

LE PROGRAMME D'ETP SURCHARGE PONDÉRALE

Le supplément pour devenir acteur de sa santé

Dans le cadre d'une cure conventionnée

57% des hommes et 41% des femmes, c'est la proportion de Français en surpoids ou obèses. Derrière ces chiffres se cachent des histoires, toutes individuelles. Pour maigrir et trouver l'équilibre, la bonne stratégie est de partir de soi. C'est l'ambition du programme d'Éducation Thérapeutique des Thermes de Brides-les-Bains « En thermes de santé et de rondeurs » (programme d'ETP Surcharge pondérale). Il mobilise une équipe pluridisciplinaire : diététiciennes, éducateurs sportifs, esthéticienne, médecin thermal.

TARIF : 260€ (à la charge du curiste)

Nombre de personnes maximum par session : 15

Date de début de sessions : disponible toute la saison thermale, pour une arrivée du samedi au mardi.

➔ **Notre conseil** : Pour optimiser votre activité physique et votre confort de cure, ce programme peut se combiner au Programme Idéal (+ 390€). Dans ce cas, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel sur le programme d'ETP surcharge pondérale : 155€ (au lieu de 260€).

LE PROGRAMME COMPLET

 **NUTRITION** - Approche individuelle avec une diététicienne du Centre Nutritionnel

- 1 bilan éducatif partagé individuel en début de séjour (45 min) 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 (45 min) pour définir les objectifs et plan d'actions chez soi



NUTRITION - Séances collectives spécifiques animées par une équipe

pluridisciplinaire : éducateur sportif, diététicienne, médecin thermal, esthéticienne

• 5 ateliers au choix parmi les suivants :

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CHANGE MES HABITUDES » :

- 1 Organiser ses repas au quotidien
- 2 Des outils pour réduire compulsions et grignotages
- 3 Renouer avec ses sensations alimentaires
- 4 Je valorise mon image - spécial homme / Je valorise mon image - spécial femme
- 5 Mes mouvements usuels en sécurité
- 5 Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater (nouveau 2019)

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CUISINE » :

- 1 Cuisine facile et rapide
- 2 Équilibrer son diabète en cuisinant
- 3 Cuisine de base légère et savoureuse
- 4 Alléger des sauces et donner de la texture à ses plats
- 5 Comment gérer les invitations
- 6 La cuisine anti-inflammatoire
- 7 La cuisine anti-stress (nouveau 2019)
- 8 La cuisine végétarienne (nouveau 2019)



ACTIVITÉS PHYSIQUES - Animées par un éducateur sportif

- 2 ateliers théoriques « Et si je bougeais », en début de cure pour adapter son activité à ses pathologies et en fin de cure pour lever les freins pour une pratique régulière de retour chez soi
- 6 séances d'activité physique pour tester les activités reproductibles à la maison



SUIVI POSTCURE - Par une diététicienne du Centre Nutritionnel

- 3 échanges par email : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure