



## Le programme Post-Covid 6 jours en détail

Vous avez choisi de participer au programme de 6 jours des Thermes de Brides-les-Bains dédié aux personnes en Covid long ou post Covid. Il associe certaines des activités prévues dans le programme d'éducation thérapeutique « Je retrouve la forme après la covid » déclaré auprès de l'ARS et des soins thermaux journaliers.

Voici son déroulement :

### **3 soins dans l'espace thermal chaque jour parmi :**

- 5 aérobains-bains douche en immersion en baignoire
- 3 douches pénétrantes
- 6 bains jets massants
- 2 piscines de mobilisation
- 2 séances d'Aquaforme

Vous bénéficiez en outre de 2 accès à l'espace aquatique du Spa, lorsque vous réaliserez vos cours d'Aquaforme.

### **2 entretiens individuels** avec une diététicienne et un éducateurs sportif formés à l'éducation thérapeutique :

- Un premier entretien d'1 heure en début de cure : en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auquel vous participerez pendant votre séjour. Vous déterminerez également votre composition corporelle par impédancemétrie et pratiquerez des tests d'aptitude physique.
- Le second entretien d'1 heure avec les mêmes professionnels aura lieu en fin de cure. Ce sera l'occasion 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.

### **2 ateliers collectifs au choix**, que vous choisirez pendant votre premier entretien individuel :

- **L'un de nutrition**, d'une durée de 1h30 et regroupant 12 personnes maximum, il sera animé par une diététicienne (voir détail ci-après).
- **L'autre, également au choix**, aura pour objectif soit d'optimiser votre connaissance de la maladie et sa prise en charge, soit de s'échanger avec les autres participants. Il sera animé par une infirmière.

**5 séances d'activité physique adaptée** alliant endurance, renforcement musculaire et étirements.

**1 séance de sophrologie ou de méditation de pleine conscience pour se détendre et se recentrer.**

Le montant de ce programme s'élève à 700 €. Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

**Afin de participer à ce programme en toute sécurité, nous vous demandons un certificat de non contre-indication aux soins thermaux et activité physique.**



## Les ateliers collectifs au choix

<b>Titre</b>	<b>Gérer les effets post-covid</b>	<b>Titre</b>	<b>Discussion autour de votre expérience Covid</b>
<b>Intervenant</b>	Infirmière	<b>Intervenant</b>	Infirmière
<b>Thème</b>	Connaissance de la maladie	<b>Thème</b>	Groupe d'échange
<b>Contenu</b>	Connaître sa maladie Mettre en place des outils : <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour repérer les éléments déclencheurs</li> <li>• pour limiter les conséquences du Covid</li> <li>• pour se sentir mieux</li> </ul>	<b>Contenu</b>	Partager son ressenti S'exprimer sur les modifications engendrées par la Covid dans la vie sociale, familiale, professionnelle
<b>Ateliers nutrition</b>			
<b>Titre</b>	<b>Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience (1h30)</b>	<b>Titre</b>	<b>Organiser ses repas au quotidien (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicienne	<b>Intervenant</b>	Diététicienne
<b>Thème</b>	Retrouver et affiner le goût et l'odorat	<b>Thème</b>	Equilibrer et varier ses repas au quotidien
<b>Contenu</b>	Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas Exercer son odorat Apprendre à déguster pour mieux apprécier ses repas	<b>Contenu</b>	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
<b>Titre</b>	<b>Cuisine anti-inflammatoire (1h30)</b>	<b>Titre</b>	<b>Retrouver le confort digestif par l'alimentation (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicienne	<b>Intervenant</b>	Diététicienne
<b>Thème</b>	Choisir les aliments et cuisiner pour réduire l'inflammation	<b>Thème</b>	Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif
<b>Contenu</b>	Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires »	<b>Contenu</b>	Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs