



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. 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 refaire un bilan d'impédancemétrie 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.

Pendant le premier entretien avec votre diététicien(ne) référent, 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) ou un éducateur sportif.

De façon systématique, 2 ateliers collectifs théoriques sur le thème de l'activité physique vous seront proposés en début et fin de programme 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 en participant aux cours proposés à l'espace d'activité physique des Thermes : l'objectif de ces séances est de vous faire découvrir des activités qui pourraient vous plaire et vous permettre de les poursuivre après la cure. Nous vous conseillons de les répartir sur l'ensemble de votre cure, idéalement au rythme de 2 par semaine.

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

Une conférence animée par un médecin thermal et un diététicien sur le thème de « Pourquoi grossit-on ? », abordant causes et risques pour la santé de la prise de poids sera identifiée sur votre planning de soins, afin que vous puissiez y participer si vous le souhaitez.

Enfin, vous bénéficierez d'un suivi à 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous. Il 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.

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 remettons en début de programme et à l'issue du suivi des questionnaires que nous vous remercions de bien vouloir remplir.

NB : Le rapport d'évaluation quadriennale du programme d'ETP est à votre disposition sur simple demande auprès de votre diététicien référent.

Les ateliers

Les ateliers théoriques d'activité physique		
Titre	Bien choisir son activité physique (1h00) (début de cure)	Et si je bougeais à la maison? (1h00) (fin de cure)
Intervenant	Educateur sportif	Educateur sportif
Thème	Définir l'activité physique, l'adapter à ses pathologies	Pistes pour bouger davantage
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Bienfaits de l'activité physique - Adapter son activité à ses pathologies - Choisir et pratiquer une activité physique à Brides 	<ul style="list-style-type: none"> - Lever les freins à la pratique de l'activité physique à la maison - Trouver des pistes pour améliorer son activité physique au quotidien
Ateliers je change mes habitudes au quotidien		
Titre	Des outils pour réduire compulsions et grignotages (1h30)	Gérer les repas à l'extérieur (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Comprendre son comportement alimentaire : avoir des pistes pour mieux le réguler	Gérer les repas d'invitation, les repas journaliers au restaurant, les repas sur le pouce
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter sans peur des repas autres que ceux du quotidien - Restaurant au quotidien - Repas pris sur le pouce - Gérer l'avant / après repas festif
Titre	Manger équilibré sans se ruiner (1h30)	Mes mouvements usuels en sécurité (1h30)
Intervenant	Diététicien	Educateur sportif
Thème	Concilier équilibre alimentaire et budget	Préserver son corps lors des mouvements usuels (charge lourde, se lever, se coucher, escalier...) de la vie quotidienne
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - maîtrise des quantités - choix des aliments par famille - lutte contre le gaspillage - choix des lieux d'approvisionnement... 	Mise en pratique des bons gestes à adopter dans la vie quotidienne pour préserver la santé de ses articulations.
Titre	Renouer avec ses sensations alimentaires (1h30)	Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires	Mieux connaître et utiliser les boissons à bon escient
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir des exercices pour reconnaître faim et rassasiement - Apprendre à déguster pour manger moins vite et mieux apprécier ses repas - Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas et garantir un meilleur rassasiement 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les rôles de l'hydratation - Connaître les apports, avantages et inconvénients des différentes boissons - Confectionner des recettes simples de boissons pour s'hydrater plus facilement
Ateliers je change mes habitudes au quotidien (suite)		

Titre	Organiser ses repas au quotidien (1h30)	
Intervenant	Diététicien	
Thème	Equilibrer et varier ses repas au quotidien	
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé - Apprendre à varier ses menus - Gérer et cuisiner les restes 	
Ateliers Je change ma façon de cuisiner		
Titre	Cuisine végétarienne (1h30)	Cuisine anti-stress (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Equilibrer l'alimentation végétarienne	Equilibrer son alimentation pour réduire le stress
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à compenser la réduction des aliments d'origine animale - Cuisiner des recettes végétariennes 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'impact des aliments dans la régulation de l'humeur - Cuisiner des recettes contenant les nutriments « anti-stress »
Titre	Recettes faciles et rapides (1h30)	
Intervenant	Diététicien	
Thème	Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage	
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer les informations importantes sur les emballages des produits transformés - Cuisiner des recettes très simples, à l'aide de produits de base et/ou semi-transformés 	
Titre	Equilibrer son diabète en cuisinant (1h30)	Cuisine de base légère et savoureuse (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Les bons réflexes culinaires pour équilibrer sa glycémie	Alléger des recettes de base et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et utiliser les notions d'index et de charge glycémiqes - Cuisiner des recettes pour sortir de la restriction 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner en allégeant des recettes de base (pâte à tarte...) - Utiliser herbes et épices dans les bonnes quantités - Cuisiner des marinades...
Titre	Cuisine anti-inflammatoire (1h30)	Alléger des sauces et donner de la texture à ses plats (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation	Agrémenter sa cuisine au quotidien
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation - Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires » 	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...)



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 :