



Note d'information sur le programme « Je prends en charge mon excès de poids »

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) à Brides-les-Bains, validé par l'ARS Auvergne-Rhône Alpes

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes présentant un excès de poids. 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 en début et fin de séjour avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique :

- ✓ Diagnostic éducatif (ou bilan éducatif partagé) lors du 1^{er} entretien (45 min max) : Après un bilan composition corporelle par impédancemétrie et en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour.
- ✓ Bilan des activités auxquelles vous aurez participé lors du 2nd entretien (45 min max) et nouvelle mesure de composition corporelle. 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.

Jusqu'à 5 ateliers d'une durée de 1h30 chacun, que vous choisirez pendant le premier entretien avec votre diététicien référent. Ils regroupent 9 à 15 personnes maximum et sont animés par un diététicien, une esthéticienne ou un éducateur sportif.

Activité physique :

- ✓ **2 ateliers collectifs théoriques** vous seront proposés en début et fin de programme. Le 1^{er} est orienté sur l'activité physique et les différents problèmes de santé et vous aidera à choisir au mieux les activités que vous pratiquerez pendant votre cure. Le second a pour objet l'optimisation de l'activité physique de retour à la maison.
- ✓ **2 séances pratiques d'activités physiques d'une heure dédiées, planifiées** en début et fin de séjour.
- ✓ **4 accès libres à l'espace d'activité physique**, avec ses cours collectifs et de cardiotraining.

Une conférence co-animée par un médecin thermal et un diététicien sur le thème « Pourquoi grossit-on ? », abordant causes et risques pour la santé de la prise de poids sera identifiée sur votre planning de soins.

Un suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour de cure, pour entretenir votre motivation et évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs. Il sera réalisé par les diététiciens par e-mail. Pour les personnes n'ayant pas Internet, il sera adapté au cas par cas.

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 sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

NB : Le rapport d'évaluation quadriennale du programme d'ETP est à votre disposition sur simple demande à 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 - Repas festifs, avant et après
Titre	Comment optimiser ses courses (1h30)	Mes mouvements usuels en sécurité (1h30)
Intervenant	Diététicien	Educateur sportif
Thème	Concilier équilibre, budget et qualité des aliments	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)	Comment valoriser mon image ? (1h30) (Version femme et Version homme)
Intervenant	Diététicien	Esthéticienne
Thème	Equilibrer et varier ses repas au quotidien	Se mettre en valeur et reprendre confiance en soi
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 	<ul style="list-style-type: none"> - Se connaître pour mieux prendre soin de soi - Adapter sa tenue aux formes de son corps - L'importance des couleurs
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 N°1 (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 glycémiques - Cuisiner des recettes pour sortir de la restriction 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner en allégeant des recettes de base - Utiliser herbes et épices dans les bonnes quantités - Cuisiner des marinades, des sauces...
Titre	Cuisine anti-inflammatoire (1h30)	Cuisine de base légère et savoureuse N°2 (1h30)
Intervenant	Diététicien	Diététicien
Thème	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation	Alléger des recettes de base et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
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 » 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner en allégeant des recettes de base - Utiliser herbes et épices dans les bonnes quantités - Cuisiner des marinades, des sauces...



Document à remettre au diététicien lors du premier entretien

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique
« Je prends en charge mon excès de poids »,
Thermes de Brides-les-Bains**

Je soussigné.....

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « Je prends en charge mon excès de poids ». 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 :