

# J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2

Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient

Validé par l'ARS (Agence Régionale de la Santé),  
ce programme d'ETP implique une équipe pluridisciplinaire :  
diététicien, éducateur sportif, infirmière, médecin thermal

## LES ATOUTS DU PROGRAMME



Une approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

Des ateliers d'apprentissage collectifs

Une conférence pour tout savoir sur les sucres

Des séances d'activités physiques pratiques

Un suivi post-cure par un diététicien à 1 mois, 3 mois et 6 mois



**TARIF : 300 € (à la charge du curiste)**  
En complément d'une cure thermale de 18 jours  
12 personnes maximum par session

Dates de début de session pour une arrivée du samedi au mardi :  
**15/05 - 07/08 - 04/09 - 02/10**

## LE PROGRAMME COMPLET

### NUTRITION ET DIABÈTE

#### APPROCHE INDIVIDUELLE AVEC UN DIÉTÉTICIEN FORMÉ À L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

- 1 bilan éducatif partagé en début de séjour pour retracer l'histoire du diabète, comprendre les problématiques et établir les priorités
- 1 bilan des compétences acquises en fin de séjour pour définir les objectifs et le plan d'actions chez soi

### SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES

#### ANIMÉES PAR UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE : Éducateur sportif, infirmière, diététicien, médecin thermal.

### ATELIERS D'APPRENTISSAGE COLLECTIFS

#### PROGRESSION DANS LES ATELIERS

1. Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
2. L'activité physique, même pas peur !
3. Équilibrer son diabète en cuisinant
4. Les points clés du suivi de mon diabète
5. Mes repas au quotidien
6. Et si on parlait du diabète ?

### CONFÉRENCE

#### ANIMÉE PAR UN DIÉTÉTICIEN

Thème : "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres"

### 6 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUES

- 1 séance pratique d'activité physique spécifique encadrée, en début de cure (en binôme : diététicien et éducateur sportif)
- 5 accès à l'Espace Activités Physiques pour tester des activités reproductibles à la maison

### SUIVI POST-CURE

#### PAR UN DIÉTÉTICIEN DU CENTRE NUTRITIONNEL

- 3 échanges programmés par mail : 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



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  
NOTRE PAGE FACEBOOK

