



## **Note d'information**

### **Le programme d'éducation à la santé Adolescents 13-17 ans**

Madame, Monsieur,

Vous avez inscrit votre enfant pour une cure thermale Conventionnée associée au programme dédié\*. Voici ses spécificités :

#### **Nutrition et comportement alimentaire**

- **2 entretiens individuels de 45 mn avec une diététicienne en début et fin de cure, au Centre Nutritionnel des Thermes**
  
- **4 séances collectives :**
  - 1 atelier de cuisine
  - 1 atelier pour approfondir le rôle des sens dans l'alimentation
  - 1 atelier sur la gestion des différentes situations du quotidien : repas au restaurant scolaire, restaurants et fast-food, petit-déjeuner, goûter...
  - 1 atelier sur les liens entre la gestion des émotions et le comportement alimentaire
  
- **1 conférence parents-ado** pour échanger sur les idées reçues dans le cadre de alimentation familiale

#### **Activités physiques**

- **2 ateliers** sur les bienfaits de l'activité physique et comment l'optimiser à la maison
  
- **Accès à la piscine publique extérieure** de Brides-les-Bains.
  
- **6 séances d'activités physiques planifiées et réservées aux ado** (2 par semaine)

Toutes ces activités, nutritionnelles et physiques, apparaîtront sur le planning de soins de votre enfant. C'est avec plaisir que nous vous recevrons également dans le cadre de la conférence parents-ado. Vous pouvez aussi, en accord avec votre enfant, assister aux entretiens individuels diététiques.

**L'équipe du Centre Nutritionnel des Thermes**

*\*Ce programme complémentaire se situe hors convention : il fait l'objet d'un supplément de 260 € (150 € si vous avez également opté pour le programme idéal). Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge, notamment des consultations diététiques.*