écart (différence $p = 0,006$), significatif d'un point de vue statistique, démontre la supériorité du traitement thermal.



2 La cure thermale donne de meilleurs résultats quantitativement et qualitativement

45% des personnes du groupe « cure » ont perdu plus de 5% de leur poids initial, contre seulement 25% pour le groupe « témoin » (non cure). Ce résultat est statistiquement très significatif (différence $p = 0,005$). La cure thermale s'avère plus efficace sur un plus grand nombre de personnes et permet de perdre davantage.

3 La cure thermale permet de diminuer davantage l'IMC (Indice de Masse Corporelle)

Quatorze mois après le traitement, l'IMC du groupe « cure » a diminué de 1,44 kg/m², contre 0,60 kg/m² pour le groupe « témoin » (non cure). L'écart est statistiquement significatif entre les deux résultats (différence $p = 0,005$) et atteste de la supériorité de la prise en charge thermale.

Radioscopie de l'étude Maâthermes, première étude multicentrique, randomisée et comparative sur le traitement thermal du surpoids

Titre de l'étude : Evaluation de la prise en charge du surpoids et de l'obésité en milieu thermal.

Où ? Pour les patients en cure, recrutement national et cure thermale dans l'une des cinq stations thermales spécialisées en AD : Brides-les-Bains, Capvern, Vittel, Vals et Vichy.

Pour les patients non cure, recrutement national.

Quoi ? Analyse de l'impact d'un séjour thermal de trois semaines versus la prise en charge réalisée en médecine générale. Comparaison de l'évolution du poids 14 mois après le traitement chez des sujets présentant une obésité. Les 257 personnes ont été tirées au sort pour effectuer : soit une cure thermale (groupe « cure »), soit bénéficier d'un suivi par le médecin traitant (groupe « témoin » non cure).

Qui ? 257 personnes obèses ou en surpoids et en bonne santé dont 51 hommes et 206 femmes. La moyenne d'âge est de 51 ans et l'IMC moyen de 31,2 kg/m²



4

La cure thermale plus efficace en moins de temps

Comparée à des programmes de modification de style de vie incluant une phase active de 16 à 26 semaines et une phase de maintien de 52 semaines, l'étude Maâthermes démontre que la cure thermale a une efficacité comparable mais en moins de temps (trois semaines). Cette supériorité s'explique : la prise en charge pluridisciplinaire proposée en station thermale permet au curiste de vivre concrètement un nouvel équilibre de vie avec un changement de comportement, dans un environnement favorable.



Les chiffres de l'obésité

La prévalence de l'obésité augmente en France. La part de personnes obèses dans la population adulte est passée de 8,5% en 1997 à 14,5% en 2009, soit 6,5 millions de personnes, selon les résultats de l'enquête d'ObEpi-Roche 2009*.

■ Les Français ont grossi en moyenne de 900 g par rapport à 2006, de 1,3 kg par rapport à 2003, de 2,3 kg par rapport à 2000 et de 3,1 kg par rapport à 1997. La prévalence de l'obésité massive est passée de 0,3% de la population en 1997 à 1,1% en 2009.

■ L'augmentation 2006-2009 la plus importante touche les 25-34 ans (+19,5%) et de génération en génération, on devient obèse de plus en plus tôt.

■ Peut-être plus parlant, la part des Français sans surpoids a diminué de 61,7 % en 1997 à 53,6 % en 2009.

■ Le tour de taille moyen est de 89,9 cm.

■ La prévalence de l'obésité augmente dans toutes les catégories professionnelles et dans toutes les tailles d'agglomérations mais reste inversement proportionnelle au niveau d'instruction et de revenus du foyer.

* L'enquête nationale sur la prévalence de l'obésité et du surpoids en France (basée sur du déclaratif) est réalisée par l'Obépi-Roche tous les trois ans depuis 1997. Effectuée avec la même méthodologie elle est coordonnée depuis ses débuts par le Dr Marie-Aline Charles, épidémiologiste à l'Inserm et le Pr Arnaud Basdevant, nutritionniste à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, à Paris.

Les critères de sélection du groupe « cure » de l'étude Maâthermes :

■ adultes de 20 à 70 ans présentant un Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur ou égal à 27 kg/m² et inférieur à 35 kg/m², avec ou sans facteur de risque associé (diabète, hyperlipidémie, hypertension artérielle).

■ absence de contre-indication

■ n'ayant jamais participé à une cure thermale pour un excès de poids (primo-curistes)

Quand ? de mars 2007 à juillet 2008.

Comment ? pour le groupe « cure » : cure de boisson d'eau thermale et soins thermaux, kinésithérapie, activités physiques, suivi diététique, remise du livret PNNS.

Pour le groupe « témoin » (non cure) : conseils diététiques donnés par le médecin traitant avec remise du livret PNNS. Analyse statistique et comparaison des résultats 14 mois après le traitement

thermal pour le groupe « cure » ou le suivi médical pour le groupe « témoin » (non cure).

Investigateurs principaux : Docteurs Thierry Hanh et Patrick Serog, médecins nutritionnistes.

Combien ? Etude financée par l'AFREth (L'Association française pour la recherche thermale).

Budget : 820 000 euros

Étude Maâthermes : 3 questions, 3 réponses



■ **Docteur Jean-Michel Lecerf, vous êtes chef du Service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Quelle valeur donnez-vous aux résultats de l'étude Maâthermes ?**

Dr Jean-Michel Lecerf : *C'est un très bon résultat. On sait qu'une bonne perte de poids est une perte modérée, seulement quelques kilos. En moyenne la cure thermale permet une perte de 4 kg sur un peu plus d'un an, ce qui améliore déjà beaucoup la santé. L'évolution naturelle du poids, c'est plutôt l'augmentation. La prise en charge en ville, qui est la prise en charge ordinaire, ne permet une perte que d'environ 1,5 kg, ce qui n'est pas négligeable, mais faible.*

Le thermalisme donne donc de très bons résultats pour la prise en charge de l'excès de poids. Les problèmes pondéraux ne se soignent pas si facilement. C'est en tout cas une bonne nouvelle, d'autant que le thermalisme est une technique qui n'est pas agressive, bien au contraire.

■ **Docteur Friggeri, vous êtes médecin thermal à Brides-les-Bains. En quoi une cure thermale permet-elle à la personne en surpoids ou obèse de mieux prendre en charge sa pathologie ?**

Dr Bruno Friggeri : *La cure permet de donner des points de repères au patient, pas seulement théoriques, mais aussi pratiques. On lui dit ce qu'il faut faire et on lui fait faire. Brides-les-Bains, c'est le lieu des travaux pratiques. Par exemple, adopter une cuisine diététique sans que cela soit un calvaire, c'est difficile. Pendant la cure le patient découvre comment manger bien et bon. Il pratique aussi une activité physique adaptée, qui n'est pas forcément du sport. Et enfin, il mesure que lorsqu'il est détendu et qu'il maîtrise son stress et son anxiété, il fait des progrès.*



■ **Anne-Sophie Joly, vous êtes présidente du CNAO (Collectif National des Associations d'Obèses). Avec l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité, le système français a une obligation de résultat. A votre avis, cela passe par quoi ?**

Anne-Sophie Joly : *Cela passe par une prise en charge pluri-disciplinaire à tous les niveaux : médical et social. Le thermalisme entre en ligne de compte avec une prise en charge qui doit devenir spécifique et excellente comme tout système de soin spécialisé dans l'obésité est en train de le devenir.*

Quand vous faites une cure de trois semaines, vous êtes pris en charge globalement. Vous pouvez suivre des cours de diététique ou « bonnes habitudes alimentaires » qui allient le plaisir, élément crucial pour pouvoir tenir dans le temps. Vous bénéficiez d'une prise en charge psychologique, également capitale, pour déterminer comment et pourquoi le surpoids s'est installé. Vous avez accès à une activité physique douce adaptée. Enfin, pendant les soins thermaux, vous êtes massé, vous reprenez contact avec votre corps. C'est très important car les personnes en surpoids ne veulent plus voir ce corps. Les soins thermaux permettent de revenir à la source et de se dire « ce corps est à moi ».

Obésité : une maladie facteur de **risque** d'autres maladies.

L'obésité est une maladie chronique dont l'origine peut être environnementale (alimentation, mode de vie...), génétique, psychologique, hormonale ! Les complications les plus fréquemment associées au surpoids sont les suivantes :

- **Maladies cardio-vasculaires**
- **Diabète non insulino-dépendant ou de type 2**
- **Excès d'acide urique dans le sang (hyperuricémie)**
- **Rhumatismes/arthrose**
- **Calculs biliaires**
- **Complications respiratoires et apnées du sommeil**
- **Certains cancers**
- **Insuffisance veineuse et/ou lymphatique**
- **Anxiété, dépression**

Tous ces risques augmentent d'autant plus que l'obésité survient tôt dans la vie et que l'IMC est important. Ainsi, les effets néfastes de l'excès de poids se font surtout sentir quand l'indice de masse corporelle est supérieur à 28 kg/m².



Maigrir à Brides en six atouts...

1 Une cure de boisson aux effets coupe-faim

Les eaux thermales de Brides-les-Bains possèdent un pouvoir coupe-faim (anorexigène). Cette qualité permet aux personnes en cure d'atteindre rapidement la satiété et de bien supporter le plan alimentaire. Sa forte teneur en silicium, en sel et en fer a aussi des effets laxatifs et diurétiques. Administrée sur prescription médicale.

2 Des soins à l'eau thermale

Les eaux thermales de Brides-les-Bains ont des vertus anti-cellulitiques et circulatoires. La composition de l'eau associée aux techniques de soins joue un rôle actif sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau.

3 Un accompagnement diététique et une éducation nutritionnelle

Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient d'un Centre nutritionnel animé par une équipe de 7 diététiciennes. Leur action est multiple : consultations diététiques, animations de conférences et ateliers au quotidien, édition de livrets de cuisine, formation des chefs, suivi post cure. Elles opèrent un véritable transfert de connaissances validées par le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, consultant des Thermes depuis 2007*.

4 Des activités physiques adaptées aux objectifs, aux envies, aux besoins

Le programme d'activités physiques est considéré comme un soin à Brides-les-Bains et dispensé par des professionnels diplômés des métiers de la forme. Il s'adapte aux capacités, aux envies, aux besoins de chaque curiste. Lorsque l'on maigrit, on perd à la fois de la masse grasse et de la masse maigre (muscles). Une activité physique régulière permet de limiter la perte de masse maigre.

5 Un environnement propice au lâcher-prise, à la reconquête de l'estime de soi

Brides-les-Bains est le lieu où l'on vient apprendre à maigrir et trouver l'équilibre. Hôteliers, restaurateurs, commerçants, animateurs de l'office de tourisme, tous les acteurs se relayent pour dispenser les bons conseils, redonner confiance, aider à retrouver l'estime de soi.

6 Un suivi post cure qui donne des résultats

Mis en place par l'équipe de diététiciennes des Thermes en 2007, le suivi post-cure par mail commence à donner des résultats. Sur 118 personnes qui ont achevé leur suivi postcure, 64% déclarent avoir poursuivi leur perte de poids durant l'année.

* **Quelques exemples :** mise au point d'une cure expérimentale jeunes adultes en 2008. Protocole spécifique pour mineurs en cure pendant les vacances scolaires depuis 2008. Création de deux prix de recherche et lancement des Ateliers du poids en 2009. Lancement de la cure Idéale avec un programme global incluant diététique et activités physiques en 2007. A noter cette cure progresse de 10,51% en 2010 soit 2356 curistes...