

Introduction d'un Passeport Santé : une première dans le thermalisme

Comment aider la personne en surpoids à se prendre en charge ? Comment l'accompagner à long terme ? Brides-les-Bains, le Village pour Maigrir, innove cette saison. La commune et l'office de tourisme ont mobilisé tous les acteurs de la station pour introduire un « Passeport Santé ». Ce livret de prescription médicale intègre tous les facteurs qui conduisent à l'amaigrissement. Remis gratuitement par le médecin thermal, il se veut aussi un outil d'accompagnement personnel vers le mieux être.

Il s'appelle « Votre Passeport Santé ». Sous ce titre explicite on peut lire : « Brides-les-Bains, le village où l'on apprend à maigrir ». Ce livret de 40 pages est désormais remis gratuitement à chaque curiste par le médecin thermal lors de la première consultation. Initié par la mairie, ce guide veut accompagner la personne en surpoids pendant et après la cure. « Ce passeport veut aider la personne à profiter pleinement de tous les atouts et de tous les services de Brides-les-Bains, explique le maire de Brides-les-Bains, Guillaume Briland. Le séjour doit être vécu comme une parenthèse de calme et de sérénité, loin des soucis du quotidien et du regard des autres parfois si pesant. Ce guide crée les conditions pour que chaque curiste devienne acteur de sa santé. Cet outil s'inscrit aussi dans la démarche qualité que nous mettons en œuvre chaque jour. Et puis nous devons lutter au quotidien contre les idées reçues. »

Personnel et interactif, ce Passeport Santé comprend des informations propres à chaque curiste. Il invite aussi la personne à se prendre en charge en notant son programme, en faisant part de ses impressions.

Les cinq chapitres du Passeport Santé :

• Accompagnement médical

Le médecin thermal remet donc le passeport au patient après avoir noté les antécédents, les traitements en cours... A l'issue de la consultation avec mensurations, il établit le plan alimentaire et propose une activité physique adaptée. Le dialogue permet de fixer les objectifs pendant le séjour. Au cours des deux consultations qui suivent, le médecin, comme le patient peut mesurer les effets de la cure et adapter le programme. Ces rendez-vous préparent aussi le retour à la maison.

• Encadrement nutritionnel

Une dizaine de pages est consacrée à l'équilibre alimentaire. Très pratiques, elles informent sur les équivalences nutritionnelles en protéines, laitages et fruits. Elles proposent des trames de menus sur trois semaines avec des recettes et même une liste de course. Ces conseils sont précieux pour le curiste

qui ne choisit pas la pension complète. Ils sont aussi pertinents en postcure. Ces trames de menus élaborés par les diététiciennes conjuguent variété, simplicité et originalité. Avec un objectif : éviter la monotonie pour redonner le plaisir de manger.

• Activité physique

Lorsque l'on maigrir, on perd à la fois de la masse grasse et de la masse maigre (muscles). Une activité physique régulière permet de limiter la perte de masse maigre. Ici l'activité physique ne rime pas avec sport ou compétition. On recherche davantage le bien-être, la mobilité et la souplesse. Le Passeport Santé recense tous les acteurs du village qui proposent des activités au quotidien, le plus souvent gratuites. Un programme type invite le curiste à noter les activités qu'il pratique. Là encore, on recherche prise de conscience et régularité dans la pratique.

• Accompagnement personnel

C'est la partie la plus délicate. Comment proposer une prise en charge psychologique sur un temps si court (maximum trois semaines) ? A Brides, tout un faisceau de compétences, d'événements, de rendez-vous contribuent au lâcher prise et à la prise de conscience. Ils encouragent chaque personne à une introspection personnelle constructive.

• Après la cure

Le postcure se prépare à Brides-les-Bains. Le passeport reprend tous les facteurs de l'amaigrissement en l'inscrivant dans le temps et en prenant en compte les contraintes de chacun. Il invite la personne à fixer ses objectifs pondéraux, à établir son programme alimentaire et d'activités physiques. C'est au cours de la dernière consultation avec le médecin mais aussi avec la diététicienne ou le coach sportif que ce contrat sur objectifs se monte. C'est donc bien un accompagnement personnel à long terme qui est proposé au curiste.



Le Passeport Santé est délivré à chaque curiste par le médecin thermal

Repères

Brides-les-Bains se situe en Savoie, dans la vallée de Méribel, aux portes du parc national de la Vanoise, au pied des 3 Vallées, le plus grand domaine skiable au monde.

• Informations hébergements et tourisme auprès de l'office du tourisme de Brides-les-Bains
Tél : 04 79 55 20 64
web : www.brides-les-bains.com

• Brides-les-Bains est la première station thermale spécialisée dans le traitement du surpoids et de l'obésité.

• En 2007, les Thermes de Brides-les-Bains lancent la Cure Idéale, un protocole complet de 18j pour perdre du poids et trouver l'équilibre. L'ensemble des engagements de la Charte Station entre en synergie avec le protocole de cure. Brides-les-Bains : le Village pour Maigrir !



Mise en oeuvre d'une charte qualité

Brides-les-Bains est la première destination thermale de l'amaigrissement. Cette position de leader donne des responsabilités. La commune l'assume parfaitement en lançant cette saison une Charte Qualité. La grande majorité des acteurs économiques l'a signée, s'engageant ainsi sur l'accueil, la qualité des informations, l'accompagnement, la diététique et l'activité physique.

Brides-les-Bains est la première station spécialisée dans l'amaigrissement à avoir réhabilité les féculents dans les menus. En faisant ce choix, elle mettait en cause une bonne décennie de régimes alimentaires en vogue. Il a donc fallu se mobiliser et faire changer les mentalités. Pas facile lorsqu'il n'y a pas d'hébergement intégré à l'établissement thermal. Les Thermes collaborent donc avec l'Institut Pasteur de Lille qui intervient auprès des médecins et diététiciennes pour former les différents hôteliers et restaurateurs du village. Le but de la démarche ? Trouver une réponse cohérente dans la prise en charge globale du curiste et garantir la qualité du plan alimentaire. C'est ainsi que la commune a décidé de lancer cette saison une Charte Qualité pour fédérer les professionnels de la station et les impliquer dans le concept du Village pour Maigrir®. Un an de réflexion, de rencontres, d'arbitrages a réuni tous les corps de métiers : médecins, diététiciennes, thérapeutes, commerçants, cuisiniers...

Cette charte n'a rien d'une profession de foi. Elle se traduit par des actions concrètes en direction des publics de professionnels chargés du « maigrir à Brides ». Quelques exemples :

- **tous les personnels de cuisine et de salle ont suivi une formation sur l'équilibre alimentaire** et l'amélioration de la prestation diététique. Dispensée sous forme de modules elle représente une vingtaine d'heures de formation. Chaque hôtel, adhérent à l'association des hôteliers, a bénéficié d'une subvention de 500 euros de la commune pour aider au financement de leur formation s'il ne voulait pas utiliser son crédit formation.

- **édition d'un Passeport Santé** destiné au curiste (coût de l'action : 16 000 euros)

- **formation des commerçants « mode et beauté »** : les commerçants ont pris l'initiative de financer des modules de formation. Objectif : pouvoir conseiller, désamorcer les angoisses, redonner confiance. Ce plan de formation en six séances d'une journée s'est déroulé en 2008. Ils ont acquis par exemple les règles fondamentales en stylisme et colorimétrie : comment créer l'harmonie colorée et un style vestimentaire des clients en fonction de sa morphologie et de sa personnalité. Ils ont aussi appris à reconnaître les différents comportements psychologiques en quelques minutes.

Cette charte s'inscrit dans le temps. D'autres projets vont mettre l'accent sur l'activité physique :
- création d'une signalétique favorisant le départ d'itinéraires pédestres depuis le centre du village
- mise en place de panneaux d'information sur les sentiers pour enrichir les balades...

Tous les professionnels qui s'engagent sur la Charte Station sont signalés par ce logo apposé sur leur devanture :





Des engagements sur le terrain...

Les principaux engagements de la Charte Station du Village pour Maigrir® se concrétisent sur le terrain. Si la plupart des exemples ci-dessous ont été mis en place avant la charte, des nouveautés ont pris place dans le programme.

• Accueil et information

- informer la personne de toutes les opportunités qu'offre un séjour à Brides-les-Bains

- les diététiciennes des Thermes accueillent les nouveaux arrivants tous les lundis à 17h
- tous les lundis, les animateurs du Club Equilibre présentent les activités
- réunions d'accueil dans les hôtels (toutes les semaines)

- présenter le programme d'activités renouvelé chaque semaine

- créer un environnement favorisant l'épanouissement personnel

- le service Diététique et Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille informe les médecins de Brides-les-Bains (trois fois par an)
- **Nouveauté 2009** : groupe de parole animé par une psychologue. Thèmes abordés : son poids, son corps, ses angoisses et ses expériences (tous les lundis de 10h à 11h)
- « Portrait de l'Obésité » conférence gratuite (tous les lundis à 14h30)

- optimiser la gestion du temps pour accéder à toutes les activités

- le curiste est informé des horaires (début et fin) et de la durée des activités proposées
- **Nouveauté 2009** : l'Office de Tourisme organise des rendez-vous gratuits et personnalisés une fois par semaine. Une conseillère en séjour aide les curistes à mettre en place leurs programmes d'activités (groupe de 4 personnes au maximum - tous les mardis à 15h et 17h)

- conseiller pour adapter l'équipement aux activités retenues

- le curiste est informé du matériel à utiliser suivant l'activité choisie

- rythmer la saison thermale autour d'événements en liaison avec la diététique, l'activité physique ou le mieux-être

- le 10ème Festival Equilibre et Gourmandises
- les Journées Rondeurs et Bien-être
- le Festival du Rire
- les conférences gratuites du professeur Lecerf, du service Diététique et Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

- délivrer le Passeport Santé pour accompagner la personne pendant et après son séjour à Brides-les-Bains

- **Nouveauté 2009** : le Passeport Santé est délivré au curiste par le médecin thermal

• Diététique et équilibre alimentaire

- placer le goût au cœur des repas

- les calories ne sont plus affichées sur chaque plat mais sur le menu

- accompagner la personne dans l'adéquation entre les horaires de repas et le rythme de soins

- aider le curiste à prendre le temps de déjeuner

- permettre d'obtenir une information nutritionnelle délivrée par un professionnel

- **Nouveauté 2009** : les hôteliers mettent en place des ateliers cuisine comme le Grand Hôtel des Thermes*** (2h, trois fois par semaine) pour 30 euros la séance ou encore l'Hôtel Amélie**.
- L'Hôtel du Golf*** organise une table d'hôtes une fois par semaine avec une diététicienne.

- proposer un conseil alimentaire personnalisé lors d'une consultation avec un expert en diététique de Brides-les-Bains

- mise en place de plans alimentaires validés par les médecins, les diététiciennes de Brides-les-Bains et le service Diététique et Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

- faire bénéficier de l'expertise en nutrition du service Diététique et Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

- mise en place de plans de formation pour les chefs de cuisine et le personnel de salle (**Nouveauté 2009**) et conférences grand public

- observer les recommandations des plans alimentaires élaborés par les experts diététiciens et les médecins de Brides-les-Bains

- La maison de Marielle, traiteur diététique, propose des menus complets pour les touristes en appartements
- Pasta Rosa, traiteur italien, développe ses plats avec une diététicienne
- accorder leur préférence à une cuisine de saison et de qualité
- s'inspirer des conseils d'équilibre alimentaire délivrés lors d'un module d'assistance aux plans alimentaires

- prendre part aux ateliers dispensés par les experts en nutrition de Brides-les-Bains

- les chefs de cuisine s'engagent à participer à au moins une conférence par an organisée par le service Diététique et Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille
- Chaque jour, des conférences gratuites sont organisées aux Thermes

• Activité physique

- établir un programme de pratiques sportives correspondant aux goûts et aux apports nutritionnels du curiste

- offrir le choix d'une palette de 10 activités hebdomadaires en accès libre

- activités proposées par le Club Equilibre avec l'Ecole du Bien-être :
 - . marche-santé et marches du monde (de 1h30/2h30 - gratuit)
 - . marche nordique (2h/2h30 - 18 euros)
 - . coaching et postures (1h30 gratuit) et club du Rire (1h15 - 2 euros)
 - . tai-chui chuan, art de santé chinois et expression corporelle (1h15 - gratuit)
 - . bien-être par le chant et l'expression vocale (2h - 22 euros)
 - . scrapbooking « mes images et moi » (4h - 39 euros)
- 462 séances d'activités gratuites proposées sur la saison thermale

• Accompagnement personnel

- placer l'équilibre personnel au cœur de leur pratique

- tout est mis en oeuvre pour que le curiste se sente bien au cours de son séjour :

. Atelier Mode & Beauté une fois par semaine. Conseils en images et relooking (1h - 2 euros) proposés par l'association de commerçants.

- **Nouveauté 2009** : Coaching « Je suis capable de réussir » - une fois par semaine (2h - 22 euros)

- faciliter l'accès à une réflexion sur ses émotions, individuellement ou en groupe

- des conférences gratuites ou groupe de parole sont proposés régulièrement par les professionnels de la station : psychologue, sophrologue.

- orienter vers des activités d'expressions corporelles ou d'accompagnement personnel

- activités proposées par le Club Equilibre
- Le Grand Hôtel des Thermes*** propose des semaines thématiques comme « Arts de santé asiatique » avec cours de shiatsu, do-in et tai chi dispensés par des professionnels

- proposer un suivi après le séjour à Brides-les-Bains pour permettre au curiste de bénéficier durablement de sa démarche

- le Centre Nutritionnel des Thermes et ses équipes de diététiciennes et de coachs sportifs délivrent des conseils en fin de cure
- mise en place d'un suivi postcure diététique par le Centre Nutritionnel des Thermes, mais aussi par une psychologue et une diététicienne du village.



Brides Qualité
Etablissement membre



Quatre événements pour apprendre à maigrir en se faisant plaisir, se ressourcer et s'amuser

A Brides-les-Bains, de mai à octobre, cure rime avec plaisir et lâcher prise. Cette parenthèse est aussi un moyen pour se ressourcer et reprendre confiance en soi. Comment ? Grâce aux événements organisés par la station avec des professionnels, des médecins, des associations. Tout au long de la saison, ils dopent et bichonnent le moral des curistes. L'occasion de se reconnecter avec soi-même.

RIRE

• **3^{ème} Festival du rire avec le Point-Virgule du 20 au 23 mai**
Lieu : cinéma Le Doron
Renseignements et réservation : Club Equilibre
Tél. : 04 79 55 25 65

A Brides on se déride avec le Festival du rire. Car le rire a des vertus thérapeutiques bien connues. Le rire provoque une respiration saccadée qui fait travailler le diaphragme. Ce mouvement favorise un massage en douceur de l'estomac et des intestins. Il active la circulation sanguine par l'apport en oxygène qu'il induit, et fortifie ainsi le cœur. Mais surtout, en riant, le corps secrète des endorphines, qui ont le pouvoir d'apporter le bien-être. Enfin, le rire permet de réduire le stress négatif. Qui dit mieux ?

Le Festival du rire de Brides propose un florilège de rendez-vous, pour certains gratuits, du 20 au 23 mai. La station thermale fait appel chaque année à un acteur de poids pour déclencher les zygomatics : le Point-Virgule, salle de spectacle parisienne située dans le Marais. Elle a vu défiler plus de 1 000 artistes et plus d'un million de spectateurs. C'est dans ce lieu que Jean-Marie Bigard, Elie Kakou ou encore Pierre Palmade ont fait leurs premières armes. Le Point-Virgule propose un programme riche de surprises : one-man-show, soirée plateau, théâtre, animations.

La programmation 2009 : Florent Teyre, Isabelle Parsy, Verino, Floriant Maubert, soirée Jeunes Talents, soirée théâtre « les 2 pieds dans le bonheur ».

PARTAGER, ECHANGER, S'INFORMER

• **8^{èmes} Journées Rondeurs et Bien-être samedi 13 et dimanche 14 juin**
samedi 10 et dimanche 11 octobre
Lieux : Grand Hôtel des Thermes et Thermes de Brides-les-Bains
Entrée gratuite
Renseignements : Kobe
Tél. : 04 78 17 61 76
Mail : rbe@kobe.fr

Pendant deux jours, 40 conférences et ateliers différents gratuits et un seul objectif : s'informer, se former et s'affirmer grâce à l'intervention de médecins, d'associations d'obèses et de professionnels de la santé et du bien-être. Chirurgie réparatrice, comportement alimentaire, psychologie, discrimination... ces deux week-ends abordent les vrais problèmes liés au surpoids. Ces journées de réflexion privilégient l'échange, le partage des connaissances et des expériences. Pratiques mais aussi ludiques, ces ateliers sont accessibles à tous.

Exemple d'ateliers proposés :

- *Comment poursuivre sa cure après Brides ? Comment faire ses courses ? Comment préparer le repas familial ?* Des conseils pour faire de ce retour à la maison un retour gagnant. Faire de la perte de poids une grande aventure positive.

- *Comment compenser le stress et la déprime autrement que par la nourriture ?* Une psychologue aide les curistes à se défaire d'habitudes nocives et addictives. On réapprend à se mouvoir et à compenser grâce à l'activité physique. La « réinsertion » sociale prend ici, toute sa signification.

- *La chirurgie plastique chez l'obèse et après perte de poids massive, autre atelier animé par un chirurgien.*

PRENDRE SOIN DE SOI, SE VALORISER

• **Festival de la mode et de la beauté du 2 au 5 septembre**
Lieux : hôtels de Brides, Esplanade des Thermes, Parc Thermal
Gratuit

Comment se faire plaisir et tirer le meilleur parti de sa silhouette ? En bénéficiant gratuitement des conseils de professionnels de l'habillement et de l'esthétique de Brides. Avec des ateliers qui, sur quatre jours, aident à se sentir bien avec soi-même. Se coiffer, se maquiller, s'habiller redevient un jeu d'enfant. Les curistes s'approprient leur nouveau corps et se réjouissent de se redécouvrir.

GOÛTER, SE REGALER

• **10^{ème} Festival Equilibre et Gourmandises du 17 au 23 septembre**
Combien ça coûte ? : tous les ateliers sont gratuits
Lieu : Parc Thermal
Renseignements : Office de tourisme de Brides-les-Bains
Tél. : 04 79 55 20 64

Ou comment réconcilier bons petits plats et diététique. Rebaptisé l'an dernier « Equilibre et Gourmandises » le festival fête ses dix ans. Ici, tous les sens sont en éveil et de nombreuses conférences éclairent le public afin de composer, chez soi, des menus inventifs adaptés à sa personnalité. Au programme : des ateliers-conseils, des conférences thématiques et les astuces des chefs bridois pour que cuisine équilibrée rime avec festivité et partage. Tous les professionnels du village (traiteurs, chefs de cuisine, diététiciennes...) mettent les petits plats dans les grands pour transmettre leur savoir-faire. Des compétences qui ne manqueront pas de nourrir la curiosité et l'exigence des curistes et du grand public.

Parmi les nouveautés : des expositions et des ateliers pour les enfants et deux nouvelles soirées conjuguant culture et plaisirs gustatifs.