

## Note d'information sur le programme « Maigrir durablement »

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) aux Thermes de Brides-les-Bains

Validé par l'ARS Auvergne-Rhône Alpes

L'éducation thérapeutique a pour objectif de vous aider à améliorer votre qualité de vie et votre problème de poids au quotidien, en acquérant de nouvelles compétences. Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

### 2 entretiens individuels en début et fin de séjour de 45 min max avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- ✓ 1<sup>er</sup> entretien : Bilan éducatif partagé.

Après un bilan composition corporelle par impédancemétrie et en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour.

- ✓ 2<sup>nd</sup> entretien : Bilan des activités auxquelles vous aurez participé et nouvelle mesure de composition corporelle.

Vous définirez également vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme.

- ✓ Un courrier sera adressé avec votre accord à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé, selon votre choix.

Jusqu'à 5 ateliers d'une durée de 1h30 chacun, choisis pendant le 1<sup>er</sup> entretien avec votre diététicien référent. (voir ci-après)

### Activité physique

- ✓ 2 ateliers collectifs théoriques en début et fin de programme

| Titre   | Bien choisir son activité physique (1h00)<br>(début de cure) Niveau 0                                                                                                                             | Et si je bougeais à la maison (1h00)<br>(fin de cure) Niveau 0                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thème   | Définir l'activité physique, l'adapter à ses pathologies                                                                                                                                          | Pistes pour bouger davantage                                                                                                                                                                       |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bienfaits de l'activité physique</li><li>- Adapter son activité à ses pathologies</li><li>- Choisir et pratiquer une activité physique à Brides</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lever les freins à la pratique de l'activité physique à la maison</li><li>- Trouver des pistes pour améliorer son activité physique au quotidien</li></ul> |

- ✓ 6 accès à l'espace d'activité physique, avec ses cours collectifs et de cardiotraining.

Une conférence sur le thème « Pourquoi grossit-on ? », abordant causes et risques pour la santé de la prise de poids.

Un suivi de 6 mois après votre retour de cure, avec accès à l'appli Appétia. Il comprend :

Des propositions de menus hebdomadaires et thématiques, une base de recettes équilibrées élaborées par une diététicienne, ainsi qu'une newsletter mensuelle élaborée avec les diététiciens des Thermes, avec des conseils adaptés, un message d'encouragement, un challenge et la possibilité de contacter les diététiciens du centre nutritionnel des Thermes à tout moment.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe se réunit de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 285 € (175 € si vous avez choisi également le programme Idéal). Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

## Les ateliers

| <b>Ateliers je change mes habitudes au quotidien</b><br>12 à 15 participants maximum par séance<br>Durée : 1h30 - Lieu : Niveau 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titre</b>                                                                                                                      | <b>Des outils pour réduire compulsions et grignotages</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Renouer avec ses sensations alimentaires</b>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Thème</b>                                                                                                                      | Comprendre son comportement alimentaire : avoir des pistes pour mieux le réguler                                                                                                                                                                                      | Reconnaître et utiliser ses sensations alimentaires                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Contenu</b>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les causes de la prise alimentaire et comprendre les mécanismes liant alimentation et gestion des émotions</li> <li>- Trouver et tester des outils pour mieux gérer le stress et accepter les émotions</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître faim et rassasiement</li> <li>- Déguster pour mieux apprécier ses repas</li> <li>- Utiliser la pleine conscience pour un meilleur rassasiement</li> </ul>                                                 |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Titre</b>                                                                                                                      | <b>Structurer ses repas au quotidien</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tour d'horizon des boissons : les pièges à éviter pour bien s'hydrater</b>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Thème</b>                                                                                                                      | Equilibrer et varier ses repas au quotidien                                                                                                                                                                                                                           | Mieux connaître et utiliser les boissons à bon escient                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Contenu</b>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé</li> <li>- Apprendre à varier ses menus</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les rôles de l'hydratation</li> <li>- Connaître les apports, avantages et inconvénients des différentes boissons</li> </ul> Confectionner des recettes simples de boissons pour s'hydrater plus facilement |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Titre</b>                                                                                                                      | <b>Retrouver le confort digestif par l'alimentation</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Thème</b>                                                                                                                      | Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Contenu</b>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif.</li> </ul> Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Titre</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Mes mouvements usuels en sécurité</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Thème</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Préserver son corps lors des mouvements usuels (charge lourde, se lever, se coucher, escalier...)                                                                                                                                                              |
| <b>Contenu</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mise en pratique des bons gestes à adopter dans la vie quotidienne pour préserver la santé de ses articulations.                                                                                                                                               |

## Ateliers Je change ma façon de cuisiner \*

9 participants maximum par séance

Durée : 1h30 – Lieu : Niveau 0

| Titre   | Cuisine végétarienne                                                                                                                                                                                                                    | Cuisine anti-stress                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thème   | Equilibrer l'alimentation végétarienne                                                                                                                                                                                                  | Equilibrer son alimentation pour réduire le stress                                                                                                                                                                                |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à compenser la réduction des aliments d'origine animale</li> <li>- Cuisiner des recettes végétariennes</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des aliments dans la régulation de l'humeur</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les nutriments « anti-stress »</li> </ul>                                     |
| Titre   | Recettes faciles et rapides                                                                                                                                                                                                             | Préserver son cœur en cuisinant                                                                                                                                                                                                   |
| Thème   | Choisir les aliments transformés, faire de la cuisine simple, d'assemblage                                                                                                                                                              | Equilibrer son alimentation en prévention cardiovasculaire                                                                                                                                                                        |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les informations importantes sur les emballages des produits transformés</li> <li>- Cuisiner des recettes très simples, à l'aide de produits de base et/ou semi-transformés</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des aliments sur le système cardiovasculaire</li> <li>- Cuisiner des recettes adaptées</li> </ul>                                                                    |
| Titre   | Equilibrer son diabète en cuisinant                                                                                                                                                                                                     | On cuisine quoi ce soir ?                                                                                                                                                                                                         |
| Thème   | Les bons réflexes culinaires pour équilibrer sa glycémie                                                                                                                                                                                | Alléger des recettes de base <u>salées</u> et cuisiner avec du goût pour conserver le plaisir de manger                                                                                                                           |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre et utiliser les notions d'index et de charge glycémiques</li> <li>- Cuisiner des recettes pour sortir de la restriction</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques pour alléger des recettes de base (pâtes, marinades, appareils, viandes mijotées...)</li> <li>- Utiliser les herbes et épices</li> <li>- Cuisiner des plats légers</li> </ul> |
| Titre   | Cuisine anti-inflammatoire                                                                                                                                                                                                              | Alléger les desserts                                                                                                                                                                                                              |
| Thème   | Equilibrer son alimentation pour réduire l'inflammation                                                                                                                                                                                 | Alléger des recettes de base <u>sucrées</u>                                                                                                                                                                                       |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation</li> <li>- Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires »</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques de base pour alléger les desserts</li> <li>- Adopter les bons réflexes quantitatifs</li> <li>- Cuisiner des desserts</li> </ul>                                               |

\* Pendant ces ateliers, vous cuisinez vous-même une recette, seul ou en binôme.

*Document à remettre au diététicien lors du premier entretien*

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique  
« Maigrir durablement »,  
Thermes de Brides-les-Bains**

Je soussigné.....

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « Je prends en charge mon excès de poids ». Je reconnais avoir pris connaissance de la note d'information inhérente au programme.

J'accepte que mon médecin traitant soit informé des différentes phases du programme et de mon évolution (objectifs proposés).

Oui          Non          (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Je souhaite qu'un autre professionnel reçoive ces informations.

Oui          Non          (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :