

POUR DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ  
**LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE « JE PRENDS EN CHARGE MON EXCÈS DE POIDS »**  
« En Thermes de Santé et de Rondeurs »

Le Programme d'Éducation Thérapeutique « En Thermes de Santé et de Rondeurs » a été imaginé par l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains. Il vous invite à élaborer vous-même le protocole qui répond à vos besoins personnels à travers des ateliers thématiques. Avec ce programme, qui s'ajoute à votre cure thermale d'amaigrissement, vous devenez acteur de votre santé.

Il a fait l'objet d'une étude clinique publiée en août 2019 dans une revue internationale, mettant en évidence son efficacité pour amplifier et pérenniser les résultats de la cure, tant sur le plan alimentaire que physique, psychologique ou sur la perte de poids.

**Le Programme d'Éducation Thérapeutique Surcharge pondérale à la loupe...**

**Séances individuelles**

- **1 bilan éducatif partagé (45 min) avec un diététicien en début de cure au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains à partir de l'historique de santé, de la prise de poids, de l'impédancemétrie.**
  - Mise à plat des difficultés,
  - Définition des priorités,
  - Sélection des ateliers les mieux adaptés à votre profil.
  
- **1 bilan des compétences acquises en fin de séjour (45 min) avec le même diététicien**
  - point sur les compétences acquises lors des ateliers collectifs
  - détermination des objectifs de changements dans le mode de vie sur le long terme.
  
- **Suivi postcure**

1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure, les diététiciens du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains accompagnent votre retour chez vous par email. Le diététicien répond aux questions, désamorçe les doutes, stimule la motivation... Vous avez la possibilité de contacter l'équipe quand vous le souhaitez au cours des 6 mois.

**Séances collectives**

- **Les ateliers au choix**

Ces ateliers sont réservés aux personnes qui sont inscrites dans le Programme d'Éducation Thérapeutique « Je prends en charge mon excès de poids » pendant leur cure thermale conventionnée de 18 jours. En fonction de vos problématiques et de vos priorités, vous suivrez jusqu'à 5 ateliers de votre choix parmi les 14 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 pièces à éviter pour bien s'hydrater
    7. Comment optimiser ses courses
    8. Je valorise mon image

- **Ateliers avec pratique culinaire**
  1. **La cuisine facile et rapide**
  2. **Équilibrer son diabète en cuisinant**
  3. **Cuisine de base légère et savoureuse (volet 1)**
  4. **Cuisine de base légère et savoureuse (volet 2)**
  5. **La cuisine anti-inflammatoire**
  6. **La cuisine anti-stress**
  7. **La cuisine végétarienne**
  
- **Conférence en binôme médecin thermal/diététicien sur le thème « Pourquoi grossit-on ? »**
  
- **2 ateliers théoriques collectifs animés par un éducateur sportif, scindé en deux parties :**
  - **« Bien choisir son activité physique » en début de cure thermale : adapter son activité à ses pathologies**
  - **« Et si je bougeais à la maison » en fin de cure thermale : lever les freins pour une pratique régulière de retour chez soi**
  
- **2 séances pratiques d'activité physique spécifiques encadrées, une en début de cure et une en fin de cure**
  
- **4 demi-journées d'activité physique pour tester des activités reproductibles à la maison. Au choix parmi les cours collectifs, de cardiotraining et d'aquagym, à choisir en échangeant avec les éducateurs sportifs.**

Et aussi,

- **1 à 2 conférences par jour avec 15 à 20 thèmes différents animés par un diététicien (1h)**
- **1 démonstration de cuisine par semaine animées par une diététicien (1h)**

### **Pour qui ?**

Le programme d'éducation thérapeutique s'adresse aux personnes qui :

- **veulent mieux connaître leur maladie,**
- **veulent ralentir ses effets,**
- **veulent mieux vivre avec au quotidien,**
- **ont plus de 18 ans,**

Il s'agit d'une démarche personnelle basée sur le volontariat.

### **Comment ?**

Vous devez faire votre demande au moment de votre réservation de cure thermale.

Vous recevez une note d'information et donnez votre accord pour participer au programme d'éducation thérapeutique.

### **Quand ?**

Ce programme est dispensé pendant toute la saison thermale.

**Disponible toute la saison thermale pour une arrivée du samedi au mardi.** Groupe de 15 personnes maximum.

### **Combien ça coûte ?**

Ce programme est à la charge du volontaire et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale. Il coûte :

- **260 € / personne pour la cure thermale conventionnée**
- **155 € / personne dans le cas où ce programme est adjoint au programme Idéal (+390 €).**