

MAIGRIR DURABLEMENT

Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient

Validé par l'ARS (Agence Régionale de la Santé),
ce programme 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 postcure pendant 6 mois



TARIF : 285 €

(à la charge du curiste • sans prescription médicale)

En accompagnement ou hors cure thermale de 18 jours

Disponible toute la saison thermale, pour une arrivée entre le vendredi et le mardi (12 pers. maximum par session).



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

LE PROGRAMME COMPLET

NUTRITION

APPROCHE INDIVIDUELLE AVEC UN DIÉTÉTICIEN

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien 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 ?"
- Jusqu'à 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. Retrouver le confort digestif par l'alimentation
5. Mes mouvements usuels en sécurité
6. Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater

ATELIERS AVEC PRATIQUE CULINAIRE

1. Recettes faciles et rapides
2. Équilibrer son diabète en cuisinant
3. Préserver son cœur en cuisinant
4. Alléger ses desserts
5. La cuisine anti-inflammatoire
6. La cuisine antistress
7. La cuisine végétarienne
8. On cuisine quoi ce soir ?

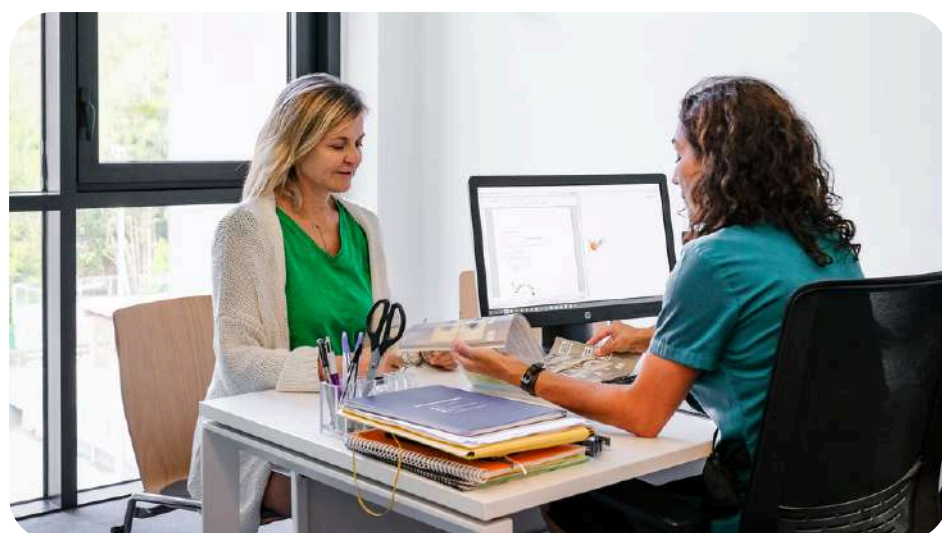
ACTIVITÉS PHYSIQUES

ANIMÉES PAR UN ÉDUCATEUR SPORTIF

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

SUIVI POSTCURE

- Pendant 6 mois



SAISON THERMALE
du 24 mars au 01 novembre 2025

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



thermesbrideslesbains



thermesbrideslesbains_officiel