

NOUVEAUTÉ - LANCEMENT JUIN 2014

# CURE POST CANCER DU SEIN 18 jours pour reprendre confiance en soi et dans son corps

Parfois isolées, souvent en perte de confiance ou d'estime de soi, les femmes qui ont livré bataille pendant le traitement d'un cancer du sein, sont souvent démunies. Cette période est pourtant cruciale pour éviter les risques de récurrence et aussi pour retrouver pleinement sa place dans la société. Or la surcharge pondérale et la sédentarité constituent des facteurs de risque de second cancer. Les Thermes de Brides disposent d'une vraie légitimité pour accompagner ces femmes dans cette étape. L'équipe thérapeutique lance en juin un programme de 15 jours post cancer du sein (inclus dans les 18 jours d'une cure conventionnée).

La cure post cancer du sein accueille les femmes guéries d'un cancer du sein. Pour en bénéficier il suffit de faire la demande d'une cure conventionnée de 18 jours auprès du médecin traitant (orientation AD). Le programme post cancer du sein s'ajoute au protocole de soins d'une cure thermale traditionnelle. A ce titre, il inclut trois rendez-vous avec un médecin thermal.

## DURÉE ?

Le programme de 15 jours est inclus dans les 18 jours d'une cure conventionnée. Il débute le mercredi par une consultation individuelle avec une diététicienne.

## DIÉTÉTIQUE

- 2 consultations individuelles avec une diététicienne des Thermes de Brides, à l'arrivée et au départ. La première permet d'appréhender l'histoire de chaque personne, d'expliquer le déroulement du séjour. Au cours de la seconde on réalise un bilan des ateliers suivis et on définit les objectifs postcure.

Petit groupe de neuf femmes, ateliers dédiés, équipe pluridisciplinaire, environnement préservé, cette nouvelle cure réunit tous les atouts et tous les outils pour que ces femmes retrouvent une belle qualité de vie et la joie qui va avec...

- En début de séjour, un atelier diététique spécifique à l'alimentation post cancer est proposé (prévention de la récurrence, maintien ou perte de poids). Il permet aussi au petit groupe de faire connaissance et de partager vécu et expériences.

- Un cours de cuisine en binôme, chef de cuisine/diététicienne, permet d'acquérir les techniques de cuisson adaptées à une perte de poids et à une prévention du cancer.

- 5 mois de suivi postcure par email avec une diététicienne du centre nutritionnel des Thermes.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

- L'activité physique joue un rôle essentiel pour redonner confiance et participe à la prévention des risques. Le programme prévoit deux volets : 5 cours dédiés animés par des professionnels qui prennent en compte les difficultés et les objectifs propres aux suites de la maladie et de son traitement. Le rythme va crescendo : 1 la première semaine, 2 la deuxième semaine, 2 la troisième semaine de cure.

- Les personnes en cure Idéale bénéficient aussi d'un accès libre à l'espace cardiotraining et aux cours collectifs tout au long de la journée.

## ATELIERS DEDIES EN GROUPE

- Un atelier esthétique : un moment tout doux pour prendre soin de sa peau et de son apparence (corps et visage) après des soins de chimio et/ou de radiothérapie.

- 2 ateliers au choix parmi 6 thématiques, animés par une diététicienne : menus plaisirs à chaque repas, je remplis mon panier, être serein avec son alimentation, je donne du goût, j'utilise mes 5 sens pour mieux manger, j'invite et je suis invité. Le choix s'effectue en fonction des problématiques définies lors de la première consultation avec la diététicienne.

- 1 groupe de parole, en fin de séjour, pour mettre des mots sur cette expérience, aborder tous les sujets sans tabous.

## QUELLE CURE ?

La personne suit sa cure de 18 jours «Maigrir à Brides», Origine ou Idéale, à laquelle s'ajoute le programme post cancer du sein qui comprend bilan, ateliers et suivi postcure.

## QUELS INTERLOCUTEURS ?

Ce programme fait appel à une équipe pluridisciplinaire. Il réunit : diététicienne, esthéticienne et éducateur sportif.

## ► repères



► **QUAND ?** Le programme est dispensé à un groupe limité à 9 femmes par mois à partir de juin 2014. Dates de début de chaque session :

- mercredi 4 juin
- mercredi 9 juillet
- mercredi 6 août
- mercredi 3 septembre
- mercredi 8 octobre

► **COMBIEN ÇA COÛTE ?** Le programme post cancer du sein coûte 230 euros en cure Origine et 130 euros en cure Idéale. Il est à la charge de la personne et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

## ► infos pratiques

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

04.79.55.23.44

thermes@thermes-brideslesbains.fr

thermes-brideslesbains.fr