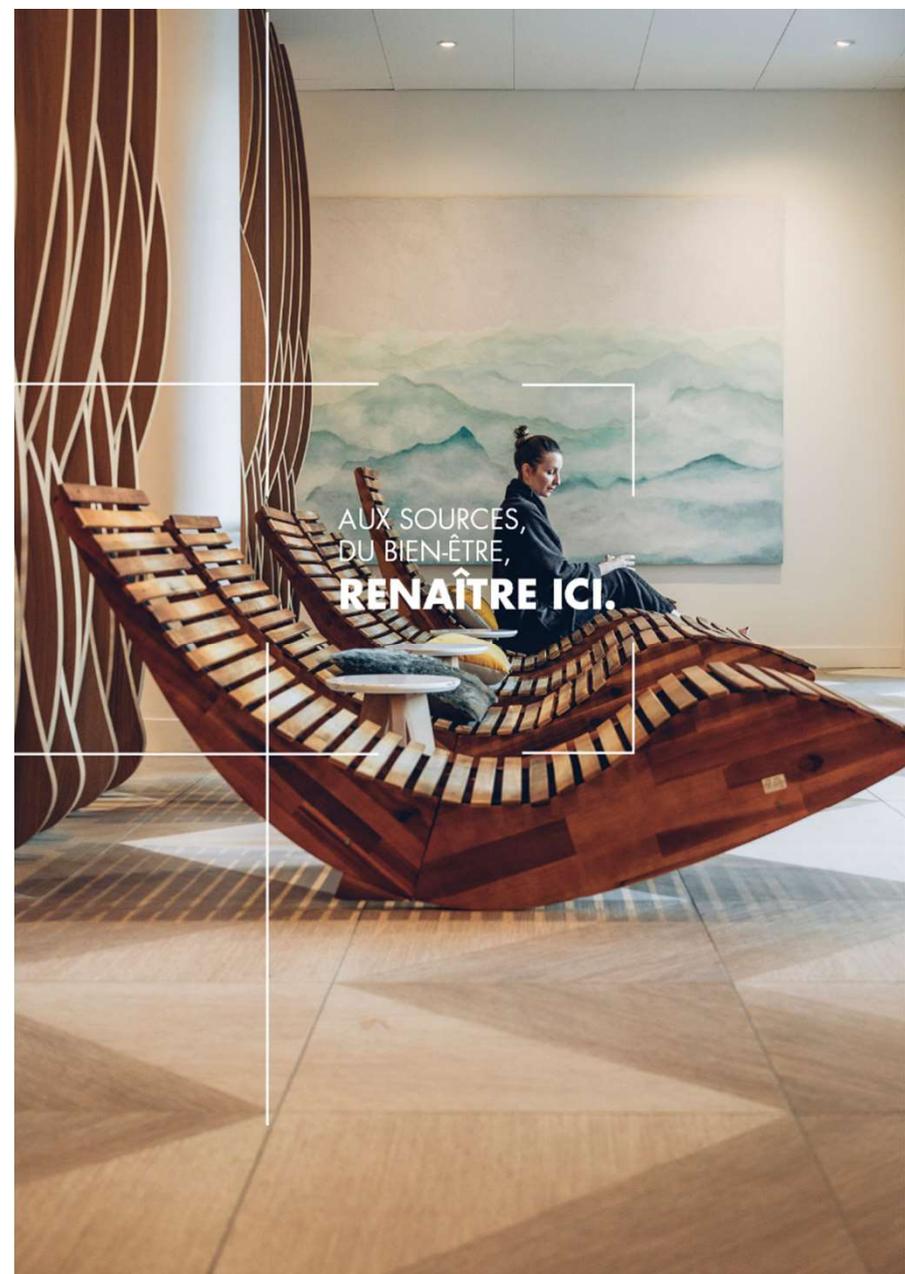


Thermalies Lyon

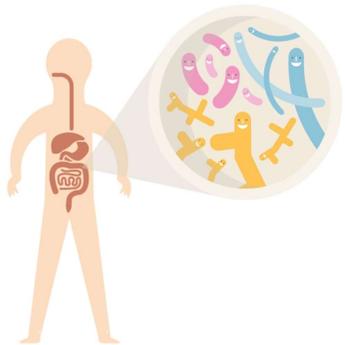
Conférence

« **Mieux manger et mieux bouger** »

en station thermale



Comment chouchouter son microbiote : alimentation et thermalisme



Solveig DARRIGO DARTINET
Diététicienne-nutritionniste
Responsable du pôle Nutrition santé de France Thermes



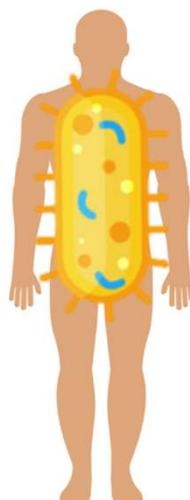
Nous sommes des êtres hybrides humains-microbes (« *symbiotiques* »)



150 FOIS PLUS
de gènes dans le
microbiote intestinal que
dans le génome humain



IL EXISTE UN LIEN ENTRE
LE MICROBIOTE ET LE
CERVEAU



DES MILLIERS D'ETUDES
sur le microbiote intestinal
ont été publiées



ENTRE 40 ET 100 000
MILLIARDS
de bactéries, autant
que de cellules dans
le corps humain,
vivent dans l'intestin



Les nouvelles découvertes aujourd'hui sont à l'intérieur de NOUS !

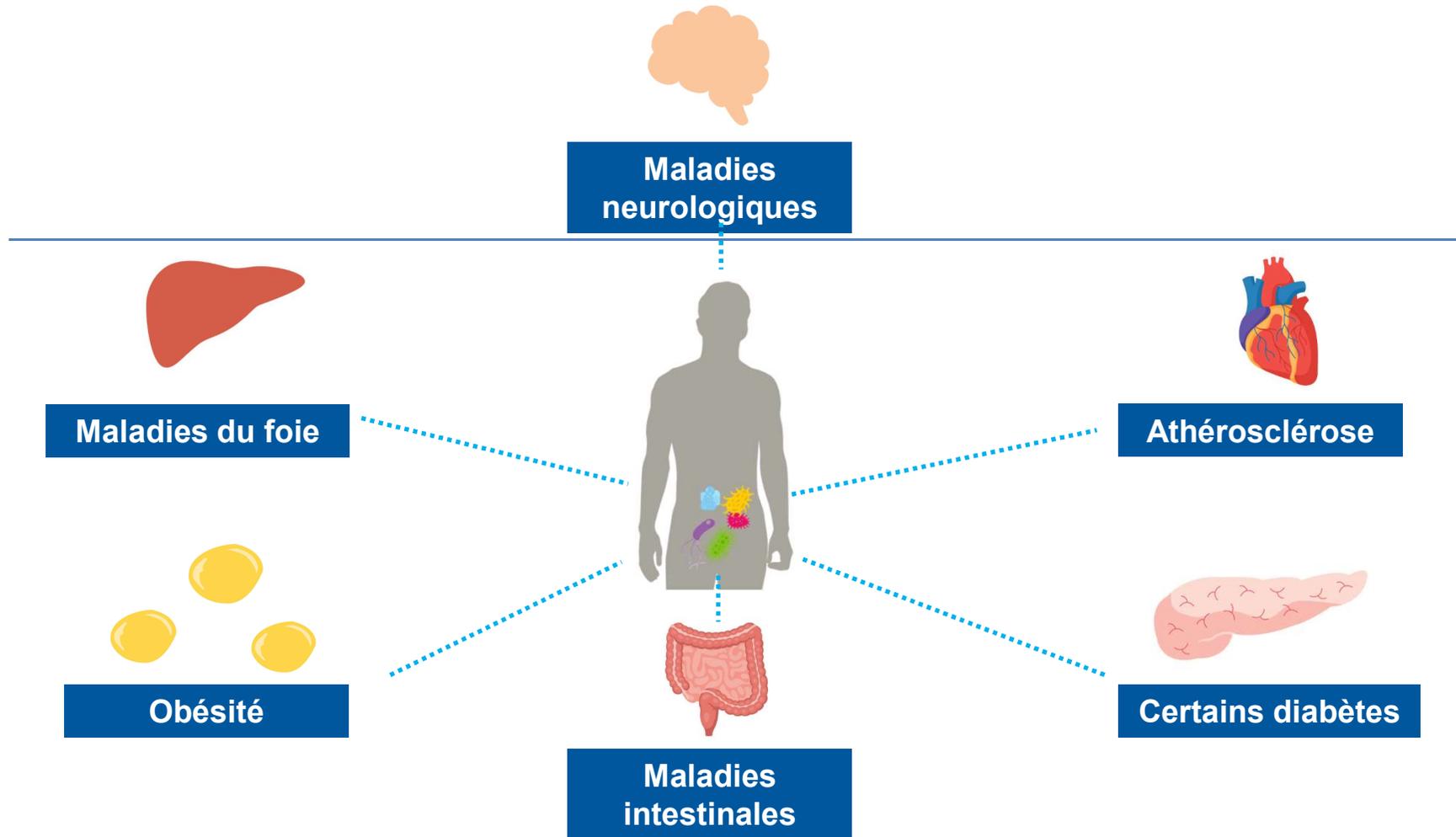
Chacun d'entre nous abrite des milliards de bactéries !



Il n'existe pas UN microbiote,
mais DES microbiotes !



Les dernières confirmations



Quand on parle du microbiote intestinal ...

Il s'agit des bactéries de l'intestin grêle
+ bactéries du côlon

Pèse entre 1 et 1,2 kg



Chacun possède sa
propre empreinte
microbiotique

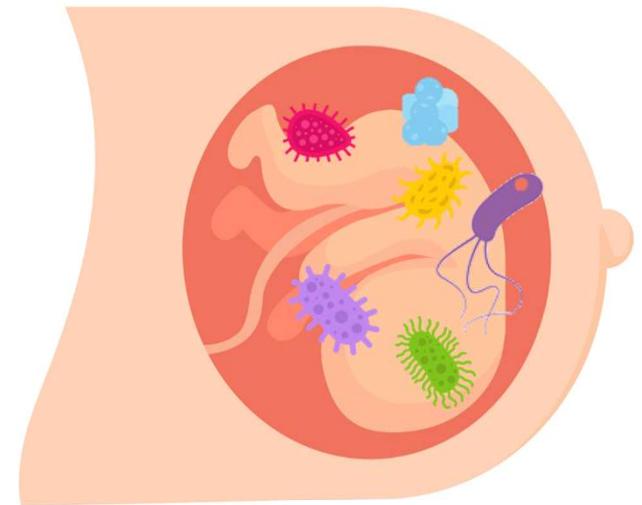
UN MICROBIOTE UNIQUE

Le microbiote est propre à chacun.

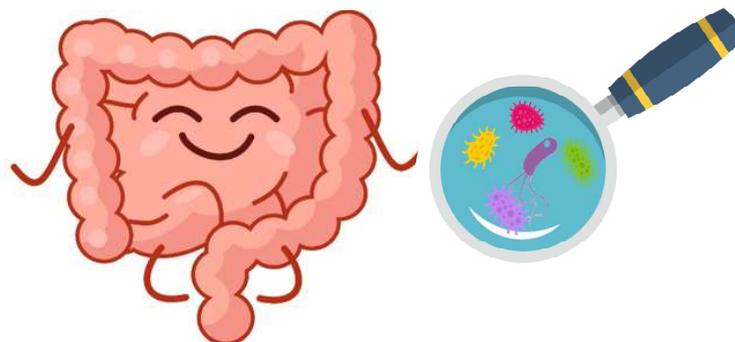
La **première colonisation** se passe lors de l'accouchement.

Ce qui **influence** le microbiote :

- le type d'accouchement : voie basse / césarienne
- le lait : maternel ou artificiel
- les traitements
- le mode de vie



L'alimentation a un impact sur la composition du microbiote

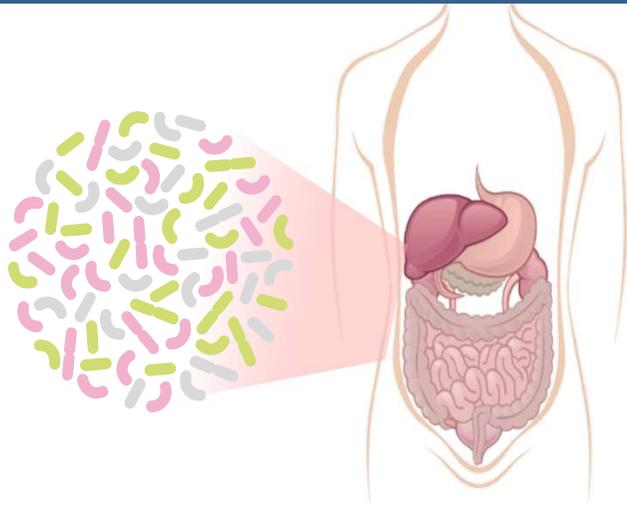


**Des milliards de bactéries qui se
nourrissent de ce que l'on mange**



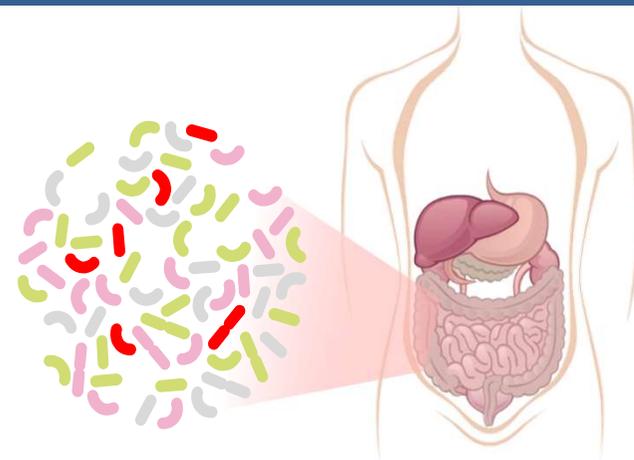
Le microbiote intestinal, un équilibre instable

Microbiote riche et diversifié



EUBIOSE

Microbiote pauvre et peu diversifié



DYSBIOSE

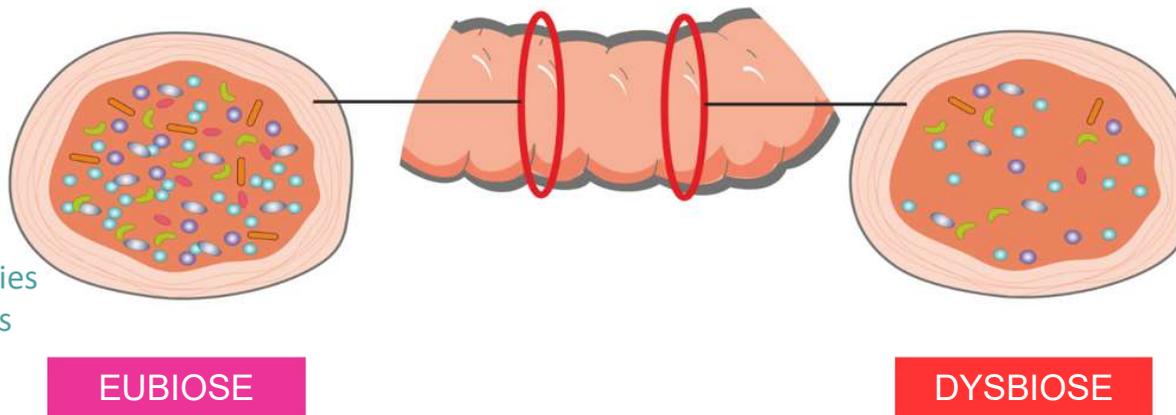
Vive la diversité !

Plus le microbiote intestinal sera riche et diversifié,
plus son rôle **sur l'immunité** sera performant

Microbiote riche et diversifié

Microbiote pauvre et peu diversifié

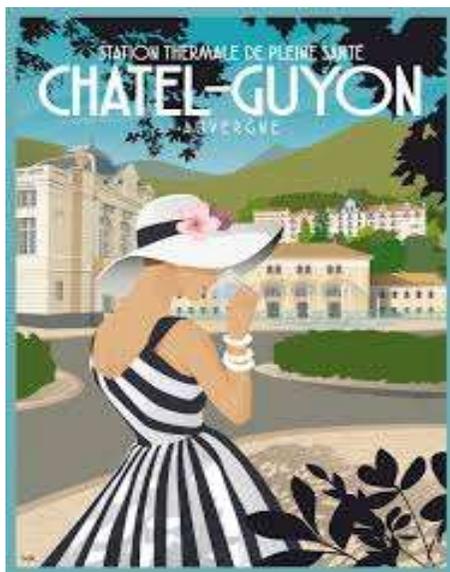
Firmicutes
Actinobactéries
Bacteroidetes



EUBIOSE

DYSBIOSE

Le thermalisme du Microbiote Intestinal s'appuie sur 3 axes



EAU THERMALE



Les principaux actifs :

Mg Magnésium action anti-inflammatoire sur la muqueuse intestinale	Si Silicium constituant du cartilage osseux
Li Lithium effet anti-stress	Ca Calcium effet anti-rhumatismal
CO₂ CO₂ dissous vasodilatateur sanguin	+ + minéraux essentiels silicate, potassium, strontium, manganèse...

SOINS



(micro)NUTRITION

NUTRITION personnalisée AÏGA



RESTAURANT



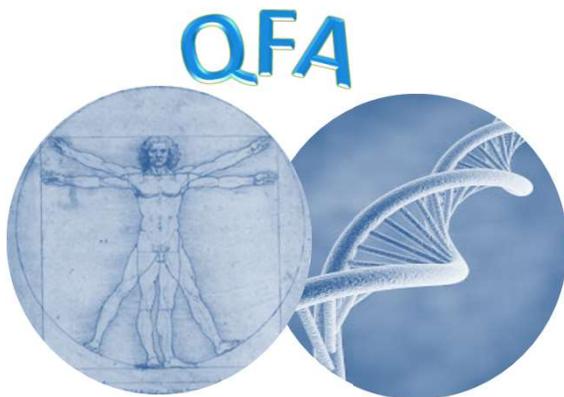
LES ACTIVITES NUTRITION :



Questionnaires Fonctionnel et Alimentaire en micronutrition...

Les questionnaires permettent d'obtenir
une VISION GLOBALE et INDIVIDUELLE
de l'état de santé (fonctionnel) et de l'alimentation

→ Pour une réponse PERSONNALISEE



AIGA
RESORT THERMAL
CARTER - BORDO

QUESTIONNAIRE POUR IDENTIFIER VOTRE PROFIL SANTE
Préparatoire à votre consultation diététique individuelle

Nom :
Prénom :
Date de naissance :

Nous vous proposons de remplir le « **Questionnaire Fonctionnel AIGA** » afin de dresser un véritable état des lieux de votre état de santé, en dépitant certains déséquilibres ou déficits en micronutriments.
Il pourra éventuellement être analysé lors d'une consultation avec notre diététicien, pour bénéficier de conseils personnalisés et sur mesure qui permettront d'optimiser votre état de santé.

PARTIE 1

1. J'ai des brûlures d'estomac, ou des reflux acides

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

2. Je digère mal, j'ai des nausées, je sors de table le ventre gonflé

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

3. Mon transit est irrégulier (constipation, diarrhée, ou alternance diarrhée/constipation)

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

4. J'ai régulièrement des ballonnements et/ou des douleurs abdominales :

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

5. Je ne tolère pas bien certains aliments

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

PARTIE 2

1. J'ai la peau sèche, les ongles cassants, les cheveux qui tombent

Réponse possible	Score associé
Absolu	0
De temps en temps	1
Souvent	2

Le Questionnaire Alimentaire AİGA (QAA)



50 questions : étudie 4 axes...



Organisation des menus



Choix alimentaires



Comportement alimentaire



Savoir faire culinaire





LES ACTIVITES NUTRITION SANTE AIGA

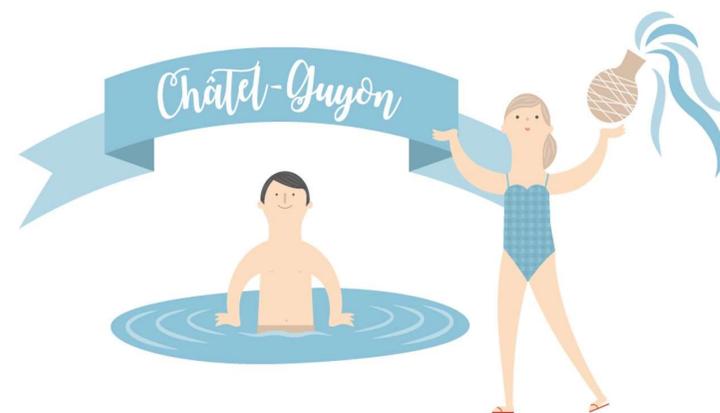
- conférences nutrition
- ateliers cuisine
- consultations



Merci pour votre attention



OUVERTURE PRINTEMPS 2020



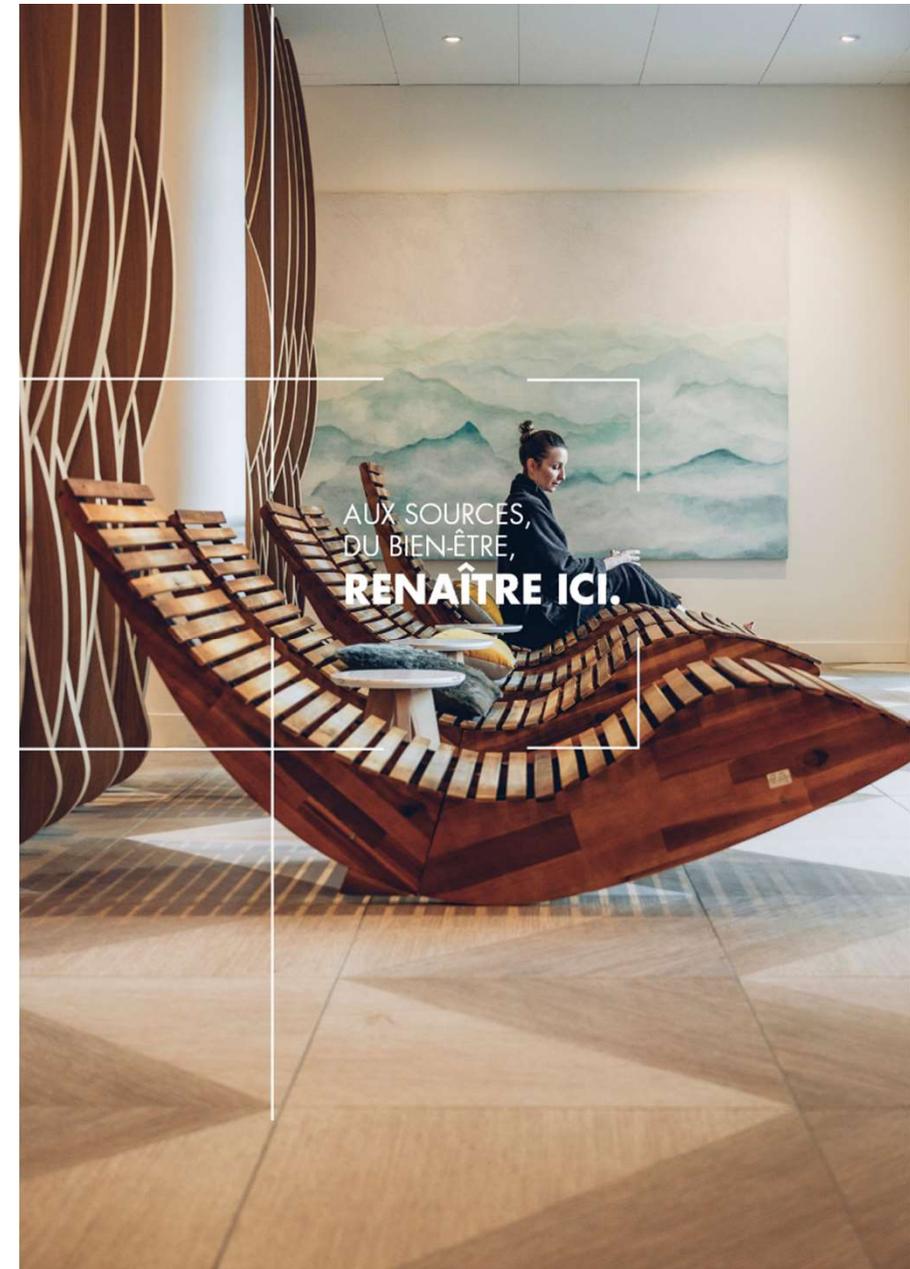
THERMALIES LYON

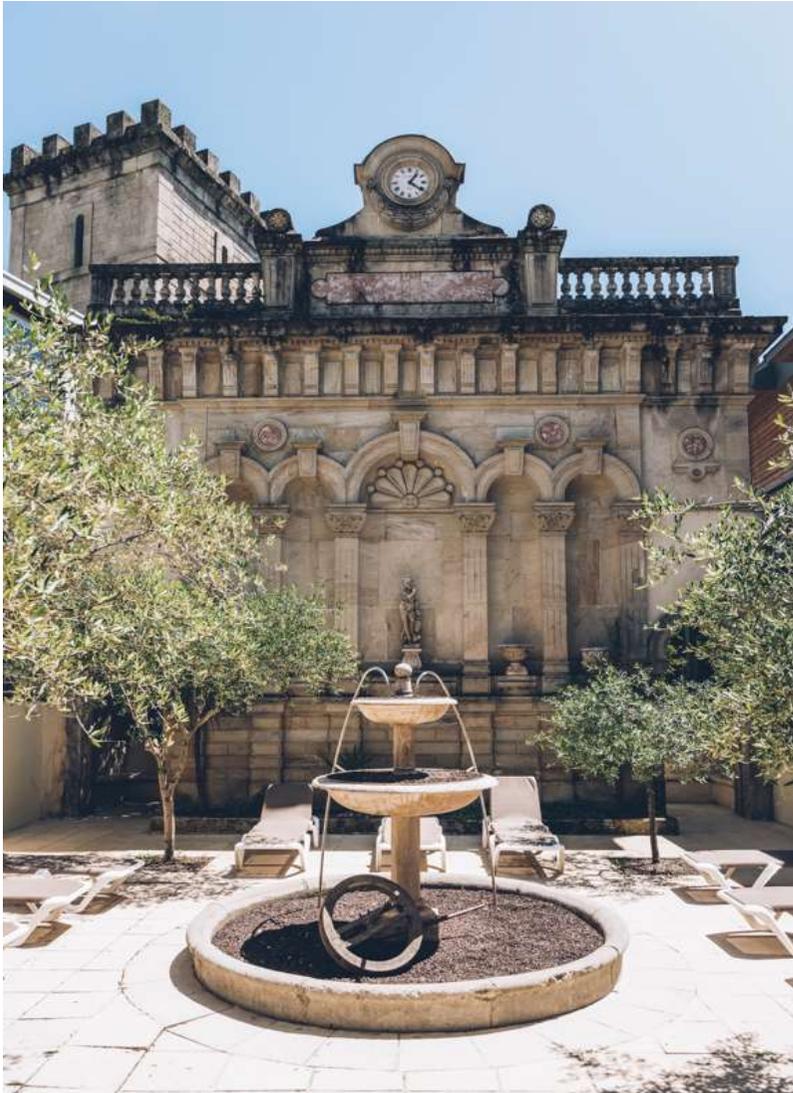
THERMAES
DE VALS LES BAINS
since 1845

Mélody CHAMBERT

THERMES DE VALS LES BAINS

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE
Diplômée en diabétologie
Diplômée en sport santé





LES THERMES DE VALS LES BAINS

Située en Ardèche, la station thermale de Vals-les-Bains est depuis **1845** reconnue sur le plan national, voire **européen**, comme la **station du diabète**. Elle dispose d'équipes médicales et paramédicales, et d'équipements spécialisés au service des curistes. Les thermes soignent aussi les affections digestives, le surpoids et les troubles du métabolisme.

Depuis 2020, les thermes ont reçu l'agrément de **Rhumatologie**.

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

LE DIABETE EN CHIFFRE

2019



Le diabète touchait **463 millions de personnes** dans le monde.



2021



En France, **4,2 millions** de personnes, étaient identifiées diabétiques par l'assurance maladie.

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845



Auvergne
Rhône-Alpes
Tourisme



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

LES DIFFÉRENTS DIABÈTE

Il existe essentiellement 2 types de diabète :

- le **type 2** représente 92% des personnes
- le **type 1** représente 6 % des personnes

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

LES CAUSES DU DIABETE DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est surtout dû à une alimentation trop riche ou déséquilibrée (graisses et sucres) et à un manque d'activité physique, ou encore les troubles du sommeil.
Il est associé au **surpoids** et à **l'obésité**.

THERMAES
DE VALS LES BAINS
since 1845



LE DIABETE AUX THERMES DE VALS-LES-BAINS

Le diabète sous toutes ses formes représente depuis **80 ans l'indication principale de Vals-les-Bains.**

La cure repose sur **l'eau** qui est bicarbonatée-sodique. Elle va agir sur les affections hépatobiliaires et gastro-intestinales.

Pour le diabète de type 2 cela va augmenter le taux d'insuline circulante et donc diminuer la glycémie, Il y aura aussi un effet sur les triglycérides et le cholestérol.

LES SOINS THERMAUX

Les soins dans l'eau vont avoir un effet sur la sécrétion d'hormones qui permettent la régulation du volume sanguin et la concentration de l'eau dans l'organisme en plus de l'effet de la poussée d'Archimède.

La mécanique des soins (douche au jet, douche pénétrante) permet également de diminuer l'insulinorésistance et donc d'améliorer le **diabète**.





LE LIMON THERMAL

Les soins à base de limon thermal (boue) ont plusieurs actions: anti-inflammatoire, vitaminiques, effet chondroprotecteur, oligo-éléments, sur les os, sur le système corticosurrénalien, psychologique.

THERMAES
DE VALS LES BAINS
since 1845

LES ÉQUIPES PLURIDISCIPLINAIRES

En plus des soins thermaux, vous pouvez retrouver une **équipe pluridisciplinaire** qui permet d'agir sur le poids et sur le diabète.

THERMAES
DE VALS LES BAINS
since 1845



Auvergne
Rhône-Alpes
Tourisme



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE



- Ateliers d'échanges gratuits sur la gestion du stress.
- Séances individuelles avec la psychologue.

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

L'ACCOMPAGNEMENT DE SOINS INFIRMIERS

- Infirmières présentes tous les matins durant les soins thermaux en cas de problèmes d'hypoglycémie, besoin de pansements, prise de tension...
- Ateliers d'échanges gratuits sur le diabète et également sur la rhumatologie

THERMAES
DE VALS LES BAINS
since 1845



LA DIÉTÉTIQUE



- Démonstration culinaire gratuite
- Ateliers de cuisine
- Consultations individuelles et mesure avec l'impédancemètre BIODY X PERT
- Ateliers d'échanges sur différents thèmes

THERMALES
DE VALS LES BAINS
since 1845

LA CHARTE QUALITÉ DIÉTÉTIQUE



Afin de mieux vous accompagner les curistes durant leur séjour, des hôtels restaurants proposent des repas adaptés, équilibrés, pauvres en graisses et en sucres.

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Salle de sport encadrée par des coachs
- Qi Gong, pilates et yoga
- Piscine et activités aquatiques
- Spa thermal
- Sorties encadrées en vélos électriques

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845



PILATES
QI-GONG
YOGA
MDT*

EN COMPLÉMENT DE CURE

EN COMPLÉMENT DE LA CURE

Afin de maximiser les bienfaits de la cure, et d'allier activité physique et diététique, nous avons mis en place des **packs à tarifs préférentiels.**

**Médecine Traditionnelle Chinoise*

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

MERCI POUR VOTRE ATTENTION
quelques minutes pour un temps d'échange



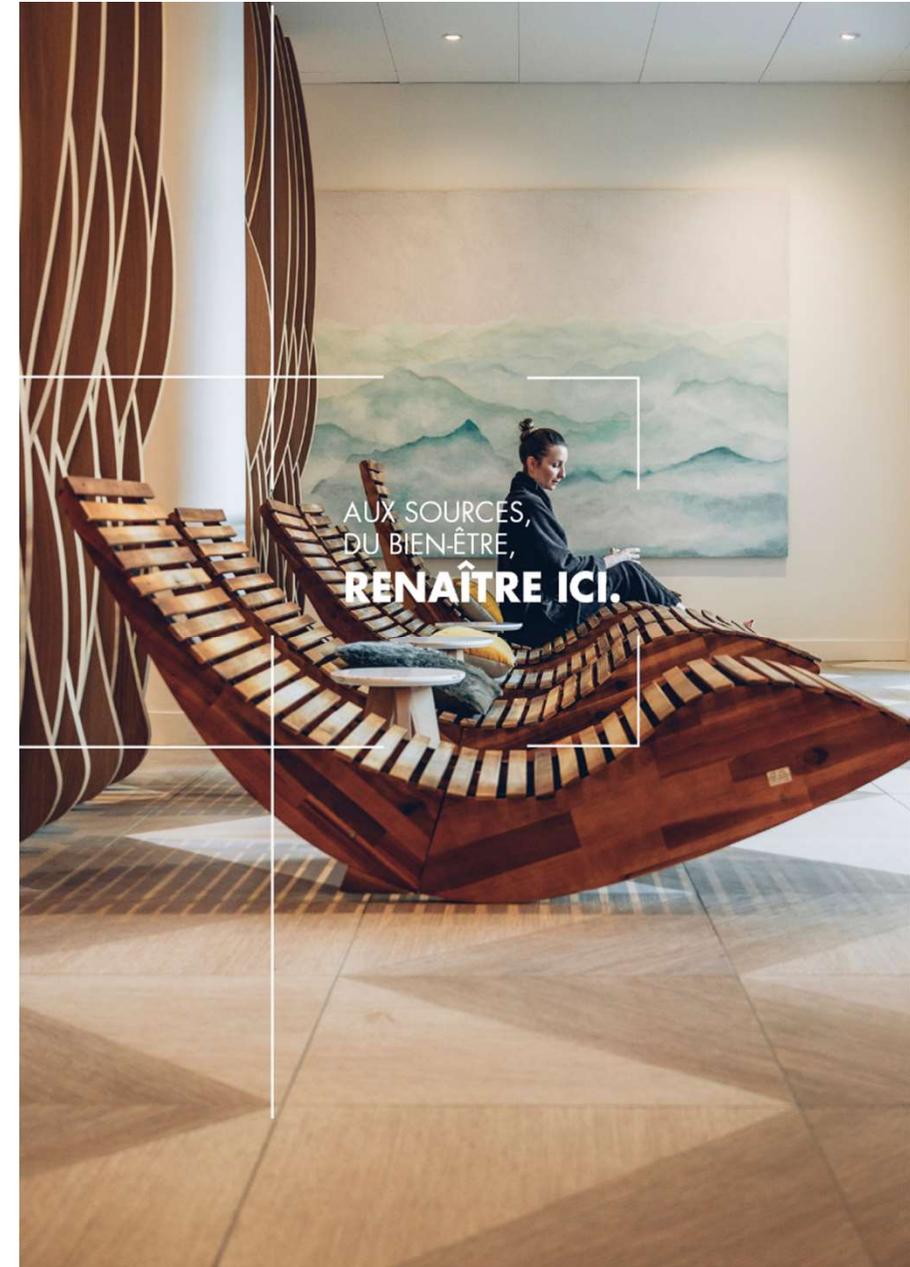
THERMALIES LYON

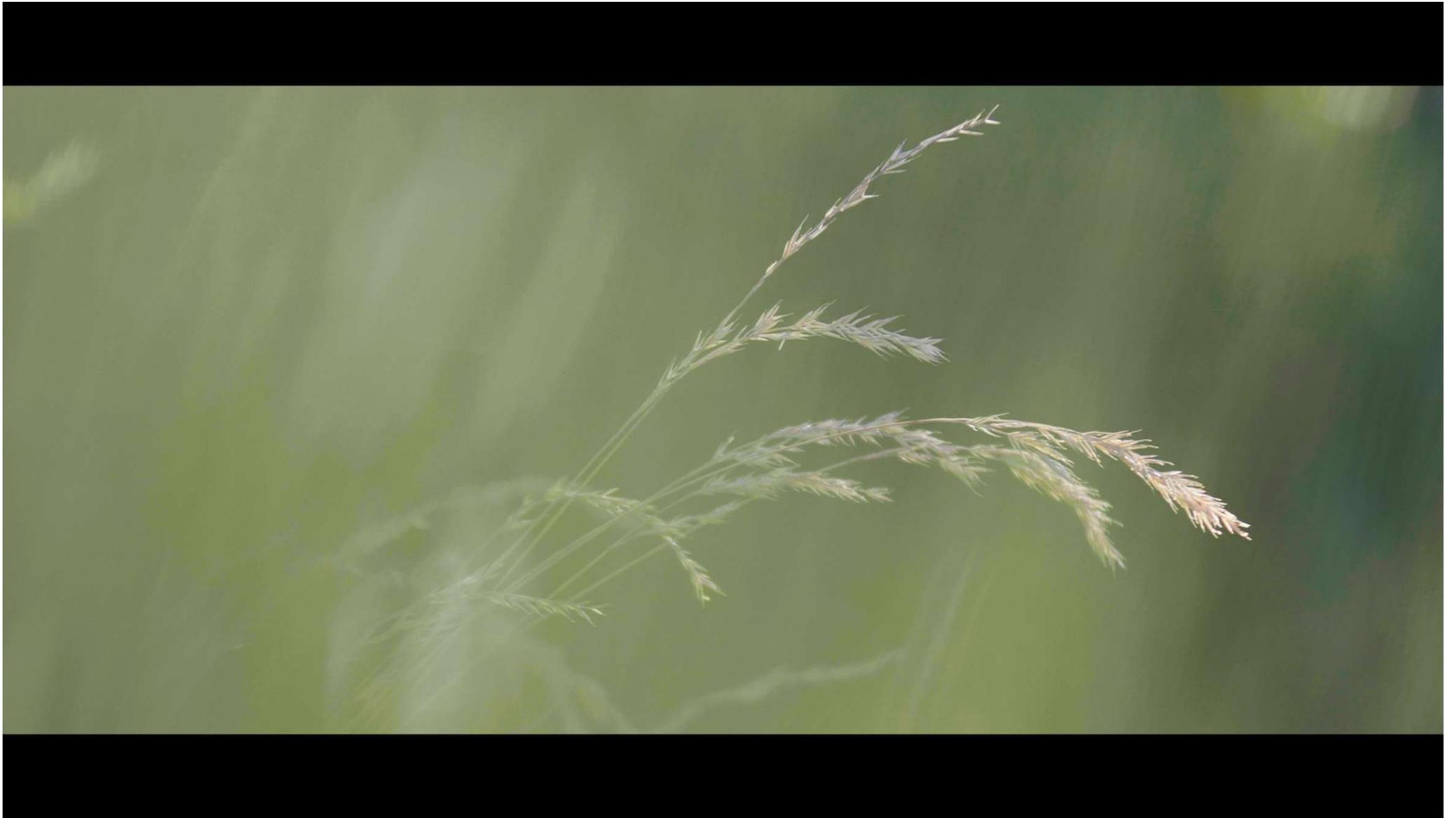


Activité Physique Adaptée en milieu thermal

Grands Thermes de La Bourboule

Eliane PAPON, responsable des soins





17/01/2024

Indications thermales et soins

Les soins thermaux VR



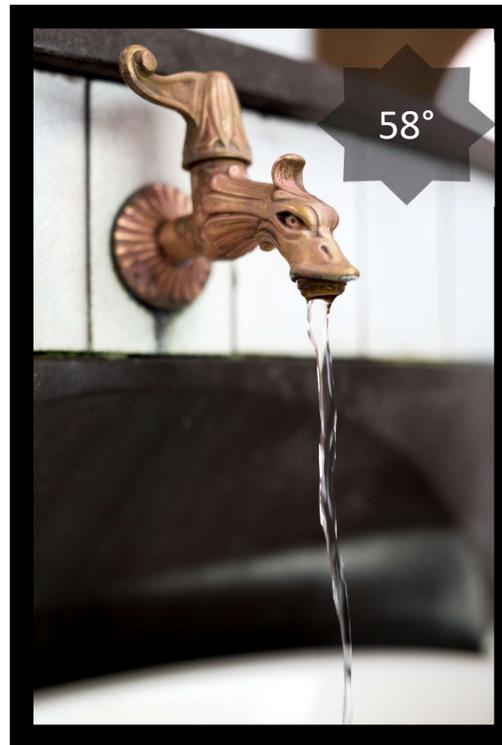
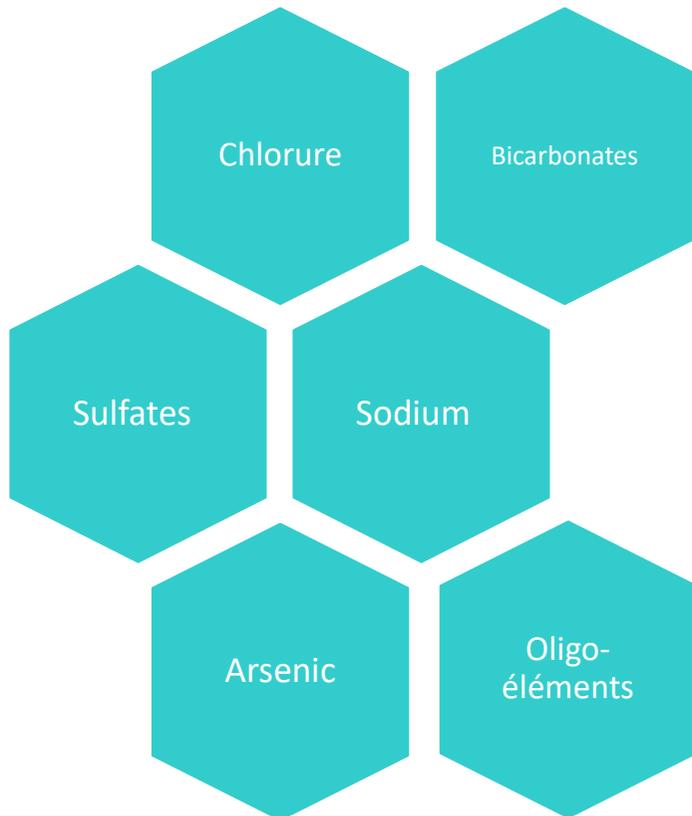
Les soins thermaux DER



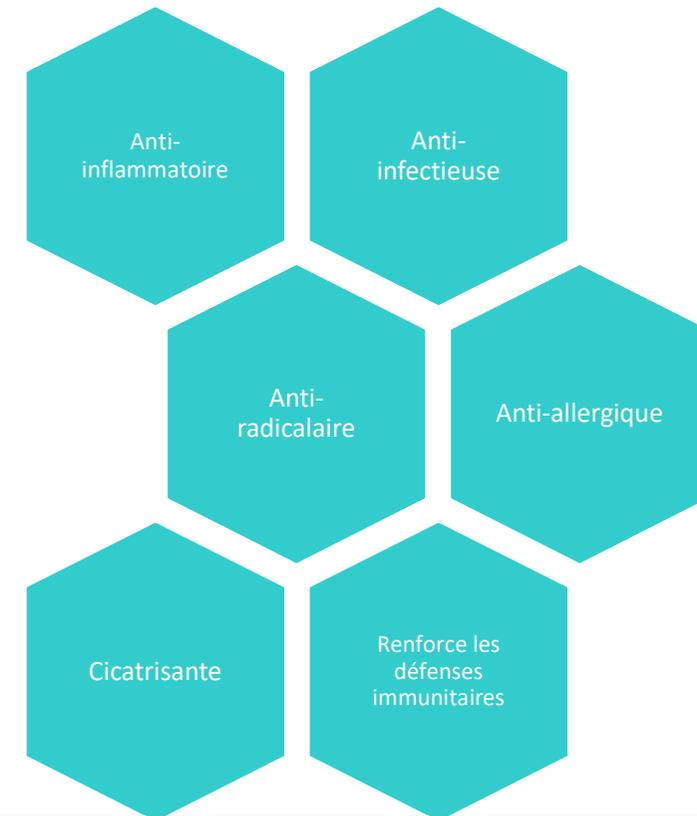
Les Pratiques Médicales Complémentaires uniquement réalisées par les médecins Thermaux



Notre eau thermale



Source Perrière



Remise en santé

Une promesse santé et bien-être

DÉCOUVERTE THERMALE

- ❖ 1 à 4 jours consécutifs
- ❖ 4 à 6 soins par matinée
- ❖ Voies respiratoires ou Dermatologie

REMISE EN SANTÉ 100 % THERMALE

- ❖ 6 ou 12 jours
- ❖ 4 à 8 soins par matinée
- ❖ Séjour Oxygène
- ❖ Séjour Peau fragile
- ❖ Séjour check-up dermato-respiratoire

Grands Thermes de La Bourboule
76 bd Georges Clémenceau
BP 85
63150 La BOURBOULE

contact@grandsthermes.com
www.grandsthermes-bourboule.com

MERCI DE VOTRE ATTENTION !



17/01/2024





VITALITÉ

L'Activité Physique Adaptée Santé (APAS) en milieu Thermal

L'importance de l'Activité Physique Adaptée Santé (APAS)

L'environnement thermal favorable pour les APAS

La pratique chez les enfants asthmatiques

Post Cancer et activité physique



Importance de l'APAS

L'Activité Physique Adapté et Santé (APAS), c'est :

- Proposer des activités et des exercices en lien avec les pathologies prises en charge
- Pratiquer une activité physique contribuant à la prévention secondaire ou tertiaire (intégré dans le parcours de soin)
- Dédiaboliser et sensibiliser :
 - Activité physique ≠ Sport
 - Sensibiliser sur la sédentarité et l'inactivité physique
 - VR : aborder des thématiques autour de l'asthme et de l'activité physique
 - DER / post cancer : sensibiliser à l'impact de l'activité physique sur la fatigue, la composition corporelle, la tolérance aux traitements, les risques de récurrence ou encore la correction d'un déconditionnement physique

L'environnement thermal favorable pour les APAS

Les APAS s'intègrent parfaitement à l'environnement thermal :

- La cure est un moment privilégié pour reprendre une activité physique 'sécurisée' et 'adaptée'
- L'établissement thermal et la station thermale constituent un écosystème favorable à la reprise d'activité physique
- Les programmes d'APAS s'intègrent à un programme pluridisciplinaire
- Les médecins thermaux peuvent être 'prescripteurs' des APAS (en complément des médecins traitants)

Les APAS chez l'enfant asthmatique

- **Programme de recherche sur 3 ans :**

- **Acteurs :** Grands Thermes de la Bourboule, UCA/UFR STAPS (Clermont-fd), ASM
- **Objectifs :** démontrer l'efficacité d'un programme d'APAS et de promotion de l'activité physique, en milieu thermal, sur le niveau d'activité physique quotidien et le temps de sédentarité d'enfants/adolescents asthmatiques de 6 à 14 ans

- **Méthodologie :**

- 3 semaines avec 9 sessions d'activités pour l'enfant + Entretiens et questionnaires
- Promotion de l'activité physique avec les accompagnants (parents)

- **Hypothèses (résultats en cours) :**

- Le programme de prise en charge permettrait une diminution du temps de sédentarité et une augmentation du niveau d'activité physique global de l'enfant/adolescent.
- La confrontation à des pratiques à haute intensité pendant le programme permettrait de lever des freins sur la pratique d'une activité postcure
- Les accompagnants (parents) évoluerait dans ses freins à l'activité physique

Le cas du Post Cancer

- **Les effets bénéfiques de l'activité physique concernent :**
 - La prévention ou correction d'un déconditionnement physique ;
 - Un maintien ou une normalisation de la composition corporelle ;
 - Une réduction de la fatigue
 - Une amélioration globale de la qualité de vie ;
 - Une amélioration de la tolérance des traitements et de leurs effets ;
 - Un allongement de l'espérance de vie
 - Une réduction du risque de récurrence.
- **Plus l'activité physique est initiée tôt dans le parcours de soins, plus ses effets seront bénéfiques.**
- **C'est également vrai si elle est maintenue dans la durée.**
- **Une pratique de faible niveau constitue toujours un acquis par rapport à l'état sédentaire.**

