

# LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE EDUCATHERM

C'est la première fois qu'une étude clinique porte exclusivement sur la station de Brides-les-Bains. Les résultats de cette étude, menée conjointement par les Thermes de Brides-les-Bains et le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, et financée par l'AFRETH ont été publiés dans la revue internationale Obesity Research & Clinical Practice le 3 août 2019.



## OBJET DE L'ÉTUDE :

Mesurer l'efficacité du programme d'Éducation Thérapeutique « Je prends en charge mon excès de poids » des Thermes de Brides-les-Bains associée à la cure thermale, versus une cure thermale à visée d'amaigrissement sans éducation thérapeutique.

## AINSI L'ÉTUDE EDUCATHERM MONTRE DES EFFETS POSITIFS DE LA CURE THERMALE SUR LE POIDS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE, RENFORCÉS ET PÉRENNISÉS PAR LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.

### CRITÈRES :

Les 340 participants au total ont été suivis à 5 et 11 mois après la cure (17 mois pour le poids) pour mesurer les évolutions de :

- leur poids (critère principal)
- leur niveau d'activité physique
- leurs habitudes alimentaires
- différents critères de qualité de vie au niveau physique et psychologique.

### LES ATOUTS DE BRIDES POUR MAIGRIR

- 1 Une cure de boisson aux effets coupe-faim
- 2 Un conseiller scientifique donnant des conférences ciblées sur différentes thématiques
- 3 Des soins à l'eau thermale
- 4 Un accompagnement diététique et une éducation nutritionnelle
- 5 Des activités physiques adaptées aux pathologies
- 6 Un environnement propice au lâcher-prise et à la reconquête de l'estime de soi
- 7 Un label diététique pour garantir l'équilibre alimentaire de chaque curiste



Je pense quotidiennement aux conseils donnés, à être à l'écoute de mes émotions. Je revis régulièrement les cours de cuisine, leur ambiance, le sourire des diététiciennes. J'ai réintroduit des aliments que je m'interdisais depuis longtemps. Il m'a été conseillé également de bouger plus ce que j'essaie de faire le plus possible. »

- S. T.

## 90% DES CURISTES SONT SATISFAITS VOIRE TRÈS SATISFAITS DES RÉSULTATS DE LEUR CURE THERMALE À BRIDES-LES-BAINS.

Questionnaires qualité 2018 des Thermes de Brides-les-Bains.



## LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE EN DÉTAILS :



### LE POIDS :

En moyenne, pendant la cure, les participants, quel que soit le groupe, ont perdu 4% de leur poids initial.

5 mois après la cure, 50% des participants du groupe cure et 75% des participants du groupe ETP ont poursuivi l'amaigrissement débuté pendant la cure.

11 mois après la cure : 25 % des participants du groupe cure et 50% du groupe ETP ont continué à maigrir. Parmi ces participants 40 % du groupe cure et 66% du groupe ETP ont perdu plus de 5% de leur poids de fin de cure (seuil de référence pour améliorer de la santé).



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Quel que soit le groupe, 11 mois après la cure, les participants ont augmenté de façon statistiquement significative leur niveau d'activité physique par rapport au début de la cure ( $p=0.013$  groupe témoin et  $p<0.001$  groupe ETP).

\*NB : Lorsque  $p < 0.05$ , cela signifie que la différence est statistiquement significative.



### LES HABITUDES ALIMENTAIRES :

À 5 et 11 mois, seul le groupe ETP a modifié de façon significative ( $p < 0.05$ ) ses habitudes, adoptant un style alimentaire plus sain (davantage de fruits et légumes, poisson et eau).



### LA QUALITÉ DE VIE :

Certains effets sont propres à la cure (diminution du stress et de l'anxiété même 11 mois après la cure, bien-être physique) ( $p < 0.001$ ), d'autres à l'ETP (amélioration de la confiance en soi et perception positive de l'état de santé). D'autres enfin sont initiés par la cure et amplifiés ou pérennisés par l'ETP (sensation de pleine forme, bien-être général, gêne par rapport au poids et amélioration de l'état psychologique).

# JE PRENDS EN CHARGE MON EXCÈS DE POIDS

Programme d'Éducation Thérapeutique validé par l'ARS

Dans le cadre d'une cure conventionnée



TARIF : 280 € (à la charge du curiste). Certaines mutuelles peuvent prendre en charge tout ou partie du programme.

## LE PROGRAMME COMPLET

 **NUTRITION** - Approche individuelle avec un diététicien du Centre Nutritionnel

- 1 bilan éducatif partagé individuel en début de séjour (45 min) pour retracer l'histoire de la prise de poids, comprendre les problématiques, établir les priorités et choisir les ateliers
- 1 bilan des compétences acquises en fin de séjour (45 min) pour définir les objectifs et plan d'actions chez soi

 **SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES**

Animées par une équipe pluridisciplinaire : éducateur sportif, diététicien, médecin thermal et esthéticienne :

Programme mis en place en 2012, renouvellement en 2016 et 2020 avec envoi annuel des indicateurs de fonctionnement à l'ARS.

- Conférence sur le thème « Pourquoi grossit-on ? »
- 5 ateliers au choix parmi les suivants :

### ATELIERS POUR CHANGER SES HABITUDES :

- 1 Organiser ses repas au quotidien
- 2 Des outils pour réduire compulsions et grignotages
- 3 Renouer avec ses sensations alimentaires
- 4 Gérer les repas à l'extérieur
- 5 Mes mouvements usuels en sécurité
- 6 Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater
- 7 Je valorise mon image

### ATELIERS AVEC PRATIQUE CULINAIRE :

- 1 Cuisine facile et rapide
- 2 Équilibrer son diabète en cuisinant
- 3 Alléger ses entrées et ses plats
- 4 Alléger ses desserts
- 5 La cuisine anti-inflammatoire
- 6 La cuisine anti-stress
- 7 La cuisine végétarienne



**ACTIVITÉS PHYSIQUES** - Animées par un éducateur sportif

- 2 ateliers théoriques « Bien choisir son activité physique » en début de cure et « Et si je bougeais à la maison » en fin de cure pour adapter son activité à ses pathologies pour lever les freins pour une pratique régulière de retour chez soi
- 6 accès à l'Espace Activités Physiques pour tester des activités reproductibles à la maison



**SUIVI POSTCURE** - Par un diététicien du Centre Nutritionnel

- 3 échanges programmés par email : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure
- La possibilité de contacter l'équipe quand vous le souhaitez au cours des 6 mois.