

POUR DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ  
**LE PROGRAMME d'EDUCATION THERAPEUTIQUE**  
**« J'équilibre mon diabète de type 2 »**

Le Programme d'Education 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'Education Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » 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 du diabète et des complications éventuelles.**
  - Mise à plat des difficultés,
  - Définition des priorités,
  - Validation de la progression des ateliers collectifs.
- **1 second entretien 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'Education 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. Et si on parlait du diabète ?
  2. L'activité physique, même pas peur !
  3. L'équilibre de mon diabète en cuisinant
  4. Les points clés du suivi de mon diabète
  5. Mes repas au quotidien
  6. Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
- **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 Educateur 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'Education thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » est dispensé pendant la saison thermale aux dates suivantes :

- 02/04/2018
- 07/05/2018
- 04/06/2018
- 02/07/2018
- 06/08/2018
- 03/09/2018
- 01/10/2018

### Combien ça coûte ?

Le programme d'éducation thérapeutique coûte :

- 255 € / personne pour la cure thermale conventionnée
- Remise de 105 € (soit 150 €) 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.