

## Programme d'Éducation à la Santé **ADOLESCENTS EN EXCÈS DE POIDS 13-17 ANS**

Élaboré par une équipe pluridisciplinaire des Thermes de Brides-les-Bains, leader thermal dans le traitement du surpoids et des troubles métaboliques.

### LES ATOUTS DU PROGRAMME

➤ **Une approche individuelle avec un diététicien**, parce que j'ai besoin d'être écouté et entendu

➤ **Des ateliers collectifs**, parce que c'est plus fun quand on est plus nombreux

➤ **Une conférence parents / enfants**, parce que j'ai besoin d'être épaulé par mes proches

➤ **Des séances d'activités physiques**, pour me donner une impulsion



**En complément d'une cure thermale conventionnée de 18 jours**

12 personnes maximum par session

Ce programme est à la charge du curiste (260€).

**Dates de session 2023 : 10 juillet - 7 août**

## LE PROGRAMME COMPLET

### NUTRITION : APPROCHE INDIVIDUELLE

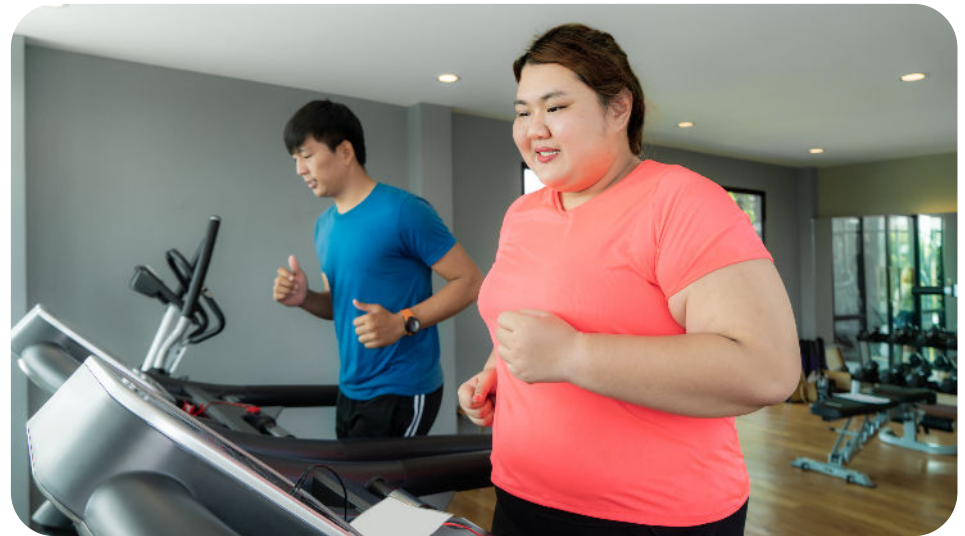
- 2 entretiens nutritionnels individuels de 45 mn (en début et en fin de cure)

### NUTRITION ET APPROCHE COMPORTEMENTALE ET SENSORIELLE

- 1 atelier sur le rôle des sens dans l'alimentation
- 1 atelier de cuisine
- 1 atelier sur la gestion de l'alimentation dans différentes situations
- 1 atelier sur le lien entre la gestion des émotions et le comportement alimentaire
- 1 conférence quiz parents/enfants

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 2 cours par semaine
- 2 ateliers sur les bienfaits de l'activité physique et son optimisation à la maison
- accès libre à la piscine publique de Brides-les-Bains



**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](http://www.thermes-brideslesbains.fr)

SUIVEZ-NOUS SUR  
NOTRE PAGE FACEBOOK

