

POUR MIEUX COMPRENDRE ET EQUILIBRER SON DIABETE  
**LE PROGRAMME d'EDUCATION THERAPEUTIQUE**  
**« J'équilibre mon diabète de type 2 »**

Le Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » 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 d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » à la loupe...**

**Séances individuelles**

- **1 bilan éducatif partagé (45 min) avec une diététicienne en début de cure au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains à partir de l'historique du diabète et des complications éventuelles.**
  - Mise à plat des difficultés,
  - Définition des priorités,
  - Validation de la progression des ateliers collectifs.
- **1 second entretien (45 min) avec la même diététicienne en fin de cure**
  - Point sur les compétences acquises lors des ateliers collectifs
  - Détermination des objectifs de changements dans le mode de vie sur le long terme.
- **Suivi postcure**

1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure, les diététiciennes du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains accompagnent votre retour chez vous par email. La diététicienne répond aux questions, désamorce les doutes, stimule la motivation...

**Séances collectives**

▪ **Les ateliers et leur progression**

Ces ateliers sont réservés aux personnes qui sont inscrites dans le Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » pendant leur cure thermale conventionnée de 18 jours. En fonction de vos problématiques et de vos priorités, vous suivrez jusqu'à 6 ateliers qui sont ordonnés selon une progression particulière :

1. Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
2. L'activité physique, même pas peur !
3. Équilibrer son diabète en cuisinant
4. Les points-clés du suivi de mon diabète
5. Mes repas au quotidien
6. Et si on parlait du diabète ?

▪ **3 séances d'activité physique pratique sur des thèmes définis**

- **1ère semaine : Séance d'1h30** : Marche en extérieur ou sur tapis avec arrêts pour discussion :  
Activité physique au moment des repas / Gestion des hypoglycémies pendant l'activité physique / Gestion des collations en randonnée (vélo et à pied)  
Animateurs : binôme éducateur sportif et diététicienne

▪ **2ème semaine : séance d'une heure**

Cardiotraining sur appareils et étirements-relaxation

- **3ème semaine : séance d'une heure**  
Renforcement musculaire et étirements-relaxation

Et aussi,

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

### Pour qui ?

Le programme d'éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » 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,

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

Le programme accueille 12 personnes par session.

### Comment ?

Vous devez faire votre demande au moment de votre réservation de cure thermale.

Vous recevez une note d'information et donnez votre accord pour participer au programme d'éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 ».

### Quand ?

Le Programme d'Éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » est dispensé pendant la saison thermale aux dates suivantes, avec une arrivée du samedi au mardi :

- 13/04/2020
- 04/05/2020
- 08/06/2020
- 06/07/2020
- 03/08/2020
- 07/09/2020
- 05/10/2020

### Combien ça coûte ?

Le programme d'éducation thérapeutique coûte :

- 260 € / personne pour la cure thermale conventionnée
- 155 € / personne dans le cas où ce programme est adjoint au programme Idéal (+390 €).

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