

# THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



**BIEN MAIGRIR  
CELA S'APPREND !**

**DOSSIER DE PRESSE 2019**



En France, selon les dernières études, **49% des adultes** et **17% des enfants** étaient en situation de **surpoids** ou d'**obésité**. (source : BEH, 16 mai 2017.)

En France,  
7 femmes sur 10  
et  
1 homme sur 2  
aimeraient  
perdre du poids\*



L'obésité  
des enfants constitue  
l'un des plus grands  
défis pour la santé  
publique au 21<sup>ème</sup>  
siècle.

49,6% répondent pour  
« se sentir mieux »\*

12,4% invoquent des  
« raisons esthétiques »\*

11,8% pour des « problèmes de  
santé liés au surpoids »\*

La probabilité qu'un enfant obèse  
le reste à l'âge adulte varie selon  
les études de **20% à 50 %** avant  
la puberté, de **50% à 70 %** après  
la puberté. (source : HAS).  
Ils sont plus susceptibles de contracter  
des maladies telles que diabète et  
maladies cardiovasculaires à un âge  
précoce.

Tendance émergente : 3%  
des Français sont  
végétariens.\*\*

1 jeune français sur 10  
adopte un régime végétarien\*\*\*

10%\*\*\* des jeunes interrogés  
envisagent de devenir  
végétariens dans le futur.

Les raisons de ce choix sont, dans l'ordre :

la protection des animaux pour **54 %**\*\*\*, l'environnement pour **49 %**\*\*\*,  
la santé pour **43 %**\*\*\* et les scandales alimentaires pour **43 %**\*\*\*

\*Etude Inserm réalisée sur trois ans auprès de 105 711 volontaires âgés de 18 ans et plus, interrogés tous les mois sur [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr).

\*\* Selon un sondage de janvier 2016 réalisé pour Terra Eco

\*\*\*Selon une étude menée par Diplomeo auprès de 3 435 personnes âgées de 16 à 25 ans.



# THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

## LES SECRETS DE RÉUSSITE D'UN ÉTABLISSEMENT NOVATEUR

### Une station thermale et un établissement à la pointe de l'innovation

« La réussite des nouveaux thermes a encouragé la station à investir dans des travaux d'aménagement de la ville. Notre vocation pour cette nouvelle saison est de **CONFORTER** notre statut de leader de l'amaigrissement. 2019 nous permettra de nous recentrer sur notre expertise et de veiller au confort que nos curistes méritent. Fidèles ou nouveaux curistes, toutes nos équipes restent entièrement à leur service pour leur apporter un accompagnement sur-mesure tout au long de leur cure grâce à leur savoir-faire, une infrastructure et des technologies de pointe. »

**Gérard Magat** - Directeur Général

« Nous avons amélioré le confort, les équipements, l'esthétique de façon à ce que Brides-les-Bains ne soit pas seulement un lieu où les curistes sont soignés mais un lieu où ils aimeront apprendre à se soigner. »

**L'équipe des Thermes de Brides-les-Bains**

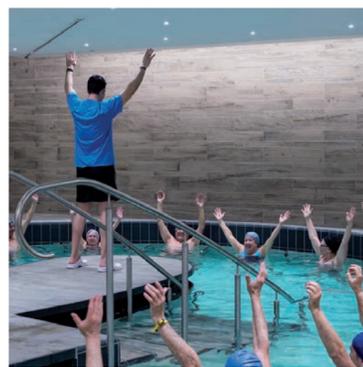


### Des cures thermales conventionnées qui répondent à des enjeux sanitaires du XXI<sup>ème</sup> siècle

Des cures thermales conventionnées **18 jours pour maigrir** (AD = Appareil Digestif) ou encore **soulager les douleurs, améliorer la mobilité** (RH = Rhumatologie) ou encore des cures thermales **double orientation 18 jours** (AD + RH ou RH + AD) qui permettent donc de soigner deux pathologies pendant la cure thermale et d'agir en préventif comme en curatif.

**Les 2/3 des curistes de Brides-les-Bains optent déjà pour cette prise en charge 2 en 1.**

## LES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, LES ATOUTS D'UN CENTRE THERMAL PRÉCURSEUR



### 4 programmes sur-mesure

proposés en complément des cures thermales conventionnées pour optimiser les résultats :

#### 2 programmes pour apprendre concrètement à bien maigrir :

- Le **Programme Idéal** pour augmenter ses chances de réussite.
- Le **Programme d'éducation thérapeutique Surcharge pondérale** validé par l'Agence Régionale de Santé pour devenir acteur de sa santé

#### 2 programmes exclusifs aux Thermes de Brides-les-Bains :

- Le Programme d'**ETP Diabète de type 2**, validé par l'Agence Régionale de Santé, pour mieux comprendre le diabète, équilibrer la glycémie et enrayer l'escalade de médicaments.
- Le **Programme Maigrir Spécial enfants et adolescents** pour apaiser les relations par rapport à l'alimentation et ne pas tomber dans la spirale infernale des régimes et sortir des idées reçues.



### Une eau thermale aux vertus exceptionnelles, meilleure alliée des curistes

#### Une eau précieuse constitue le fondement de chaque cure proposée aux Thermes de Brides-les-Bains :



- **En boisson** utilisée pour son pouvoir coupe-faim, elle est une véritable alliée contre les fringales et grignotages. Elle agit sur le fonctionnement digestif.
- **Dans les soins thermaux**, elle est utilisée pour ses vertus anti-cellulitiques, circulatoires et relaxantes.



### Des professionnels aguerris pour retrouver le chemin de l'équilibre

Les Thermes de Brides-les-Bains s'appuient sur une approche pluridisciplinaire et un savoir-faire unique grâce à l'expertise de professionnels **visionnaires et bienveillants** pour permettre à chacun de faire concrètement l'apprentissage **des bons réflexes santé et bien-être** :

- Environ **120 agents de soins** et **40 kinésithérapeutes** dispensent l'ensemble des soins de balnéothérapie et de kinésithérapie qui constituent le cœur de la cure thermale.

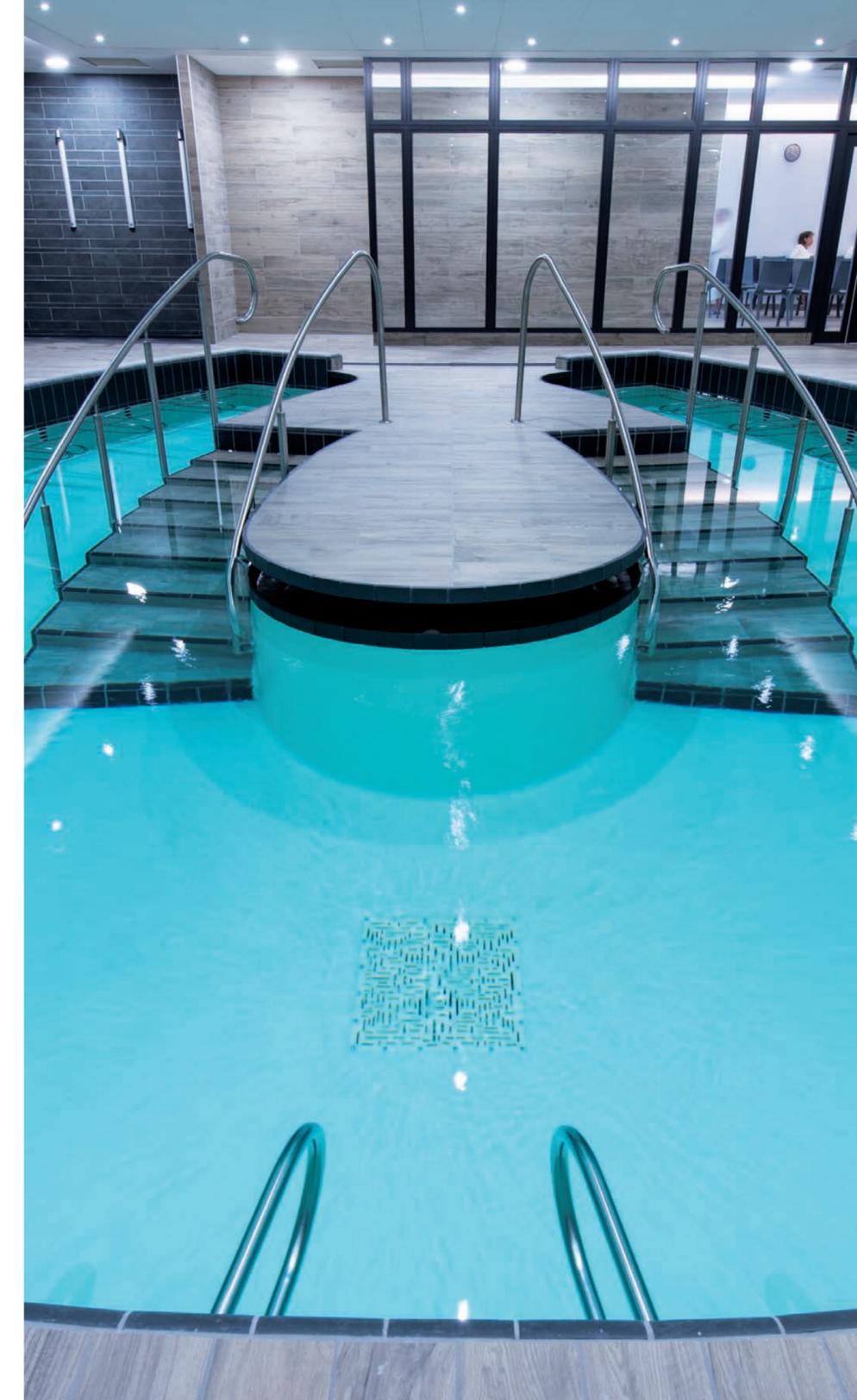
Pour compléter ce dispositif d'exception dans un seul but : le mieux maigrir, le mieux-être, le mieux-vivre de chaque curiste, les Thermes de Brides-les-Bains sont dotés d'un centre nutritionnel comprenant une équipe de **11 professionnels épaulés par 2 conseillers scientifiques** dans les domaines de la nutrition et de l'activité physique : le service nutrition de l'institut Pasteur de Lille, avec à sa tête le **Dr Jean-Michel Lecerf** et le chercheur en activités physiques adaptées **Gautier Zunquin** :

- **7 diététiciens-nutritionnistes** aident les curistes à développer leurs connaissances en matière de nutrition et de comportement alimentaire grâce aux diverses prestations proposées (conférences, démonstrations de cuisine, ateliers, entretiens nutritionnels individuels...).
- **4 éducateurs sportifs** conseillent et encouragent les curistes à pratiquer une activité physique en fonction de leurs envies, de leurs aptitudes et de leurs éventuelles pathologies, qu'elles soient articulaires, liées au diabète ou à la surcharge pondérale. Ils transmettent des outils simples et fiables pour que chacun évolue en sécurité. Leur énergie et leur bienveillance donnent le sourire aux plus hésitants !



### Des infrastructures avant-gardistes pour optimiser chaque cure thermale :

Vaste, confortable, lumineux... le nouvel établissement a été repensé pour aider les curistes à adopter les bons réflexes santé. Plus confortable et plus fluide, le parcours de soins est un véritable atout pour stimuler la motivation des curistes.



## LES CURES CONVENTIONNÉES

Dans le monde, le nombre d'obèses a plus que doublé depuis 1980, entraînant un fort accroissement de maladies liées à la surcharge pondérale comme le diabète, les rhumatismes, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Si la prédisposition génétique et biologique, le stress, le manque de sommeil, la sédentarité ont été identifiés comme des facteurs de cette maladie, la première cause de l'obésité reste les modifications qualitatives et quantitatives de l'alimentation. Les cures conventionnées sont des solutions naturelles particulièrement efficaces pour atténuer ses souffrances physiques, renouer avec son corps, à retrouver un bien-être profond et durable.



## MAIGRIR & RENOUER AVEC SON CORPS

*Le surpoids et l'obésité sont souvent la conséquence d'un apport alimentaire inadéquat et d'une dépense énergétique insuffisante. Ils peuvent également être liés à des troubles du comportement alimentaire, des problèmes métaboliques ou une mauvaise hygiène de vie. Le médecin généraliste est souvent démuni et peu formé aux réponses à donner aux problèmes de surpoids et d'obésité. La solution des Thermes de Brides-les-Bains ?*

### La cure thermale conventionnée AMAIGRISSEMENT

(AD = Appareil Digestif) 18 jours (du 18 mars au 26 octobre 2019)

La cure permet de rompre avec le quotidien, souvent bénéfique pour des malades stressés par leur surpoids. Les diététiciens-nutritionnistes du centre proposent des entretiens individuels, des ateliers thématiques et animent des conférences sur divers thèmes de nutrition. Les restaurateurs de la station préparent des repas diététiques, validés par le label Brides diététique. Les curistes encouragés par les soins de crénothérapie en douche, baignoire ou en bassin, sont incités à bouger.

Les Grands Bains de Salins, également rénovés, dispensent les bains en eau courante en individuel ou en collectif\* (dans la piscine thermale, avec participation). L'eau thermale prescrite en boisson joue un rôle coupe-faim et draine le foie.

Cette cure thermale d'amaigrissement s'appuie sur **plusieurs décennies d'expérience** des Thermes de Brides-les-Bains dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées tel le diabète de type 2. Prescrite par le médecin traitant et prise en charge par la Sécurité Sociale, **cette cure très pointue est recommandée pour les pathologies suivantes :**

- Maladies digestives et troubles du métabolisme liés à une surcharge pondérale.
- Diabète de type 2
- Maladies cardiovasculaires y compris hypertension artérielle
- Apnées du sommeil
- Problèmes rhumatologiques conséquence de la surcharge pondérale
- Troubles métaboliques type hypertriglycéridémie, hypercholestérolémie...
- Préparations aux interventions chirurgicales

**La cure thermale d'AMAIGRISSEMENT** de Brides-les-Bains AD 18 jours comprend :

- **72 soins à l'eau thermale** de Brides-les-Bains, pour l'essentiel individuels avec **4 soins par jour**.
- Une **cure de boisson d'eau thermale** de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim.

Il est possible de personnaliser la cure thermale d'amaigrissement conventionnée (AD) par un ou plusieurs programmes complémentaires moyennant une participation financière.



\* Les bains en eau courante prescrits par le médecin thermal peuvent être effectués en piscine, moyennant un supplément (sauf pour les personnes ayant opté pour le programme Idéal). Cet accès vous permet de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.

# SOULAGER & SOIGNER SES RHUMATISMES



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Les rhumatismes désignent l'ensemble des douleurs et inflammations qui touchent les articulations. Ils peuvent avoir des origines diverses et survenir à tout âge. Plus spécifiquement, l'arthrose correspond à une détérioration anormale du cartilage des articulations. Cette affection peut s'avérer très invalidante et causer une perte d'autonomie chez les personnes qui en souffrent. La solution des Thermes de Brides-les-Bains ?

## La cure thermale conventionnée RHUMATOLOGIE

RH • 18 jours (du 18 mars au 26 octobre 2019)

Ce traitement particulièrement efficace et sans effet secondaire permet de soigner les rhumatismes et l'arthrose et d'améliorer la mobilité sans médicament, très naturellement.

Tout au long du séjour, la prise en charge permet de soulager les douleurs, de réduire la consommation de médicaments et de retrouver une meilleure qualité de vie au quotidien. La quasi-totalité des soins et activités se déroule dans les tout nouveaux Thermes de Brides-les-Bains rendant le parcours de soins confortable et serein. Ces belles infrastructures se sont enrichies en 2018 de nouveaux soins avec l'introduction d'étuves locales mains/pieds ainsi que des cataplasmes.

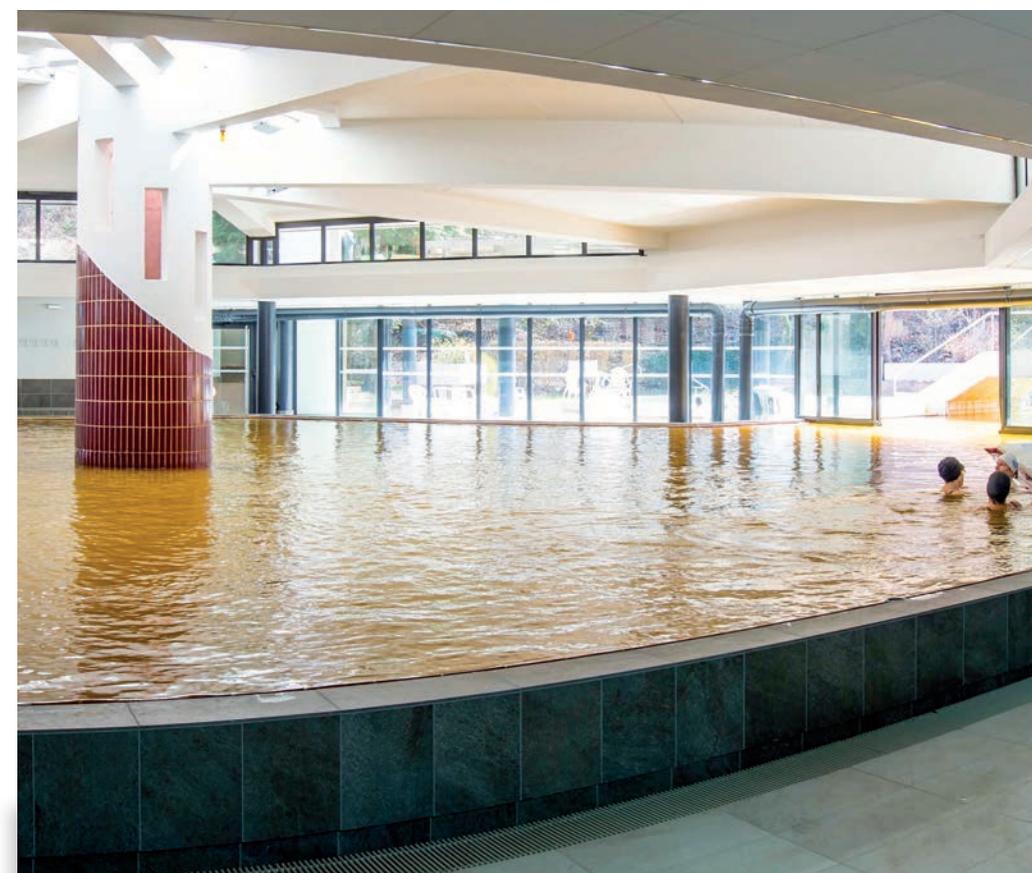
Les Grands Bains de Salins, également rénovés, dispensent les bains en eau courante en individuel ou en collectif\* (dans la piscine thermique, avec participation).

Prescrite par le médecin traitant et prise en charge par la Sécurité Sociale, **cette cure spécifique est recommandée pour les pathologies suivantes :**

- > Arthrose
- > Rhumatismes, tendinites, périarthrites
- > Sciatiques, névralgies cervico-brachiales et cruralgies
- > Rhumatismes inflammatoires, spondylarthrite ankylosante
- > Séquelles de traumatismes et de fractures, retard de consolidation
- > Algodystrophies, entorses, luxations de la hanche ou de l'épaule, ruptures musculaires ou tendineuses



Basée à Salins-les-Thermes, la **piscine thermique des Grands Bains de Salins** est l'une des plus grandes piscines thermales de France. Issue des sources de Salins, cette eau thermale naturellement chaude possède une concentration importante en fer et une salinité proche de l'eau de mer qui favorise la portance, **diminue les douleurs et améliore la mobilité articulaire.**



Cet accès permet de profiter des cours d'**aquagym**, du **jacuzzi**. Les soins thermaux associent les effets antidouleurs de l'eau thermale des Grands Bains de Salins à ceux circulatoires de Brides-les-Bains. **Un double atout pour retrouver mobilité et souplesse articulaire.**



\* Les bains en eau courante prescrits par le médecin thermal peuvent être effectués en piscine, moyennant un supplément (sauf pour les personnes ayant opté pour le programme Idéal). Cet accès permet de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.

## SURPOIDS & RHUMATISME : LES SOLUTIONS 2 EN 1 DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

*La surcharge pondérale et les rhumatismes sont deux pathologies qui s'entretiennent. À Brides-les-Bains, le curiste peut prendre en charge ses problèmes de poids et ses douleurs articulaires en même temps. Cette prescription médicale permet donc de soigner deux pathologies pendant le séjour et d'agir en préventif comme en curatif. Maigrir et retrouver sa mobilité sans douleur, c'est possible !*



### La cure thermique **DOUBLE ORIENTATION**

(AD + RH ou RH + AD) • 18 jours (du 18 mars au 26 octobre 2019)

**65% des curistes de Brides-les-Bains optent déjà pour la double orientation** car l'avantage de cette cure est qu'elle est bien tolérée et sans effet secondaire sur le système digestif contrairement aux médicaments.

Les différents soins prodigués (**cataplasmes, massages, bains, exercices de mobilisation en piscine thermique**) favorisent une mobilisation douce et progressive du corps.

Les Thermes s'appuient sur deux établissements complémentaires :

- À Brides-les-Bains, les soins thermaux et activités physiques et nutritionnelles
- À Salins-les-Thermes, les Grands Bains de Salins qui regroupent la très grande piscine thermique antidouleurs ainsi que les nouvelles cabines de soins de bain en eau courante.

**La cure thermique conventionnée double orientation** (AD/RH ou RH/AD) est personnalisable par un ou plusieurs programmes complémentaires moyennant une participation.

Prescrite par un médecin et prise en charge par la Sécurité Sociale, la cure thermique Double Orientation intègre **108 soins thermaux** pour l'essentiel individuels qui utilisent l'eau thermale de **Brides-les-Bains** et celle de **Salins-les-Thermes**.



## 2 PROGRAMMES PRÉCURSEURS & SUR-MESURE

SPÉCIFIQUES AUX THERMES DE BRIDES LES BAINS  
POUR DÉCOUPLER LES EFFETS DES CURES CONVENTIONNÉES

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent **4 programmes complémentaires** aux cures thermales conventionnées pour booster et optimiser les résultats et proposer aux curistes des **solutions sur-mesure** aux pathologies associées.

Plébiscités par les curistes, ces programmes bénéficient de tout le savoir-faire et l'expertise de grands professionnels en particulier au binôme diététiciens-nutritionnistes et éducateurs sportifs. **En 2019, zoom sur 2 programmes exclusifs aux Thermes de Brides-Les-Bains !**

## Mieux comprendre le diabète, équilibrer la glycémie et enrayer l'escalade de médicaments

### Le Programme d' ETP DIABÈTE DE TYPE 2

Le **diabète de type 2** représente **90%** des cas de diabète en France et touche principalement la population en excès de poids. En effet, dans **80 à 85%** des cas, ce type de diabète ne se déclenche qu'à la faveur d'une prise de poids, sur un terrain génétiquement favorable. A l'heure actuelle, environ **5%** de la population Française est touchée par les diabètes, aux conséquences dramatiques puisqu'il s'agit de la première cause de dialyse, d'amputation et de cécité dans notre pays.

Pour aider les curistes à gérer cette pathologie chronique, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains a développé **un programme unique d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 »** que l'on ne trouve dans aucun autre centre thermal et qui reste un temps fort en 2019 :

Le **Programme d' ETP Diabète de type 2**, validé par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes (Agence Régionale de Santé), reste le premier et le seul programme d'Éducation Thérapeutique à ce jour proposé dans une station thermale. Il répond aux besoins spécifiques des 17% de curistes de Brides-les-Bains qui présentent un diabète de type 2. Ce programme a été particulièrement plébiscité par les personnes qui ont suivi ce programme novateur en 2018.

#### Des séances individuelles :

- > 1 bilan éducatif partagé de 45 minutes avec une diététicienne
- > 1 second entretien avec la même diététicienne en fin de cure
- > 1 suivi postcure 1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure est proposé. La diététicienne répond aux questions par mail et désamorce ainsi les doutes tout en stimulant la motivation.

#### Des séances collectives :

- > Les ateliers et leur progression uniquement réservés aux personnes inscrites au programme. En fonction de leurs problématiques et de leurs priorités, les curistes suivent jusqu'à **6 ateliers** qui sont ordonnés selon une progression particulière :

- |                                       |                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 Et si on parlait du diabète ?       | 4 Les points clés du suivi de mon diabète            |
| 2 L'activité physique, même pas peur  | 5 Organiser ses repas au quotidien                   |
| 3 Équilibrer son diabète en cuisinant | 6 Ma vision du diabète et de son impact sur la santé |

- > **3 séances** d'activité physique pratique sur des thèmes définis.

- > **1<sup>ère</sup> SEMAINE** : Séance d'1h30 de Marche en extérieur ou sur tapis avec arrêts pour discussion : activité physique au moment des repas • Gestion des hypoglycémies pendant l'activité physique • Gestion des collations en randonnée (vélo et à pied). Les animateurs : binôme Éducateur sportif et diététicienne.

- > **2<sup>ème</sup> SEMAINE** : séance d'une heure alliant exercices de renforcement musculaire, cardiotraining et étirements-relaxation

- > **3<sup>ème</sup> SEMAINE** : séance d'une heure alliant renforcement musculaire, cardiotraining et étirements-relaxation

**TARIF** : 260 € (à la charge du curiste)

**DATES DE DEBUT DE SESSION POUR UNE ARRIVÉE DU SAMEDI AU MARDI** :  
2 avril - 7 mai - 04 juin - 2 juillet - 6 août - 3 septembre - 1<sup>er</sup> octobre 2019

**NOMBRE DE PERSONNES MAXIMUM PAR SESSION** : 12

Un programme d'éducation thérapeutique spécifique au diabète de type 2 qui permet aux curistes de mieux connaître leur maladie, ralentir ou éviter ses complications, mieux vivre avec au quotidien.

# Aider les jeunes à apaiser leurs relations par rapport à l'alimentation et ne pas tomber dans la spirale infernale des régimes.

## Le Programme MAIGRIR SPÉCIAL ENFANTS ET ADOLESCENTS

En France, **1 enfant sur 5** connaît des problèmes d'excès de poids. Pour éviter une obésité persistante à l'âge adulte et ses complications, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande de dépister tôt et de proposer une prise en charge précoce. (17/09/18).

Durant la période estivale (juillet et août) les Thermes de Brides-les-Bains proposent un **Programme spécial enfants et adolescents**. Entièrement revu par l'équipe thérapeutique des Thermes pour mieux correspondre aux attentes des enfants comme des parents, cette formule a été choisie par quasiment la moitié des jeunes venus en cure en 2018.

### En 2019, le programme évolue avec une prise en charge encore plus complète :

Les enfants et adolescents verront une diététicienne en début et fin de séjour parce que cette étape est incontournable pour aider les jeunes et les parents à échanger et à aborder les points problématiques dans la vie quotidienne. Ils auront également un accès libre à la piscine extérieure de Brides, pour les encourager à vivre des expériences ensemble, à bouger en s'amusant. Le groupe crée l'émulation.

### Diététique et Nutrition

- > **1 entretien individuel** (45 mn) avec une diététicienne en début de cure, au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, reprenant l'historique de santé et de poids, une mesure de composition corporelle par Impédancemétrie
- > **1 entretien individuel** (20 mn) avec une diététicienne en fin de cure, au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains pour faire un bilan du séjour et refaire une mesure de composition corporelle
- > **1 Livret** « Mon p'tit guide pratique » riche de conseils, avec une partie pour les enfants et une autre dédiée aux parents.
- > **1 atelier pratique collectif de cuisine** destiné aux enfants et adolescents : « Comment alléger les plats que l'on aime ? » durant lequel ils apprennent des techniques culinaires conciliant goûts et légèreté.
- > **1 réunion parents-enfants** pour instaurer un dialogue et un partage d'expériences autour des situations problématiques pour le poids de la vie courante



**ACTIVITÉS PHYSIQUES ET JEUNES** 3 séances dédiées d'activités physiques en groupe (1 par semaine) : Elles se composent de parcours et de jeux collectifs qui favorisent la dépense énergétique et valorisent le potentiel de chaque jeune. Ce moment privilégié entretient la motivation, apporte du plaisir et crée du lien entre les jeunes.



### Exemples d'activités proposées :

- > **circuit training alterné** : succession d'ateliers courts combinant cardiotraining et renforcement musculaire. Cette activité ludique permet au jeune d'améliorer sa condition physique en variant les exercices toutes les minutes.
- > **Parcours en équipes** : plusieurs parcours physiques à réaliser en binôme ou trio. L'objectif est d'améliorer sa condition physique tout en créant un lien social. Pour réussir ces parcours, ils doivent travailler en équipe, communiquer et s'entraider.
- > **Jeux en groupe** : activités collectives ludiques avec confrontation de plusieurs équipes.
- > Pour les 12 ans et plus, **accès libre à l'Espace Activités Physiques** avec les cours collectifs de renforcement musculaire, de mieux-être et de cardio-training, du lundi au samedi.
- > **Accès à la piscine extérieure** de Brides-les-Bains.



### Pour les jeunes qui suivent une cure conventionnée :

135€ pour les moins de 12ans  
190€ pour les 12ans et plus  
100 € / personne (quel que soit l'âge) s'ils optent pour le Programme Idéal (+390 €).

LE PROGRAMME DÉBUTE CHAQUE LUNDI DES MOIS DE JUILLET ET AOÛT.  
NOMBRE DE PERSONNES MAXIMUM PAR SESSION : 20

## EN 2019, DU NOUVEAU AU COEUR DE L'ESPACE NUTRITION

Pour cette nouvelle saison,  
Les THERMES DE BRIDES-LES-BAINS  
proposent **2 nouveaux ateliers**  
ainsi que de **nouvelles prestations nutrition**  
pour répondre aux tendances  
du XXI<sup>ème</sup> siècle

Parce que bien maigrir cela s'apprend,  
l'espace nutrition est au cœur de chaque cure  
des Thermes de Brides-les- Bains.

Dans cet espace ouvert à tous les curistes, un véritable transfert de connaissances s'opère et une collaboration étroite est établie avec les différents acteurs de la station, médecins comme hôteliers-restaurateurs, dans la mise à jour et l'évolution des connaissances pour permettre aux curistes de repartir avec tous les outils pour des effets durables.

### Une alimentation VÉGÉTARIENNE SAIN ET LÉGÈRE

Bien que la population française ne compte que **2 millions de végétariens**, les diététiciens-nutritionnistes des Thermes sont de plus en plus souvent interrogés par les curistes sur les bons réflexes à adopter lorsqu'on souhaite réduire, voire éliminer la viande de son régime alimentaire.

Que ce soit par conviction personnelle, pour le bien-être animal, par goût, pour des raisons budgétaires, ... les personnes qui excluent la viande de leur alimentation ne choisissent pas toujours les bons aliments de substitution et s'exposent à un certain déséquilibre : trop de sucre, de graisse, pas assez de protéines, déficit en certains micro-nutriments. En effet on ne s'improvise pas végétarien, mais on apprend à le devenir. Parfois, ce sont les parents et/ou les grands-parents qui s'inquiètent pour leurs enfants et petits-enfants et aimeraient s'assurer qu'ils gardent une alimentation saine et sans risque de carence.

**Le Centre Nutritionnel de Brides-les-Bains propose 3 nouvelles prestations pour adopter les bons réflexes et garder une alimentation saine sans risque pour la santé.**

### Une conférence en accès libre et gratuit

#### ► La première partie de conférence portera sur les protéines :

« Que sont-elles ? À quoi servent-elles ? Comment sont-elles métabolisées par l'organisme ? Où les trouve-t-on ? Quels sont nos besoins en protéines ? »...  
La seconde partie sera consacrée aux différents régimes végétariens, leurs caractéristiques et les risques éventuels pour la santé si on ne les équilibre pas.  
La dernière partie de la conférence permettra d'apprendre à les équilibrer.

### Un livret de recettes végétariennes

► sera édité et vendu à la boutique des thermes et rejoindra la collection de livrets déjà existants sur des thématiques très variées comme les apéritifs, les viandes, les légumes, les desserts, les recette en famille...

### L'Atelier de cuisine végétarienne

► qui permettra de cuisiner des recettes végétariennes sous forme de menus ou de recettes individuelles. La dégustation sera l'occasion de revenir sur les points principaux à surveiller pour éviter toute carence (avec participation).

Le « plus » de la station thermale :  
Certains hôteliers, conscients de la problématique, proposent des menus végétariens soit sous forme d'une trame de menus complète pour 3 semaines, soit sous forme de repas ponctuels.



## NOUVEL ATELIER

### TOUR D'HORIZON DES BOISSONS : LES PIÈGES À ÉVITER POUR BIEN S'HYDRATER

**Pourquoi avoir créé ce nouvel atelier ?** Parce qu'en consultation individuelle et lors de la mesure de composition corporelle par impédancemétrie, les professionnels des Thermes ont constaté qu'un grand nombre de curistes s'hydratent mal ou trop peu. La déshydratation altère de nombreux mécanismes dans le corps : fatigue, baisse de la concentration, risque de blessure lors de l'activité physique, augmentation du risque de calculs rénaux...

A l'inverse certains curistes hypertendus, anxieux boivent trop de café et/ou de thé... et bien souvent les curistes ont encore trop d'idées reçues sur les boissons comme le fait qu'il ne faut pas boire en mangeant ou encore qu'une bonne bière après un effort physique cela remet en forme...

L'atelier incite d'abord à se demander **pourquoi il est essentiel de bien s'hydrater** et surtout pourquoi il est important de boire régulièrement et de ne pas attendre d'avoir soif pour boire. En effet, la sensation de soif ne se déclenche que lorsque le corps a perdu au moins 1 % de son poids en eau et le fonctionnement de l'organisme est déjà perturbé.

Suivra un focus sur les différentes boissons (les eaux et les autres) et leurs intérêts et points faibles : **Lesquelles choisir et pourquoi ?** Puis l'atelier continuera par une discussion et un décodage des étiquettes nutritionnelles, pour finir par savoir choisir les bonnes boissons et en réaliser soi-même.



## NOUVEL ATELIER

### LA CUISINE ANTI-STRESS

Le stress, par bien des mécanismes, autant hormonaux que compensatoires, peut dans certains cas aboutir à une prise de poids.

Outre l'aspect émotionnel, le contenu et l'association des aliments ont aussi leur rôle à jouer dans la régulation du stress. Cet atelier permettra d'apprendre à sélectionner et à cuisiner les bons aliments pour se détendre.



### AUX THERMES DE BRIDES-LES-BAINS PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE DES RENCONTRES, D'ÉCOUTER...

Faire coïncider ses dates de cure thermale avec un événement à Brides-les-Bains, c'est se donner la chance d'enrichir encore plus son séjour. Culturel, bien-être ou santé, autant de temps forts qui permettent de rompre avec son quotidien et de trouver de nouvelles sources de motivation et d'inspiration.

> **Dr Jean-Michel Lecerf**, chef de service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

- 26 Avril : L'effet matrice et les aliments ultra-transformés
- 5 Juillet : Le bio : les effets sur la santé
- 20 Septembre : Alimentation et protection cardiovasculaire

> **Gautier Zunquin**, docteur en physiologie des Activités Physiques et Sportives

- 14 Mai : Arthrose et activité physique
- 15 Octobre : Activités physiques : Conseils pratiques



## BRIDES-LES-BAINS LA DESTINATION SANTÉ & BIEN-ÊTRE PAR EXCELLENCE !

Situé à 556 mètres d'altitude, en Savoie, dans les 3 Vallées, Brides-les-Bains promet air pur et atmosphère paisible et paysages apaisants. L'alchimie parfaite pour se ressourcer et retrouver une bonne hygiène de vie.

### Brides-les-Bains, la seule station thermale où tous les acteurs s'engagent aux côtés des curistes.

Tous les professionnels de Brides-les-Bains sont mobilisés pour permettre aux curistes de trouver l'équilibre. Parmi les outils mis à leur disposition, le Passeport Santé, un guide de 40 pages remis par le médecin thermal à leur arrivée. Un guide qui intègre tous les facteurs conduisant à l'amaigrissement et au mieux-être.

À Brides-les-Bains **quatorze** restaurants, du traiteur au chef de l'hôtel 4\*, s'inscrivent dans l'excellence via un **Label diététique** lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ».

Pour obtenir ce sésame, ils doivent respecter au moins 80% des 73 critères dont 26 sont non négociables comme l'absence de buffets petit-déjeuner et desserts, minimum de 70% de fruits et légumes frais, validation par une diététicienne de Brides-les-Bains de leur trame de menus...

## DÉCOUVRIR, PROFITER, BOUGER...

Chaque jour, l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains multiplie ateliers et activités de 8h30 à 18h, y compris le week-end.

Un programme d'animation gratuit de quatre pages est diffusé chaque semaine. Il répertorie toutes les activités de la station, du lundi au dimanche.

- Diverses activités de bien-être dont une **vingtaine gratuite** sont proposées chaque semaine. L'occasion de tester **gym douce**, **stretching relaxation**, **balade-santé** ou encore **gym tonique** !

- **Sophrologie, techniques de marche, expression corporelle, respiration, relooking, démarche et allure, réflexologie, mandala vers le zen**, sont quelques-uns des ateliers avec participation (de 2 à 15€) animés par des professionnels, avec une moyenne de 15 rendez-vous par semaine.

- Chaque jour, **deux balades gratuites**, matin et après-midi, sont proposées par des professionnels de l'Office de Tourisme.



## SANS OUBLIER, LES PAUSES DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE PROPOSÉES AU GRAND SPA THERMAL

Juste quelques heures pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal ?

Des formules **Spa détente** et **Pauses spa thermal** s'adaptent à l'humeur et aux envies de chacun. L'entrée spa offre l'accès à l'Espace Détente (douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana, sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieurs et extérieurs, solarium...) et au nouvel Espace Aquatique avec son bassin ludique et son couloir de nage.

**Une large gamme de soins à la carte** vous est également proposée pour vous faire plaisir ou enrichir votre cure.





### Service de Presse :

**AGENCE WELL COM MEDIA** - TEL : 01 34 98 16 78  
caroline.falce@wellcommedia.fr - Tel : 06 81 94 38 87  
maeva.batailles@wellcommedia.fr - Tel : 06 68 24 31 23