

LE PROGRAMME D'ETP DIABÈTE DE TYPE 2

Le supplément pour mieux comprendre et équilibrer son diabète

Dans le cadre d'une cure conventionnée

De nombreux curistes en surcharge pondérale présentent un diabète de type 2. Passé le choc émotionnel du verdict, les patients sont souvent désarmés sur les plans de l'alimentation et de l'activité physique. Pour les aider à gérer cette pathologie chronique, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains propose un programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 ». Validé par l'ARS (Agence Régionale de Santé), ce programme implique une équipe pluridisciplinaire : diététiciennes, éducateurs sportifs, infirmière, médecin thermal.

TARIF : 260 € (à la charge du curiste)

Dates de début de session pour une arrivée du samedi au mardi :
2 avril · 7 mai · 04 juin · 2 juillet · 6 août · 3 septembre · 1^{er} octobre.
Nombre de personnes maximum par session : 12

➔ **Notre conseil :** Pour optimiser votre activité physique et votre confort de cure, ce programme peut se combiner au Programme Idéal (+ 390 €). Dans ce cas, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel sur le programme d'ETP Diabète de type 2 : 155 € (au lieu de 260 €).

LE PROGRAMME COMPLET

 **NUTRITION ET DIABÈTE** - Approche individuelle avec une diététicienne formée à l'éducation thérapeutique

- 1 bilan éducatif partagé en début de séjour (45 min) pour retracer l'histoire du diabète, comprendre les problématiques et établir les priorités
- 1 bilan des compétences acquises en fin de séjour (45 min) pour définir les objectifs et plan d'actions chez soi



NUTRITION ET DIABÈTE - Ateliers d'apprentissage collectifs animés par une équipe pluridisciplinaire : éducateur sportif, infirmière, diététicienne, médecin thermal.

PROGRESSION DANS LES ATELIERS :

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



3 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRATIQUES

- Sur des thèmes définis

- Semaine 1 (séance d'1 h 30) animée par un binôme éducateur sportif/diététicienne : marche en extérieur ou sur tapis avec discussion (collations, hypoglycémies...)
- Semaine 2 (séance d'1 h) : cardiotraining sur appareils et étirements-relaxation
- Semaine 3 (séance d'1 h) : renforcement musculaire et étirements-relaxation



SUIVI POSTCURE - Par une diététicienne du Centre Nutritionnel
3 échanges par email : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure

