

NOS CURISTES TÉMOIGNENT

Programme
d'ETP Diabète
de type 2



Retrouvez ci-dessous le témoignage de 6 de nos curistes qui ont accepté de répondre à nos questions sur notre programme d'ETP Diabète de type 2. Merci à eux !



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

1 QUEL A ÉTÉ VOTRE RESENTI PENDANT CES 3 SEMAINES ?

BT, homme, 69 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Pendant ces 3 semaines j'ai été frappé par la qualité humaine de l'accueil que vous et votre équipe avez témoignée vis à vis de notre petit groupe de 5. Chacun y était considéré pour ce qu'il était dans son histoire vis-à-vis de cette maladie, sans jugement et les divers intervenants ont su adapter leur programme au niveau et aux possibilités de chacun. Cette qualité d'accueil est aussi à reconnaître au personnel des termes."

JR V, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Amélioration constante sur les trois semaines, perte de poids continue avec récupération du souffle lors de marche en côte, élimination complète de charcuterie et pâtisserie, activités physiques avec marche, piscine et cardio-training en plus des soins programmés."

VP, femme, 49 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"J'ai eu l'impression que les connaissances que j'avais de l'alimentation ne servaient à rien. A quoi sert une recommandation abusive à la télé de 5 fruits et légumes par jour, si les repas, à côté ne sont pas plus équilibrés. Pendant ces trois semaines, j'ai appris à m'occuper de moi exclusivement et de me sentir bien avec tous les efforts que je fournissais. J'étais seule, mais les soins, les randonnées, les activités du groupe diabète m'ont permis de rencontrer du monde et de me sentir moins seule. Je me suis sentie bien encadrée, la disponibilité des diététiciens en dehors des rendez-vous est appréciable."

PC, homme, 54 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"Une prise en charge et un accompagnement conformes à mes attentes, une équipe jeune et dynamique, le médecin et l'infirmière en support à l'ETP diabète. Très compétents et à l'écoute."

DC, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Excellent séjour, à renouveler."

PP, femme, 65 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"L'atelier s'est déroulé dans une bonne ambiance où chacune avait sa place et l'écoute de l'infirmière, de la diététicienne et des autres participantes. J'ai été conforté dans ma démarche tant par l'infirmière que par la diététicienne. J'ai découvert à travers le vécu des unes et des autres, plus atteintes que moi, les dégâts occasionnés par le diabète ce qui m'encourageait à poursuivre ma démarche."

2 AVIEZ-VOUS DES IDÉES REÇUES ? SI OUI LESQUELLES ET LES AVEZ-VOUS VAINCUES ?

BT, homme, 69 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Je connais assez bien ma maladie et je crois ne pas avoir eu d'idées préconçues mais les apports théoriques m'ont aidé à mieux comprendre les processus physiologiques du diabète."

JR V, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Découverte de la chute de glycémie avec un exercice physique, découverte de l'utilisation des épices pour améliorer les légumes cuits à l'eau et les viandes juste rôties. Sous-estimation des dégâts liés à la consommation de pain blanc."

VP, femme, 49 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"Pour moi, le diabète, c'était zéro sucre, alors qu'il suffit de les choisir, de les doser et de les équilibrer. Il fallait juste savoir comment. J'ai assisté à toutes les conférences et cela m'a bien été utile pour effacer les mauvaises idées reçues."

PC, homme, 54 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"Aucune idée reçue seulement un approfondissement des connaissances données par ma diabétologue qui me suivait à l'époque."

DC, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Non, aucune idée reçue."

PP, femme, 65 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Je souhaitais trouver une solution à mon diabète de type 2 sans prise de médicament."

NOS CURISTES TÉMOIGNENT



3 PARVENEZ-VOUS À MANGER SANS APPRÉHENSION VIS-À-VIS DU DIABÈTE ?

BT, homme, 69 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"J'ai bien intégré les principes de l'alimentation la moins hyperglycémiant possible et avec mon épouse nous composons les repas en respectant le plus souvent possible ces règles et cela se fait sans appréhension."

JR V, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Alimentation beaucoup plus variée avec alternance poisson gras grillés, fruit de mer , légumes frais, volailles. Contrôle de la prise de pain (maxi deux tranches par repas) multicéréales, aucun alcool en semaine, pas de viennoiserie , contrôle sur amuse bouche et plateau de fromages lors d'invitation. Pas de second service !"

VP, femme, 49 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"Oui, les recommandations et explications fournies pendant ces trois semaines ont été efficaces. En cas de repas chez des amis, je fais un peu attention, mais me laisse aller un peu quand même, en sachant que cela est rattrapable sur la journée ou le lendemain."

PC, homme, 54 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"La connaissance et le rappel des basiques permettent de donner une limite à ce que l'on mange tout en étant conscient et responsable des impacts sur le diabète."

DC, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Aucune appréhension, Je connais les limites."

PP, femme, 65 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Oui, bien sur, ce n'est pas toujours facile de respecter ces règles et parfois je craque un peu (chocolat par exemple) mais je suis bien entourée par ma famille et mes amis qui, sensibilisés aux enjeux pour moi, m'aident à respecter cette alimentation et ne me tentent pas par des douceurs néfastes pour ma santé. Ils ont d'autant plus de mérite qu'au problème du diabète s'ajoute une intolérance au lactose ce qui complique la préparation des repas. J'ai aussi perdu quelques kilos et me sens beaucoup plus énergique et les activités physiques m'ont permis d'effectuer des mouvements que je ne pouvais envisager auparavant."

4 QUE PARVENEZ-VOUS À METTRE EN PRATIQUE DEPUIS VOTRE RETOUR À BRIDES ?

BT, homme, 69 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Le fait de prévoir pour chaque repas la présence de féculents, de protéines et de légumes dans les bonnes proportions."

JR V, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2019 :
"Limitation des sauces, fritures et crèmes desserts."

VP, femme, 49 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"Des repas dosés et équilibrés, plus de sport en gym douce (séance de musculation, pilates, Qi Qong, bodybalance... du cardio raison ou longues marches)"

PC, homme, 54 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides en 2018 :
"L'équilibre de l'assiette. Essayer de respecter un rythme d'activité physique 2 fois par semaine."

DC, homme, 67 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"J'ai équilibré mon poids, je fais de la marche et de la manutention."

PP, femme, 65 ans, a suivi le programme d'ETP diabète des Thermes de Brides :
"Je fais la chasse au sucre dans mon alimentation et respecte les apports à 1200 calories définis par la diététicienne lors du bilan initial avec l'équilibre entre protéines, légumes verts, féculents, laitages et fruits (...) Je suis donc convaincue que, dans certains cas (dont le mien), et à condition de poursuivre dans la durée cette hygiène de vie il est possible d'équilibrer son diabète de type 2 sans médicament sous la simple surveillance de son médecin généraliste."