

JE PRENDS EN CHARGE MON EXCÈS DE POIDS

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, médecin thermal, esthéticienne

LES ATOUTS DU PROGRAMME

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

Des ateliers d'apprentissage collectifs pour changer ses habitudes et adopter les bonnes pratiques au quotidien

Des séances d'activités physiques encadrées

Une conférence permettant de mieux comprendre les causes de l'excès de poids

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

30 sessions disponibles au cours de la saison thermale,
chaque début de semaine, du 20 mars au 9 octobre 2023

LE PROGRAMME COMPLET

NUTRITION

APPROCHE INDIVIDUELLE AVEC UN DIÉTÉTICIEN DU CENTRE NUTRITIONNEL

- 1 bilan éducatif partagé individuel en début de séjour pour retracer l'histoire de la prise de poids, comprendre les problématiques, établir les priorités et choisir les ateliers
- 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, diététicien, médecin thermal, esthéticienne

- Conférence sur le thème "Pourquoi grossit-on ?"
- 5 ateliers au choix parmi les suivants :

ATELIERS POUR CHANGER SES HABITUDES

1. Structurer 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 pièges à éviter pour bien s'hydrater
7. Je valorise mon image

ATELIERS AVEC PRATIQUE CULINAIRE

1. Cuisine facile et rapide
2. Équilibrer son diabète en cuisinant
3. Alléger ses entrées et ses plats
4. Alléger ses desserts
5. La cuisine anti-inflammatoire
6. La cuisine antistress
7. La cuisine végétarienne

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ANIMÉES PAR UN ÉDUCATEUR SPORTIF

- 2 ateliers théoriques en début et fin de cure
- 6 accès à l'Espace Activités Physiques

SUIVI POST-CURE

PAR UN DIÉTÉTICIEN DU CENTRE NUTRITIONNEL

- 3 échanges programmés par mail à 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. 04 79 55 23 44
thermes@thermes-brideslesbains.fr
www.thermes-brideslesbains.fr

SUIVEZ-NOUS SUR
NOTRE PAGE FACEBOOK

