



Le programme Post-Covid 9 jours en détail

Vous avez choisi de participer au programme de 9 jours des Thermes de Brides-les-Bains dédié aux personnes en Covid long ou post Covid. Il associe les 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 à l'eau thermale par jour parmi :

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

Vous bénéficiez en outre de 3 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.

3 ateliers collectifs au choix, que vous choisirez pendant votre premier entretien individuel :

D'une durée de 1h30 chacun et regroupant 12 personnes maximum, ils seront animés selon les thèmes par une diététicienne ou une infirmière (voir détail ci-après).

8 séances d'activité physique adaptée (dont 3 séances en libre accès), alliant endurance, renforcement musculaire et étirements.

4 séances pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer parmi :

- yoga,
- méditation de pleine conscience,
- sophrologie...

Le yoga et la méditation seront intégrés aux séances d'activité physique.

Le montant de ce programme s'élève à 940 €. 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

Titre	Gérer les effets post-covid	Titre	Discussion autour de votre expérience Covid
Intervenant	Infirmière	Intervenant	Infirmière
Thème	Connaissance de la maladie	Thème	Groupe d'échange
Contenu	Connaître sa maladie Mettre en place des outils : pour repérer les éléments déclencheurs pour limiter les conséquences du Covid pour se sentir mieux	Contenu	Partager son ressenti S'exprimer sur les modifications engendrées par la Covid dans la vie sociale, familiale, professionnelle
Titre	Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience (1h30)	Titre	Organiser ses repas au quotidien (1h30)
Intervenant	Diététicienne	Intervenant	Diététicienne
Thème	Retrouver et affiner le goût et l'odorat	Thème	Equilibrer et varier ses repas au quotidien
Contenu	Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas Exercer son odorat Apprendre à déguster pour mieux apprécier ses repas	Contenu	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
Titre	Cuisine anti-inflammatoire (1h30)	Titre	Retrouver le confort digestif par l'alimentation (1h30)
Intervenant	Diététicienne	Intervenant	Diététicienne
Thème	Choisir les aliments et cuisiner pour réduire l'inflammation	Thème	Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif
Contenu	Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires »	Contenu	Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs