

## **Les Thermes de Brides-les-Bains peaufinent la cure jeunes adultes**

*Alors que le gouvernement voudrait faire de la lutte contre l'obésité une grande cause nationale en 2009, les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie) poursuivent leur action en direction des 18/24 ans. En avril dernier une trentaine de jeunes adultes ont testé un nouveau protocole pour maigrir créé par les Thermes de Brides-les-Bains. Une quinzaine d'entre eux revient pendant les vacances de la Toussaint pour une piqûre de rappel. Si le programme alterne toujours soins, activités sportives et diététique, il se veut encore plus concret et plus personnalisé.*

### **Une cure jeunes adultes avec des résultats encourageants**

Du 6 au 19 avril dernier, les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie) ont accueilli une trentaine de jeunes du Nord-Pas de Calais. Agés de 18 à 24 ans, ils ont testé un protocole innovant pour les aider à résoudre leur problème de surpoids. Cette expérience positive s'est révélée être une véritable aventure humaine. Elle a mobilisé tous les acteurs de la station. Les premiers résultats ont été au rendez-vous avec des pertes de poids et de centimètres (de 2 à 8 kg et de 1 à 12 cm, perte de masse grasse de 1 kg à 6 kg) à l'issue de la cure. Ils ont aussi pointé du doigt leurs mauvaises habitudes alimentaires et d'hygiène de vie. Six mois plus tard, on enregistre des pertes de poids et des stabilisations encourageantes. Amandine, a perdu 10 kg et bien qu'elle soit enceinte de cinq mois, a réussi à stabiliser son poids. Annabelle a perdu 9 kg, Yohan 12 kg, Julian 12 kg... Globalement 75% d'entre eux ont poursuivi leur perte de poids depuis avril. Les Thermes ont aussi pu mesurer l'amélioration de leur qualité de vie. Sur une échelle de 1 à 10 (10 = bien-être maximal), ils sont passés de 4,5 avant la cure à 7,5 juste après la cure et 3 mois après à une moyenne de 6,7. Certes, cette sensation de bien-être s'est un peu estompée avec le temps, mais elle est tout de même considérablement améliorée. Même constat positif en ce qui concerne la gêne occasionnée par le surpoids. Sur une échelle de 1 à 10 (10 = gêne maximale), ils ont conservé l'intégralité du bénéfice de la cure, en passant d'une moyenne de 7,2 à 3,7 trois mois après la cure. Cela s'explique par la perte de poids mais aussi parce qu'ils ont appris à mieux gérer et accepter leur corps.

### **Un suivi post-cure qui a pointé les difficultés**

Ces jeunes bénéficient d'un suivi d'un an (jusqu'en avril 2009). Il est orchestré par les diététiciennes des Thermes de Brides-les-Bains. Chaque mois, elles prennent contact par mail ou par téléphone. Ce dialogue a mis en lumière certains freins à la mise en oeuvre d'une nouvelle hygiène de vie au quotidien : difficulté à élaborer des menus équilibrés, absence de techniques culinaires... Ce deuxième séjour veut combler les lacunes afin de rendre autonome chacun des jeunes avec des ateliers pratiques adaptés.

### **Un nouveau programme encore plus concret et plus personnalisé**

Cette nouvelle semaine de cure alterne soins thermaux, activités physiques et ateliers. Parmi les nouveaux ateliers : cours de cuisine avec un chef et une diététicienne. L'objectif ici est d'acquérir des techniques culinaires d'une cuisine simple et peu grasse. Ils apprendront par exemple à confectionner des papillottes. Ils analyseront aussi des menus pour repérer les différents groupes d'aliments et les erreurs ou carences qu'ils recèlent. A partir de là, ils élaboreront des trames de menus sur trois semaines prenant en compte leurs goûts, leurs contraintes et leurs besoins nutritionnels.

Cette cure introduit de nouveaux ateliers d'activités physiques. Avec les arts de santé chi-

### **Repères**

- En France, l'obésité touche 5 millions d'adultes et 14 millions sont en surpoids. Elle est reconnue en 2003 par l'OMS comme maladie. En France elle touche un adulte sur six.

- L'obésité est une vraie maladie.

- Les risques et pathologies liés au surpoids :

- maladies cardiovasculaires
- risques rhumatologiques : le surpoids joue sur les articulations (arthrose)
- affections respiratoires : une surcharge pondérale entraîne une compression de la cage thoracique (apnée du sommeil)
- risques de cancer : la graisse produit des hormones favorisant les cancers du sein et du colon
- hypertension
- diabète de type 2.

- Brides-les-Bains est située à 600 mètres d'altitude, au coeur des Alpes, en Savoie, dans la vallée du Doron de Bozel, aux portes du parc national de la Vanoise.

**Thermes de  
Brides les Bains**  
*la référence pour maigrir*

nois ils acquerront des techniques de recentrage sur soi, de relaxation et de détente. Avec la marche nordique (avec bâtons), ils découvriront les chemins de Brides et apprendront à améliorer leur position lors de la marche. Ils alterneront aussi séances cardio-training en salle et aquagym en eau thermale à Salins-les-Thermes.

### **Un diagnostic global individualisé**

Cette semaine de cure va permettre à chaque jeune de bénéficier d'un diagnostic personnalisé sur plusieurs plans. Un rendez-vous individuel avec une diététicienne est programmé en cours de séjour. Pendant cette consultation, une impédancemétrie sera effectuée afin de mesurer l'évolution de la composition de leur corps depuis six mois. « *Mesurer les acquis, le chemin parcouru est très important pour remotiver chaque jeune, justifie Nathalie Négro, diététicienne, responsable du centre nutritionnel des Thermes. C'est l'occasion aussi de leur expliquer que la perte de poids ne peut pas être linéaire. Qu'elle obéit à des phases. Cela permet de dédramatiser et en même temps de responsabiliser* ». Autre étalon de valeur, l'Atlétest. Il sera effectué le vendredi 31 octobre, veille du départ. Il s'agit d'une batterie de tests physiques permettant de mesurer la condition physique. Ces jeunes ont déjà effectué ce test à deux reprises, le premier jour et le dernier jour de cure lors de la première session en avril 08.

### **Retrouver l'émulation collective**

Avec la cure « Changeons notre vie à Brides », les Thermes ont introduit une nouvelle cure, la cure collective. C'est la première fois qu'ils gèrent un groupe. Et cette formule s'est avérée particulièrement efficace. Ecoute, solidarité, motivation, dédramatisation, intégration, ce travail en groupe a joué un rôle essentiel dans les résultats. Les Thermes ont donc souhaité reformer le groupe pour cette piqûre de rappel. Bien sûr, tous n'ont pu se libérer pour des raisons professionnelles ou personnelles. Cette deuxième session n'était pas prévue initialement. Elle est le résultat d'une demande des jeunes. Elle prend aussi en compte l'expérience des Thermes de Brides-les-Bains. La deuxième cure permet de reprendre de bonnes habitudes. Elle favorise aussi une prise de conscience plus profonde des causes du surpoids et ouvre des pistes supplémentaires pour un mieux être.

### **Un programme aux résultats évalués**

Le programme « Changeons notre vie à Brides » sera évalué selon un protocole établi conjointement par l'Institut Pasteur de Lille et l'équipe thérapeutique des Thermes de Brides-les-Bains. L'objectif est de démontrer que ce programme rentre pleinement dans les recommandations de santé publique.

L'évaluation porte sur de nombreux critères :

- profil des jeunes
- enquête alimentaire préliminaire à la cure
- résultats du programme diététique et physique : modifications des habitudes hygiéno-diététiques et physiques à court, moyen et long terme
- satisfaction des jeunes par rapport au programme « Changeons notre Vie à Brides » à court, moyen et long terme
- enquête alimentaire post-cure à trois, six mois et un an.
- évaluation des connaissances nutritionnelles

Thermes de  
Brides les Bains  
*la référence pour maigrir*

## Plan du programme 2 « jeunes adultes »

Le programme jeunes adultes se compose d'ateliers. Ils se veulent à la fois pratiques et éducatifs. Ce deuxième séjour doit permettre une remotivation, une meilleure prise en charge et la mise en place de différentes solutions pour une bonne hygiène de vie à long terme. Les ateliers se feront par petits groupes. Chaque jeune bénéficiera aussi d'un suivi diététique personnalisé, de soins à base d'eau thermale et d'un programme d'activités sportives.

### Les ateliers du programme « Changeons notre vie à Brides 2 »

#### 1- LES ATELIERS PRATIQUES

##### - composer ses menus

Objectifs :

- savoir reconnaître les différents groupes d'aliments
- dépister les menus déséquilibrés
- concevoir une grille de menus équilibrés pour soi sur trois semaines

Intervenant : une diététicienne

##### - cours de cuisine

Objectifs :

- connaître les techniques d'une cuisine avec moins de matières grasses

Intervenants : une diététicienne + un chef de cuisine

#### 2 - LE SUIVI DIETETIQUE

- Une consultation individuelle en cours de séjour avec une diététicienne

Objectifs :

- bilan six mois après la première cure à Brides
- évaluation du surpoids, impédancemétrie
- mise à plat de solutions individuelles
- Un suivi post-cure par mail d'un an avec une diététicienne des Thermes

Objectifs :

- soutien individualisé
- analyse de la qualité de vie à six mois et un an.

#### 3 - LES SOINS THERMAUX/6 JOURS DE SOIN/3 SOINS PAR JOUR

##### • massages sous affusion

Le plus de Brides : un massage en profondeur localisé et personnalisé qui stimule la circulation sanguine. Le kinésithérapeute met en oeuvre toutes les techniques de modelage à visée anti-cellulitique, décontractante, circulatoire. Ce soin améliore la souplesse de la peau grâce à la mobilisation des différentes couches cuta-

nées. Au passage, il procure une vraie détente physique et mentale.

##### • douches au jet

Le plus de Brides : tout le monde connaît la douche au jet. Celle de Brides met en oeuvre un protocole qui se concentre sur les zones du corps où une action circulatoire et anti-cellulitique est nécessaire. La puissance du jet d'eau thermale est réglée pour mobiliser les masses musculaires et stimuler la circulation sanguine.

##### • aérobain

Le plus de Brides : action relaxante, détente générale, élimination du stress.

#### 4 - ACTIVITES PHYSIQUES

##### - atelier cardio-training, lundi & mercredi

Objectifs :

- améliorer et développer sa condition cardio-vasculaire
- modifier la composition corporelle en développant la masse musculaire et en perdant de la masse grasse

##### - atelier aquasport, mardi & jeudi

Objectifs :

- tonification, mobilisation dans la piscine thermale de Salins-les-Thermes

Animateur : un éducateur sportif

##### - atelier Athletest, le vendredi 31 oct.

Objectifs :

- mesure de la condition physique et des progrès en six mois.

#### Des critères de recrutement simples :

Ce programme a accueilli 30 jeunes garçons et filles âgées de 18 à 24 ans et ayant un surpoids franc ou une obésité avec un BMI > à 27kg/m<sup>2</sup>. Pour cette première session, les Thermes de Brides-les-Bains ont choisi de recruter des jeunes de la région Nord-Pas de Calais.

#### Combien ça coûte ?

Comme pour la première session de la cure jeunes adultes, les Thermes vont inviter les jeunes à vivre ce protocole de 6 jours afin de tester et de parfaire ce programme particulier. Seul le transport est à la charge des jeunes. Ils sont hébergés en pension complète diététique dans un hôtel deux étoiles.

#### Recherche de partenaires

Les Thermes de Brides-les-Bains recherchent des partenaires pour pérenniser la cure jeunes adultes. L'objectif est de diminuer au maximum le coût pour les jeunes.

### Sources thermales de Brides-les-Bains, des eaux précieuses pour maigrir et perdre des centimètres

Les sources thermales de Brides-les-Bains sont reconnues depuis plus d'un siècle pour lutter contre le surpoids.

L'eau thermale de Brides-les-Bains est administrée de deux façons complémentaires :

- cure de boisson : son pouvoir coupe faim en fait une véritable alliée contre les fringales ou grignotages. La forte teneur en silicium, en sel et en fer a aussi des effets laxatifs et diurétiques.

- soins thermaux : ils ont des vertus anti-cellulitiques et circulatoires. La composition de l'eau associée aux techniques de soins jouent un rôle actif sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau, tout en équilibrant la pression artérielle.

Thermes de  
Brides les Bains  
*la référence pour maigrir*