



## **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<sup>er</sup> 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 2<sup>nd</sup> 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 12 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<sup>er</sup> 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 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

<b>Les ateliers théoriques d'activité physique</b>		
<b>Titre</b>	<b>Bien choisir son activité physique (1h00) (début de cure)</b>	<b>Et si je bougeais à la maison? (1h00) (fin de cure)</b>
<b>Intervenant</b>	Educateur sportif	Educateur sportif
<b>Thème</b>	Définir l'activité physique, l'adapter à ses pathologies	Pistes pour bouger davantage
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienfaits de l'activité physique</li> <li>- Adapter son activité à ses pathologies</li> <li>- Choisir et pratiquer une activité physique à Brides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lever les freins à la pratique de l'activité physique à la maison</li> <li>- Trouver des pistes pour améliorer son activité physique au quotidien</li> </ul>
<b>Ateliers je change mes habitudes au quotidien</b>		
<b>Titre</b>	<b>Des outils pour réduire compulsions et grignotages (1h30)</b>	<b>Gérer les repas à l'extérieur (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	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
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les causes de la prise alimentaire et comprendre les mécanismes liant alimentation et gestion des émotions</li> <li>- Trouver et tester des outils pour mieux gérer le stress et accepter les émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter sans peur des repas autres que ceux du quotidien</li> <li>- Restaurant au quotidien</li> <li>- Repas pris sur le pouce</li> <li>- Repas festifs, avant et après</li> </ul>
<b>Titre</b>	<b>Comment optimiser ses courses (1h30)</b>	<b>Mes mouvements usuels en sécurité (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Educateur sportif
<b>Thème</b>	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
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtrise des quantités</li> <li>- choix des aliments par famille</li> <li>- lutte contre le gaspillage</li> <li>- choix des lieux d'approvisionnement...</li> </ul>	Mise en pratique des bons gestes à adopter dans la vie quotidienne pour préserver la santé de ses articulations.
<b>Titre</b>	<b>Renouer avec ses sensations alimentaires (1h30)</b>	<b>Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires	Mieux connaître et utiliser les boissons à bon escient
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir des exercices pour reconnaître faim et rassasiement</li> <li>- Apprendre à déguster pour manger moins vite et mieux apprécier ses repas</li> <li>- Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas et garantir un meilleur rassasiement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les rôles de l'hydratation</li> <li>- Connaître les apports, avantages et inconvénients des différentes boissons</li> <li>- Confectionner des recettes simples de boissons pour s'hydrater plus facilement</li> </ul>

<b>Ateliers je change mes habitudes au quotidien (suite)</b>		
<b>Titre</b>	<b>Organiser ses repas au quotidien (1h30)</b>	<b>Comment valoriser mon image ? (1h30) (Version femme et Version homme)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Esthéticienne
<b>Thème</b>	Equilibrer et varier ses repas au quotidien	Se mettre en valeur et reprendre confiance en soi
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé</li> <li>- Apprendre à varier ses menus</li> <li>- Gérer et cuisiner les restes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se connaître pour mieux prendre soin de soi</li> <li>- Adapter sa tenue aux formes de son corps</li> <li>- L'importance des couleurs</li> </ul>
<b>Ateliers Je change ma façon de cuisiner</b>		
<b>Titre</b>	<b>Cuisine végétarienne (1h30)</b>	<b>Cuisine anti-stress (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Equilibrer l'alimentation végétarienne	Equilibrer son alimentation pour réduire le stress
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à compenser la réduction des aliments d'origine animale</li> <li>- Cuisiner des recettes végétariennes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des aliments dans la régulation de l'humeur</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les nutriments « anti-stress »</li> </ul>
<b>Titre</b>	<b>Recettes faciles et rapides (1h30)</b>	
<b>Intervenant</b>	Diététicien	
<b>Thème</b>	Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage	
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les informations importantes sur les emballages des produits transformés</li> <li>- Cuisiner des recettes très simples, à l'aide de produits de base et/ou semi-transformés</li> </ul>	
<b>Titre</b>	<b>Equilibrer son diabète en cuisinant (1h30)</b>	<b>Cuisine de base légère et savoureuse N°1 (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Les bons réflexes culinaires pour équilibrer sa glycémie	Alléger des recettes de base et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre et utiliser les notions d'index et de charge glycémiques</li> <li>- Cuisiner des recettes pour sortir de la restriction</li> </ul>	Les recettes : Clafoutis au thon et asperges, Filet de volaille tandoori, Lasagnes aux crevettes, Gâteau au yaourt revisité, Entremets mangue-fruits rouges, Flan au chocolat et aux fruits
<b>Titre</b>	<b>Cuisine anti-inflammatoire (1h30)</b>	<b>Cuisine de base légère et savoureuse N°2 (1h30)</b>
<b>Intervenant</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation	Alléger des recettes de base et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires »</li> </ul>	Les recettes : Tourte au poulet, Filet de colin mariné au citron et fenouil, Blanquette de volaille aux marrons, Gâteau moelleux banane, chocolat et citron vert, Far aux pruneaux, Aspic de fruits



*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 :