



## Nouveautés & tendances N°12

*Le Salon des Thermalies qui se déroulera du 1er au 4 Février 2018 au Carrousel du Louvre à Paris et du 2 au 4 mars 2018 à la Sucrière à Lyon est une vitrine du bien-être qui capte l'air du temps et révèle chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. Depuis 36 ans il est devenu une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupe une place majeure sur un marché porteur.*

### **Le diabète, une épidémie – le thermalisme une aide efficace**

Se caractérisant par un excès permanent de sucre dans le sang, le diabète concernait 415 millions de personnes dans le monde en 2015, selon la Fédération internationale du diabète. Celle-ci qualifie le phénomène de véritable pandémie, car la progression est importante. Ainsi, l'OMS prévoit 622 millions de diabétiques d'ici 2040. En France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux pour leur diabète (soit 5,4% de la population).

#### **SURPOIDS, SEDENTARITE, PARMIS LES CAUSES MAJEURES DU DIABETE**



Parmi les causes de la maladie, les facteurs de prédisposition (gènes, antécédents familiaux, etc.) arrivent bien évidemment en tête. Le vieillissement de la population, le dépistage précoce et l'amélioration de l'espérance de vie des personnes traitées augmentent mécaniquement les chiffres. Mais se sont surtout des facteurs sociaux et environnementaux liés à nos modes de

vie qui expliquent cet accroissement constant: surpoids, obésité, manque d'activité physique, sédentarité constituent les principales causes du diabète en France. Si les traitements sont bien sûr indispensables pour prévenir les complications les plus graves, une bonne hygiène de vie permet de limiter les risques.

## DIABETE ET THERMALISME



De plus en plus de stations thermales proposent des « cures spéciales diabète » afin d'apporter des outils d'éducation efficaces pour le patient diabétique, dans le but de l'autonomiser au maximum face à sa maladie. Le séjour thermal offre un complément éducatif dans l'éventail thérapeutique de la prise en charge des diabétiques, en surpoids ou atteints de syndrome métabolique. La démarche a fait ses preuves et apporte des bénéfices à court et à plus long terme.

Le diabète, comme toute maladie chronique, mérite une éducation thérapeutique. Les cures thermales proposent cet espace éducatif: accompagnement diététique, encouragement à l'activité physique et parfois soutien psychologique. La rupture avec le quotidien est le principal facteur de réussite d'une cure thermique. Le curiste, qui peut espérer perdre entre 5 et 7% de sa masse grasseuse durant la cure thermique, rentre détendu et apaisé, plein de bonnes résolutions. En revanche, pour que les bénéfices soient durables, le patient doit conserver ses bonnes habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique régulière. Les meilleurs résultats sont observés chez les patients atteints de diabète de type 1, pour lesquels il est possible d'améliorer et de stabiliser leur état grâce à la cure thermique. Pour les diabètes de type 2, souvent diagnostiqués tardivement, il s'agit surtout d'instaurer de bonnes habitudes pour éviter une aggravation des symptômes. Plus la cure est effectuée tôt, plus les bénéfices sont durables. La cure thermique est un outil d'éducation efficace pour le patient diabétique. La démarche apporte des bénéfices à court et plus long terme, tant sur le plan de l'évolution des comportements d'hygiène de vie que de l'adhésion au traitement.

### L'EDUCATION THERAPEUTHIQUE DU PATIENT



Le séjour thermal offre un complément éducatif dans l'éventail thérapeutique de la prise en charge des diabétiques. Certains centres thermaux proposent d'ailleurs une éducation thérapeutique du patient (ETP). C'est une démarche dont l'objectif est d'aider le patient à acquérir ou maintenir les compétences dont il a besoin pour gérer au mieux sa vie avec une maladie chronique.

Ce programme comprend : diagnostic éducatif pour un programme personnalisé, acquisition des compétences d'auto-soin, leur évaluation et celle du déroulement du programme, un bilan éducatif... Ces programmes sont dispensés par des professionnels de santé spécialement formés à l'éducation thérapeutique. Ces programmes doivent faire l'objet d'une autorisation par les Agences Régionales de Santé (ARS).

Les établissements thermaux ont une solide expérience dans la prise en charge globale des patients et disposent de compétences pluridisciplinaires pour mettre en œuvre l'ETP, ainsi, plusieurs centres thermaux proposent des ETP pour un syndrome métabolique et/ou un excès de poids comme: Vals-Les-Bains, Challes-les-Eaux, Eugénie-les-Bains, le Boulou...

## VOYAGE AU CŒUR DES STATIONS THERMALES

### Brides-les-Bains spécialiste du traitement du surpoids



La station thermale de Brides-les-Bains, spécialisée dans le traitement du surpoids et de l'obésité, propose une nouveauté le **Programme d'éducation thérapeutique "J'équilibre mon diabète de type 2"**. Validé en 2017 par l'ARS, ce programme intègre des ateliers et des apprentissages en nutrition et activité physique, pendant 3 semaines de cure conventionnée. Premier et unique programme E.T.P. en station thermale dédiée au diabète de type 2.

### Vals Les Bains: spécialiste du diabète



La station de Vals-les-Bains, en Ardèche, est reconnue, depuis 1845, sur le plan national, voire européen, **comme la station du diabète** ; elle dispose d'équipes médicale et paramédicale, d'un Centre Hospitalier Spécialisé et d'équipements au service des curistes. L'établissement thermal bénéficie d'une grande variété d'eaux minérales utilisées par le corps médical pour la cure de boisson. L'efficacité de la cure Thermale de Vals-les-bains a été démontrée dans l'étude

scientifique Maâthermes le curiste perdant 4 kg dans les 14 mois qui suivent sa cure. La cure thermale de trois semaines est associée à une prise en charge diététique, une activité physique et des actions de type comportementales pour modifier le style de vie.

*En plus de la cure, le "Pack Equilibre du Diabète" propose 3 consultations avec l'infirmière spécialisée en diabétologie • 6 séances d'aquagym, • l'accès à la salle de sports, • l'accès au spa et hammam, • 2 consultations diététiques avec le biodyxpert ZM (début/fin cure), premier appareil de bioimpédancemétrie multi-fréquence sans câble, ni électrodes qui analyse toutes les composantes de l'organisme. • 1 cours de cuisine • 1 suivi diététique à 6 mois • Accès à tous les ateliers hebdomadaires*

## Contrexéville: mieux vivre avec la maladie



Contrexéville avec sa nouvelle cure "**Gérer son diabète**" 7 jours/7 nuits permet d'équilibrer la glycémie et de limiter les risques de complications liées au diabète telles que l'insuffisance rénale, la rétinopathie diabétique ou l'accident coronarien. En 7 jours, le curiste acquiert de nouveaux réflexes de santé pour mieux vivre avec cette maladie.

*La Cure " **Gérer son diabète**" destinée aux diabétiques non insulino-dépendants, comprend : l'hébergement avec des repas diététiques, équilibrés et adaptés à 1 400 calories par jour (Charte Saveur Minceur), des activités physiques, une cure de boisson d'eau de Contrex, des activités de gestion du stress (Vittoz, sophrologie, Tai Chi...) ainsi que des conférences sur la nutrition et la diététique. Côté soins, la cure diabète prévoit: 4 bains bouillonnants aux huiles essentielles, • 3 douches au jet • 5 séances d'aquagym • 1 douche effusion • 1 douche américaine • 1 accès au Spa chaque jour de soins.*

## Vichy: cure thermale pour le diabète de type 2



Les **Therms de Vichy-Therms des Dômes**, proposent une **cure thermale diabète de type 2**, encadrée par des experts santé pour une durée de 6, 9 ou 12 jours de soins. Cette cure offre un accompagnement personnalisé, que la personne soit en surpoids ou souffrant d'un trouble métabolique. La cure thermale diabète de type 2 comprend une découverte et une pratique progressive d'une activité physique douce, la stabilisation de la glycémie (contrôles), la surveillance du pied diabétique, et un contrôle diététique. Les Therms de Vichy proposent également une cure thermale conventionnée de 3 semaines, sur prescription médicale, avec pour orientation thérapeutique les Affections digestives et métabolique dont le Diabète de type 2 non insulino-dépendant fait partie.

D'autres stations thermales proposent également des cures pour les malades du diabète que ce soit par exemple à Montrond-les-Bains, Evian-les-Bains, Thonon les Bains...

### **Ariane et la E-Santé**

ARIANE, nouvelle application « Forme & Nutrition » développée par la Chaîne Thermale du Soleil, propose un accompagnement quotidien, de manière personnalisée, pour perdre du poids, ne pas le reprendre, se remettre au sport, trouver son équilibre ou mieux vivre avec sa maladie. Sur le web ou sur son smartphone cette application est facile d'accès.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://www.arianecoaching.com/>

**THERMALIES 2018**

**Carrousel du Louvre - Paris**

Du jeudi 1er au dimanche 4 février 2018

**La Sucrière - Lyon**

Du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018

*Plus d'infos sur : [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)*

**Contact Presse** : GBCOM - GrazynaBilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)