

**LES
PREMIERS
EN FRANCE**

PROGRAMMES COVID LONG

des Thermes de Brides-les-Bains et d'Allevard

**Deux centres thermaux investis dans la lutte
contre le syndrome du Covid long**

LES SYMPTÔMES CIBLÉS

Fatigue et douleurs chroniques

Désadaptation, désentrainement à l'effort

Fonte musculaire ou prise de poids

Troubles digestifs

Troubles de l'odorat et du goût

DES SOLUTIONS EXISTENT

Les Thermes de Brides-les-Bains et d'Allevard ont développé plusieurs **Programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient** grâce à leur expertise thermale dans différentes orientations



Spécialisés dans la prise en charge :

- > de la **surcharge pondérale**
- > des **affections rhumatologiques**
- > des **troubles digestifs**
- > des **troubles métaboliques**



Spécialisés dans la prise en charge :

- > des **affections rhumatologiques**
- > des **affections respiratoires**
- > de la **fibromyalgie** et de la **gestion du stress**

Thermes de Brides-les-Bains

LES PROGRAMMES

> Programme d'Éducation à la Santé Covid long

en complément d'une cure conventionnée de 18 jours

ENTRETIENS INDIVIDUELS

Approche individuelle avec un diététicien et un éducateur sportif formés à l'ETP

- 1 bilan éducatif partagé en début de séjour
- 1 bilan en fin de séjour pour définir les objectifs et plan d'actions chez soi

1 GROUPE D'ÉCHANGE

3 ATELIERS COLLECTIFS AU CHOIX PARMIS

- Structurer ses repas au quotidien
- Cuisine anti-inflammatoire
- Cuisine facile et rapide
- Cuisine végétarienne
- Cuisine anti-stress
- Réduire les compulsions et les grignotages
- Renouer avec ses sensations alimentaires
- Retrouver le confort digestif

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

- 8 séances pratiques d'activités physiques adaptées (dont 3 en libre accès), alliant endurance, renforcement musculaire et étirements

SÉANCES DE RELAXATION

- 4 séances pour apprendre à respirer, se détendre et à se recentrer, parmi le yoga, la méditation... dont 3 séances intégrées à l'activité physique adaptée

SUIVI POSTCURE

- 3 échanges programmés par email : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure
- La possibilité de contacter l'équipe quand vous le souhaitez au cours des 6 mois

> Dates de session 2023 : 10/04 • 02/10

SAISON THERMALE
du 20 mars au 28 octobre 2023

Thermes de Brides-les-Bains
2 rue des Thermes
73570 Brides-les-Bains
T. +33 (0)4 79 55 23 44
thermes@thermes-brideslesbains.fr
www.thermes-brideslesbains.fr

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :



Thermes d'Alleverd-les-Bains

LES PROGRAMMES

> Programme d'Éducation à la Santé Covid long

en complément d'une cure conventionnée de 18 jours

ENTRETIENS INDIVIDUELS

2 entretiens individuels avec un professionnel de santé et un éducateur sportif

- 1 bilan éducatif partagé en début de séjour
- 1 bilan en fin de séjour pour définir les objectifs et plan d'actions chez soi

3 ATELIERS COLLECTIFS AU CHOIX

- Gérer les effets Covid long et échanger autour de la maladie
- Mieux comprendre son syndrome
- Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience
- Structurer ses repas au quotidien
- Cuisine anti-inflammatoire
- Retrouver le confort digestif

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 8 séances d'activité physique adaptée (dont une en accès libre) dont 2 séances d'étirements-relaxation et cohérence cardiaque

SÉANCES DE RELAXATION

4 séances pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer par la méditation de pleine conscience

SUIVI POSTCURE

1 suivi postcure à 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous pour entretenir votre motivation et évaluer l'avancement de vos objectifs

Décliné en Cure Santé Covid long 6 jours

pour ceux qui n'ont pas 18 jours à consacrer à une cure

> Dates de session 2023 :
10/04 • 22/05 • 24/07 • 09/10

SAISON THERMALE
du 3 avril au 28 octobre 2023

Thermes d'Alleverd
6 avenue des Bains
38580 Alleverd
T. +33 (0)4 76 97 56 22
contact@thermes-alleverd.com
www.thermes-alleverd.com

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :



LES ATOUTS DE CES PROGRAMMES

Un suivi médical ciblé, des soins et ateliers adaptés et des séances collectives sur différents thèmes pour mieux comprendre son syndrome et mieux le maîtriser au quotidien.