

NOS CURISTES TÉMOIGNENT

Programme
d'ETP
Surcharge
pondérale



Retrouvez ci-dessous le témoignage de 4 de nos curistes qui ont accepté de répondre à nos questions sur notre programme d'ETP Surcharge pondérale. Merci à eux !



L'équipe du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains

1 TÉMOIGNAGE CURISTE CL.H

« J'ai été enchantée de suivre cette cure surcharge pondérale et le programme ETP à Brides-les-Bains. L'équipe est très sympathique et les résultats étaient là ! Tout le monde est de bons conseils et en les suivant en rentrant à la maison, j'ai continué à perdre du poids. J'ai l'intention de revenir faire une cure et peut-être même accompagnée de ma fille. A très bientôt. »

2 TÉMOIGNAGE CURISTE Y.T

« Ma première cure date de l'été 2013, en 5 ans je sens une différence énorme ; ma perte de poids est de 25 kilos environ sur les 5 ans et 6 kilos pour l'année 2018. J'avais tenté plusieurs régimes avant, mais à Brides-les-Bains on réapprend à se nourrir, on réapprend à bouger et ça marche. Je pratique une activité physique régulière, mes repas ne sont plus une source de culpabilité. Les conférences sont très pédagogiques, les démonstrations de cuisine sont bluffantes, on ne s'imagine pas que l'on puisse manger aussi bien sans "gras". L'entretien avec la nutritionniste permet de faire le point et de se fixer des objectifs réalistes. Franchement, j'ai un ressenti extrêmement positif de mon séjour à Brides. »

3 TÉMOIGNAGE CURISTE C.A

« Suite à ma première cure pour surcharge pondérale que j'ai effectué en octobre 2018, je ne savais pas comment elle se déroulerait. J'avais opté pour la cure prise en charge par la Sécurité Sociale et l'« Option » ETP : Éducation Thérapeutique Surcharge Pondérale et y est ajouté du sport, des ateliers et de l'Aquagym. Quel bonheur de trouver des équipes très compétentes en diététique et sportive. C'est vraiment le programme idéal. Les prises en charges sont bien individualisées et les cours collectifs sont adaptés au groupe. On y apprend et découvre beaucoup de choses sur soi et sur la surcharge pondérale, tout est vu et pour le peu que l'on s'y intéresse cela vaut le coup. J'ai bien cru que je n'arriverai pas à garder mes kilos perdus. Mais je vous assure qu'en changeant quelques habitudes voir plus, nous passons des stades et nous pouvons garder notre poids perdu (même 5 kg) et le stabiliser. Croyez en eux et surtout en vous ! Ensemble, nous pouvons le faire. »

4 TÉMOIGNAGE CURISTE S.T

« J'ai beaucoup apprécié le programme éducation thérapeutique que j'ai suivi à Brides-les-Bains. Je pense quotidiennement aux conseils donnés, je cherche à être à l'écoute de mes émotions. Je revis régulièrement les cours de cuisine, leur ambiance, le sourire des diététiciens et diététiciennes. Ceux-ci m'ont conseillé de cuisiner, de manger de tout sans tabous. J'ai ainsi réintroduit des aliments que je m'interdisais depuis longtemps. Il m'a été conseillé également de bouger plus, ce que j'essaie de faire le plus possible/ Mais j'avoue être encore un peu paresseuse. Le programme ETP est très bien fait, j'en ai parlé autour de moi. Je retournerai à Brides dont j'ai été très satisfaite par l'écoute la qualité des soins. »