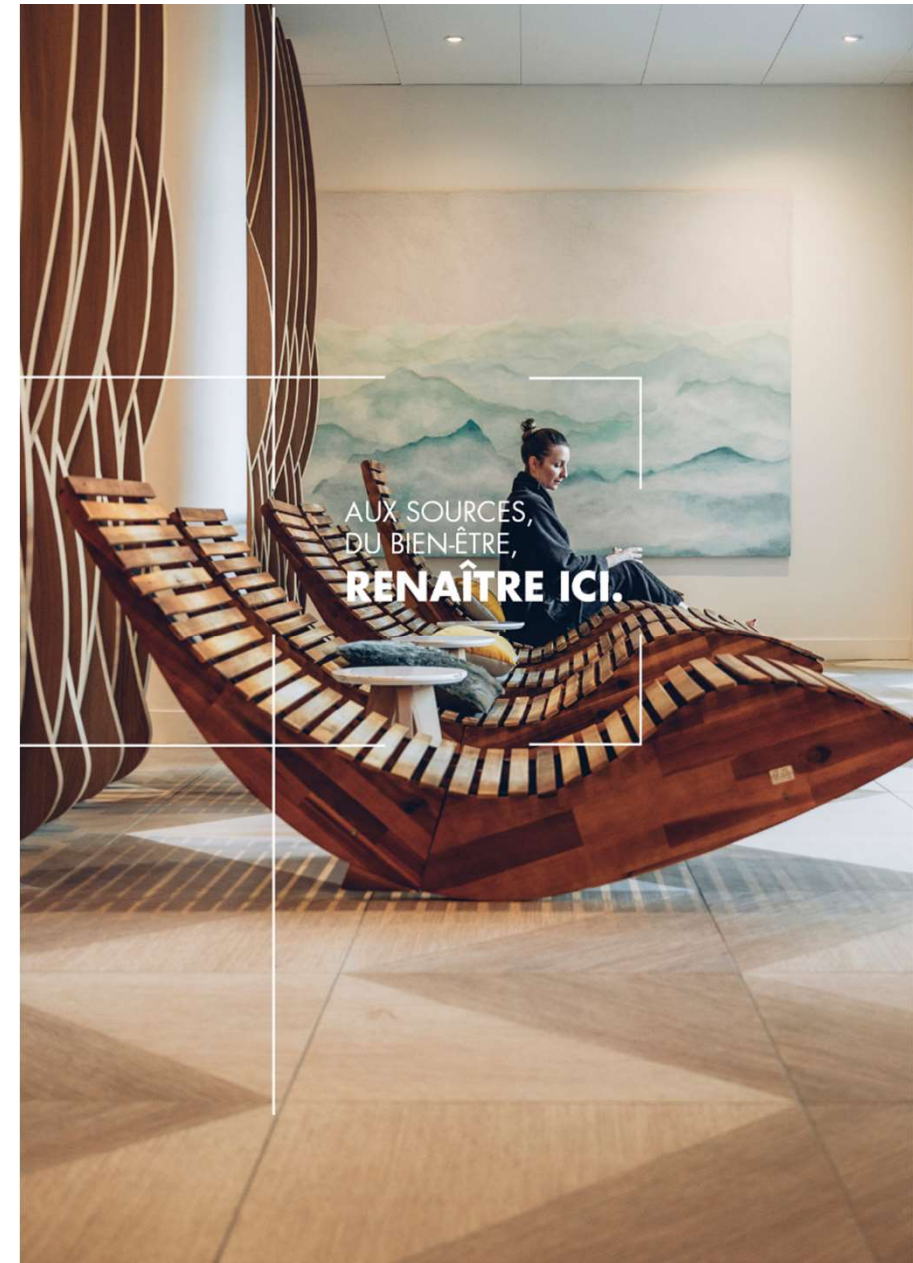


# Thermalies Lyon

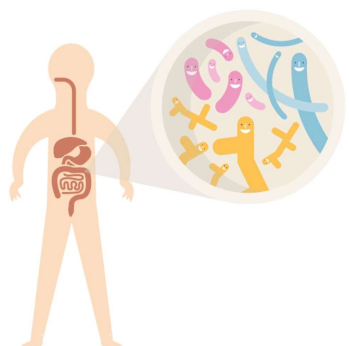
Conférence

« **Mieux manger et mieux bouger** »

en station thermale



# Comment chouchouter son microbiote : alimentation et thermalisme



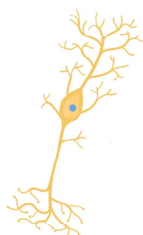
Solveig DARRIGO DARTINET  
Diététicienne-nutritionniste  
Responsable du pôle Nutrition santé de France Thermes



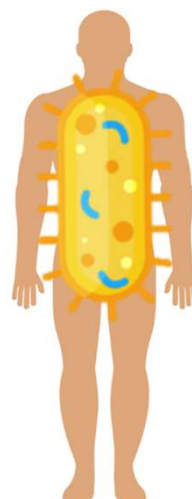
# Nous sommes des êtres hybrides humains-microbes ( « *symbiotiques* » )



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 !

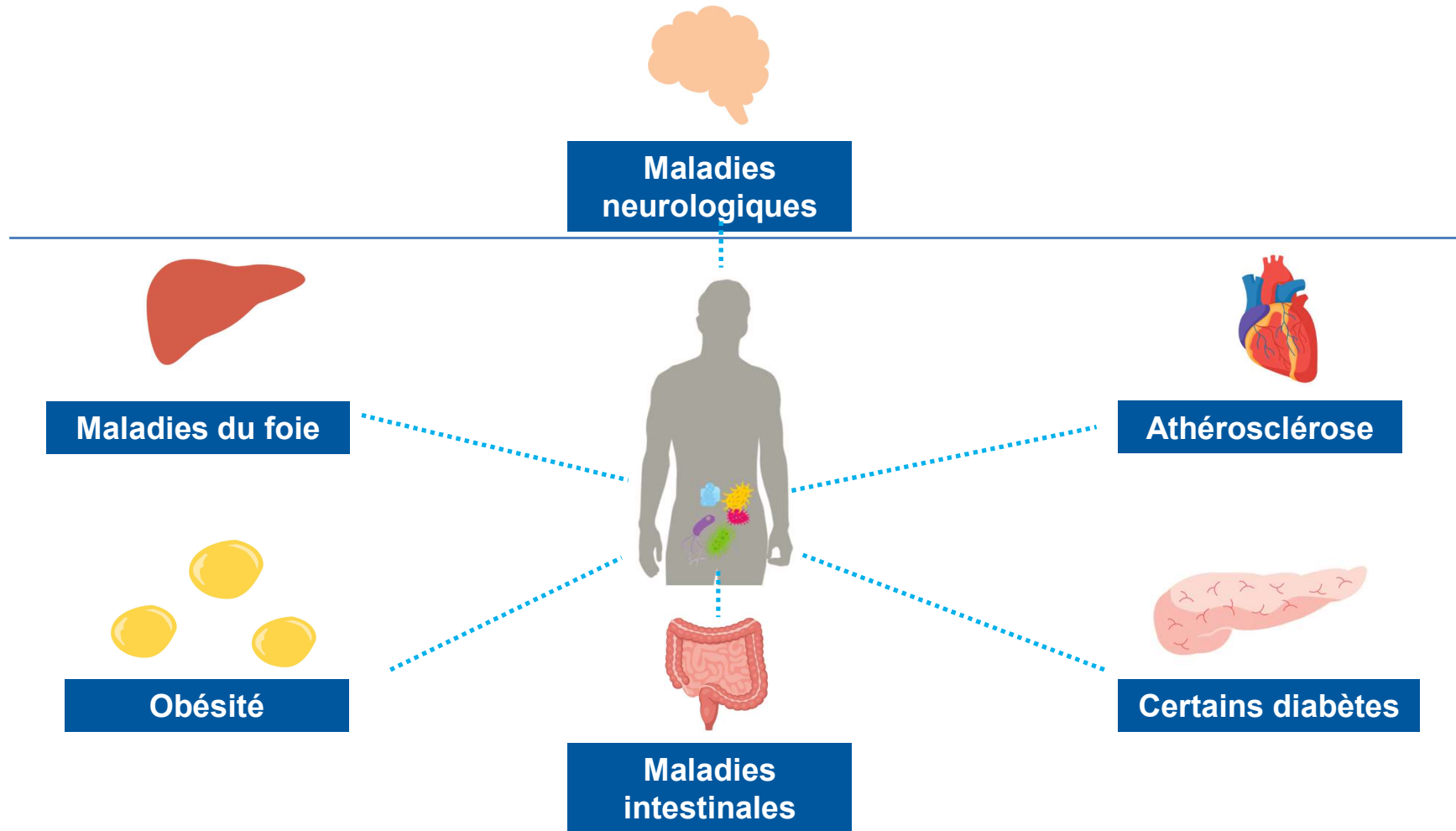
Chacun d'entre nous abrite des milliards de bactéries !



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

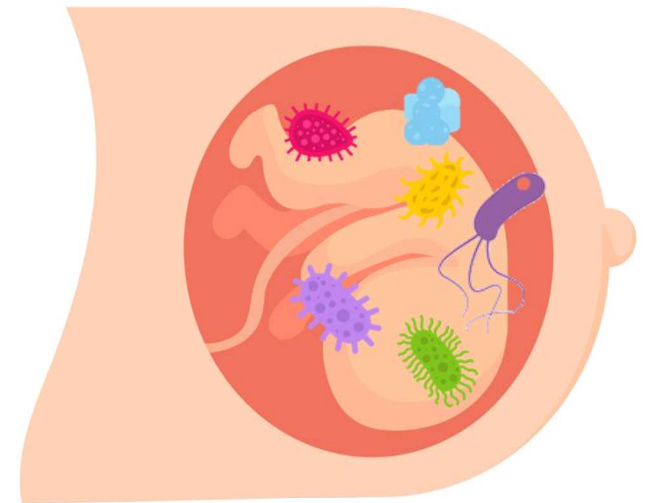
# UN MICROBIOTE UNIQUE

Le microbiote est propre à chacun.

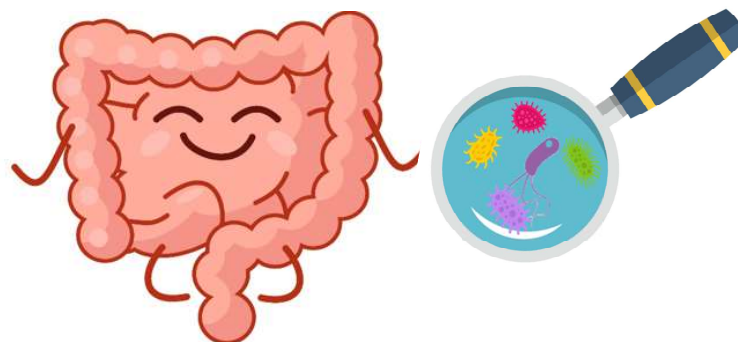
La **première colonisation** se passe lors de l'accouchement.

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



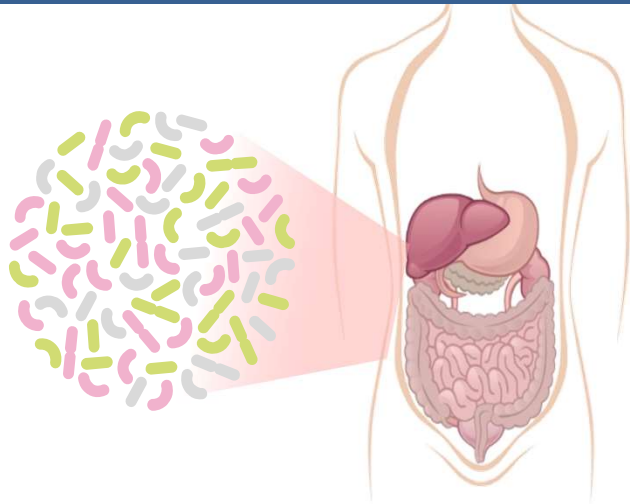
**Des milliards de bactéries qui se  
nourrissent de ce que l'on mange**





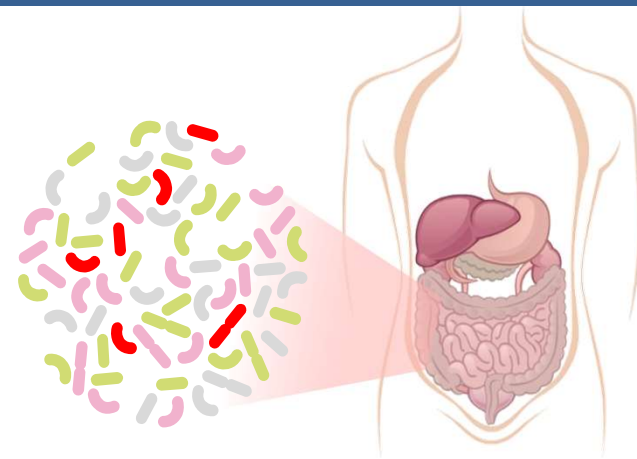
# Le microbiote intestinal, un équilibre instable

Microbiote riche et diversifié



**EUBIOSE**

Microbiote pauvre et peu diversifié



**DYSBIOSE**

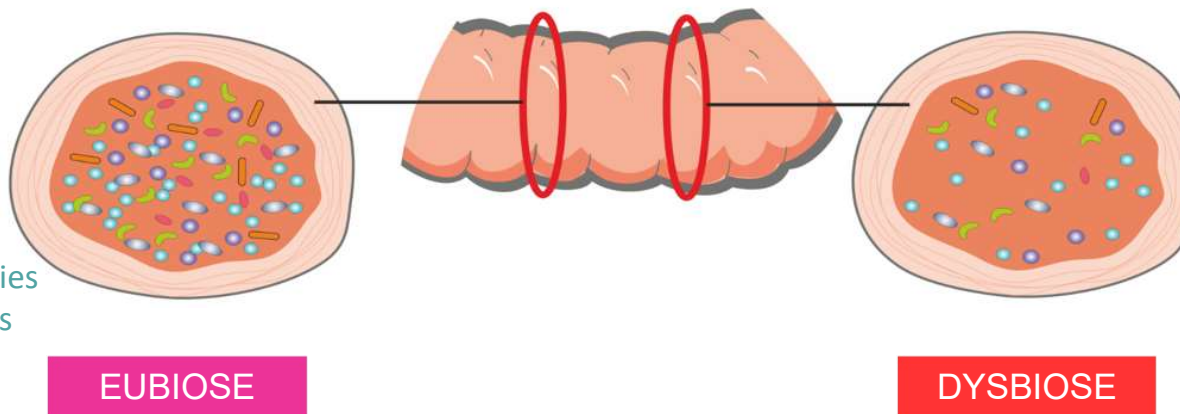
# Vive la diversité !

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



## SOINS



**Les principaux actifs :**

<b>Mg</b> <b>Magnésium</b> action anti-inflammatoire sur la muqueuse intestinale	<b>Si</b> <b>Silicium</b> constituant du cartilage osseux
<b>Li</b> <b>Lithium</b> effet anti-stress	<b>Ca</b> <b>Calcium</b> effet anti-rhumatismal
<b>CO<sub>2</sub></b> <b>CO<sub>2</sub> dissous</b> vasodilatateur sanguin	<b>+</b> <b>+ minéraux essentiels</b> silicate, potassium, strontium, manganèse...



## (micro)NUTRITION

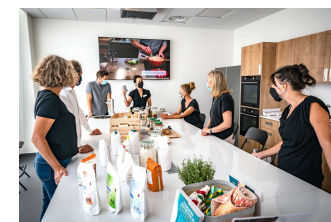
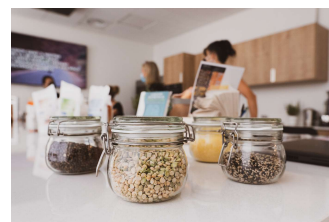
# NUTRITION personnalisée AÏGA



RESTAURANT



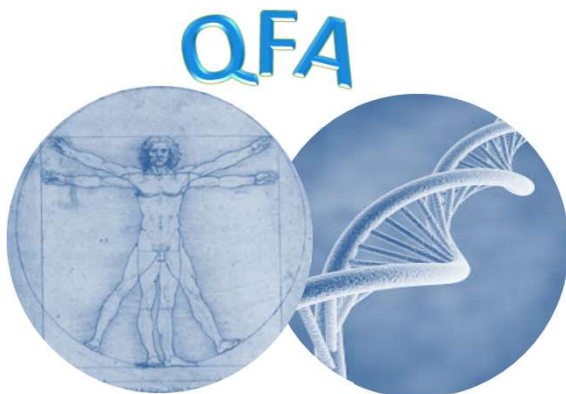
LES ACTIVITES NUTRITION :



# 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 diarrhées/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

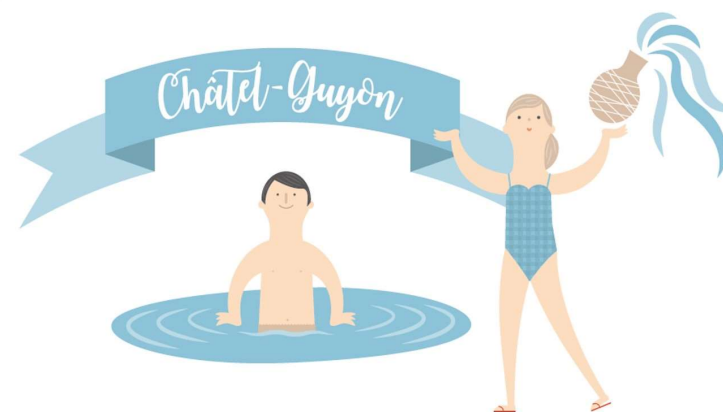
- conférences nutrition
- ateliers cuisine
- consultations



**Merci pour votre attention**



OUVERTURE PRINTEMPS 2020





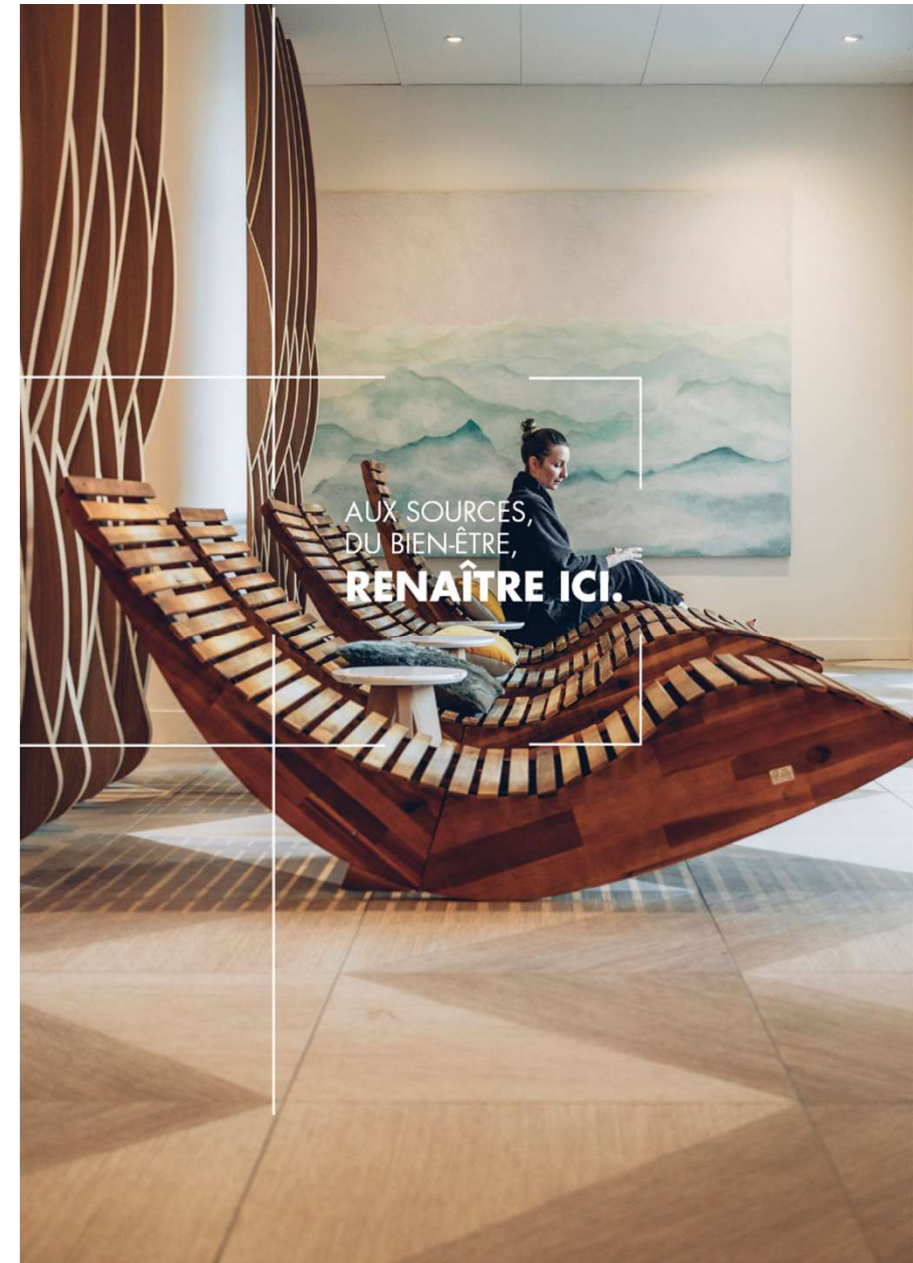
# THERMALIES LYON

**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 DIABETE

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



# 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



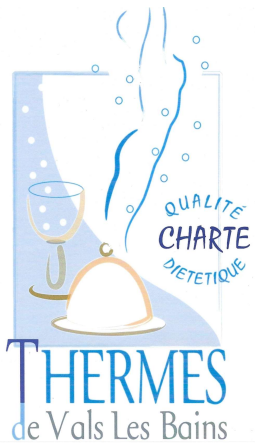
# LA DIÉTÉTIQUE



- 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



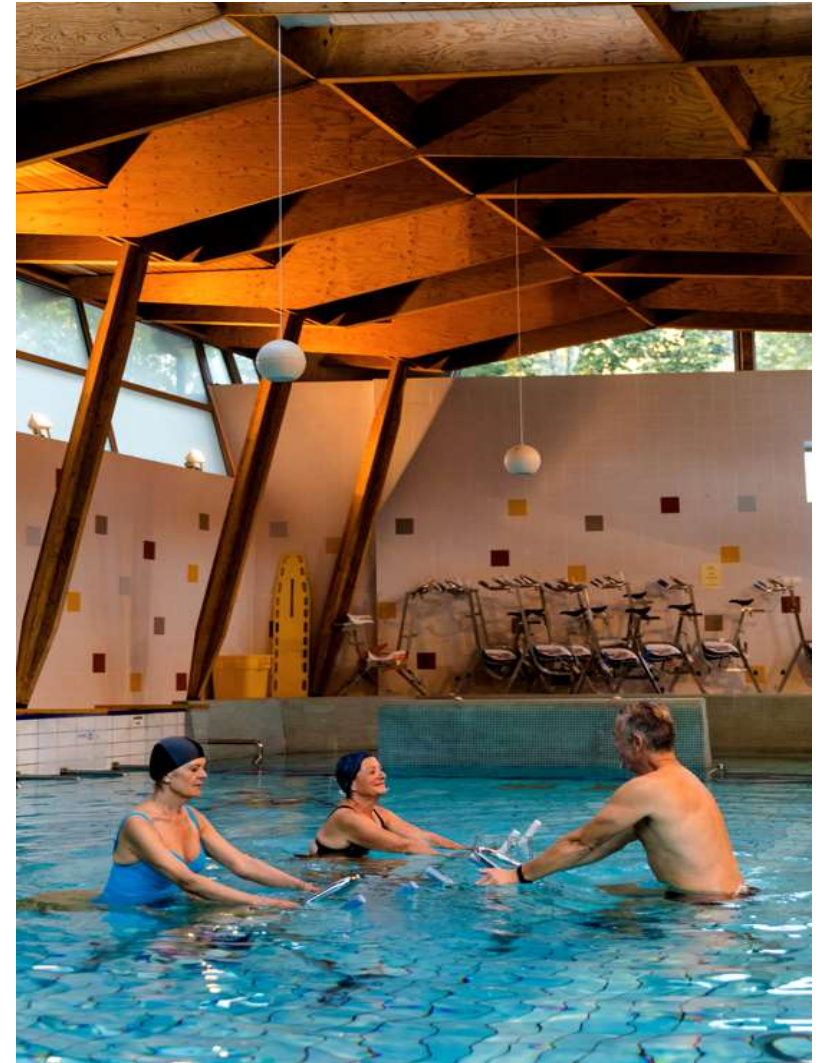
Afin de mieux vous accompagner les curistes durant leur séjour, des hôtels restaurants proposent des repas adaptés, équilibrés, pauvres en graisses et en sucres.

**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*





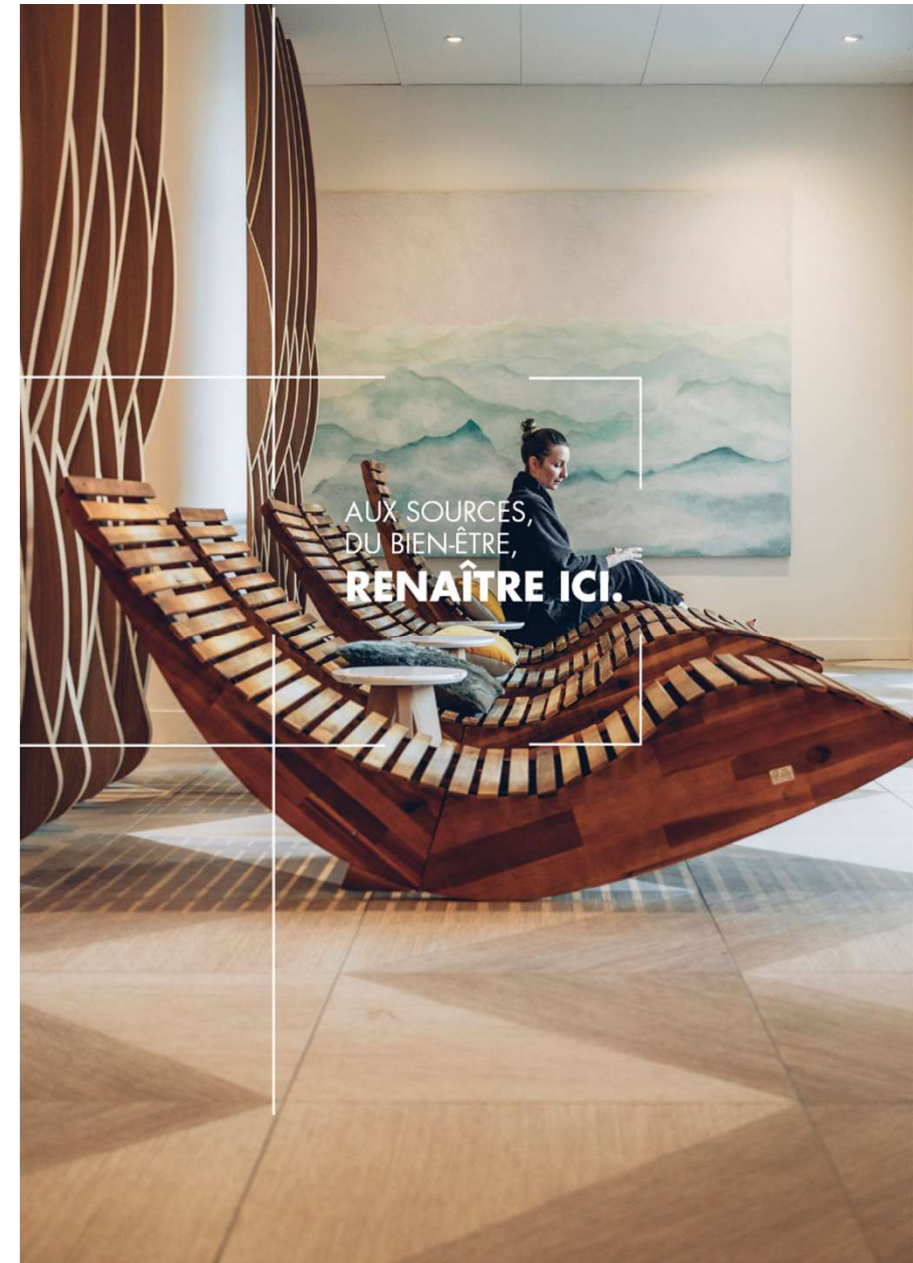
## THERMALIES LYON

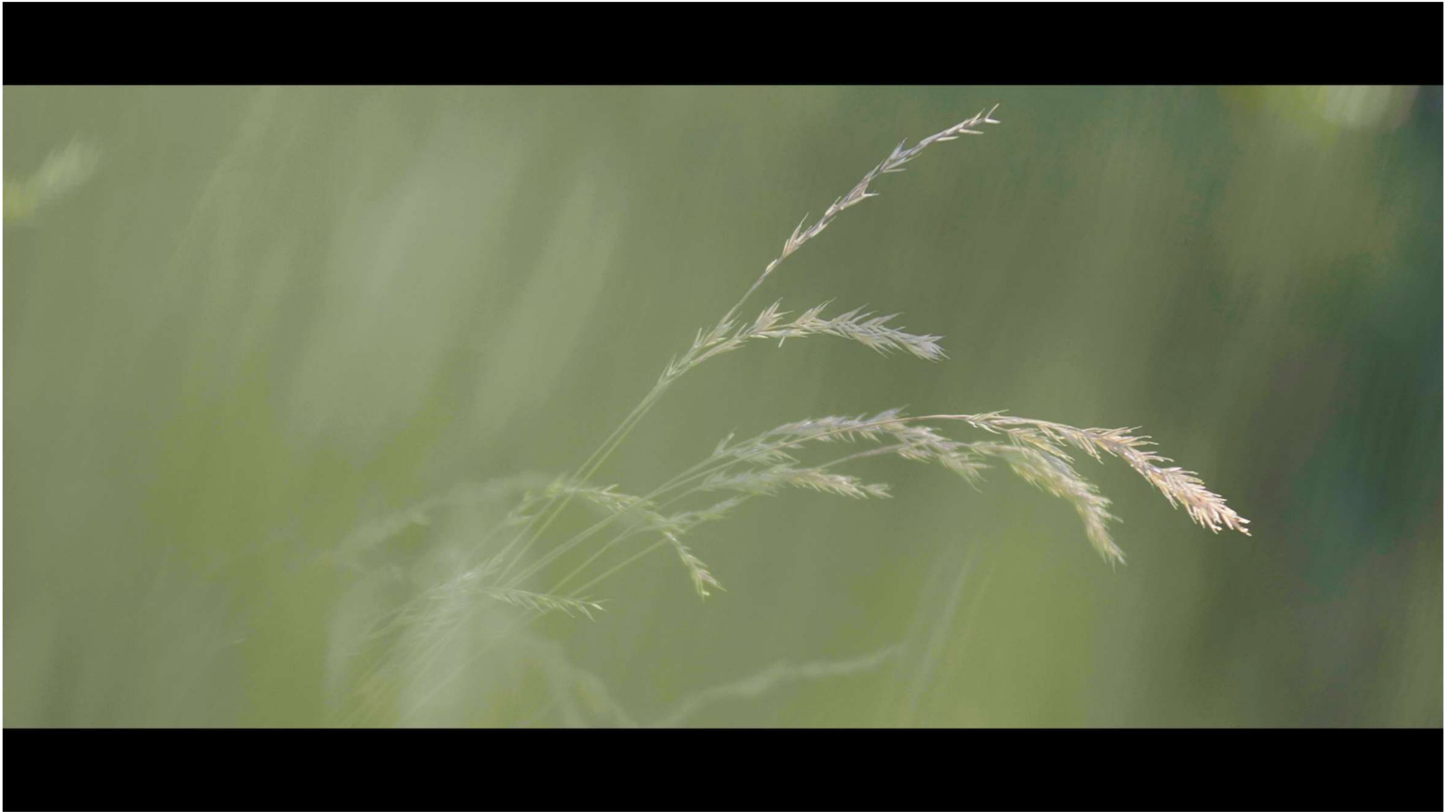


### Activité Physique Adaptée en milieu thermal

Grands Thermes de La Bourboule

Eliane PAPON, responsable des soins





17/01/2024

# Indications thermales et soins

## Les soins thermaux VR



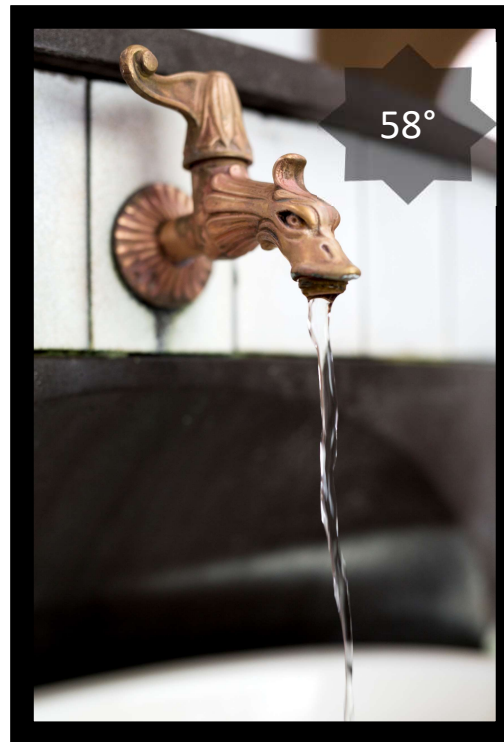
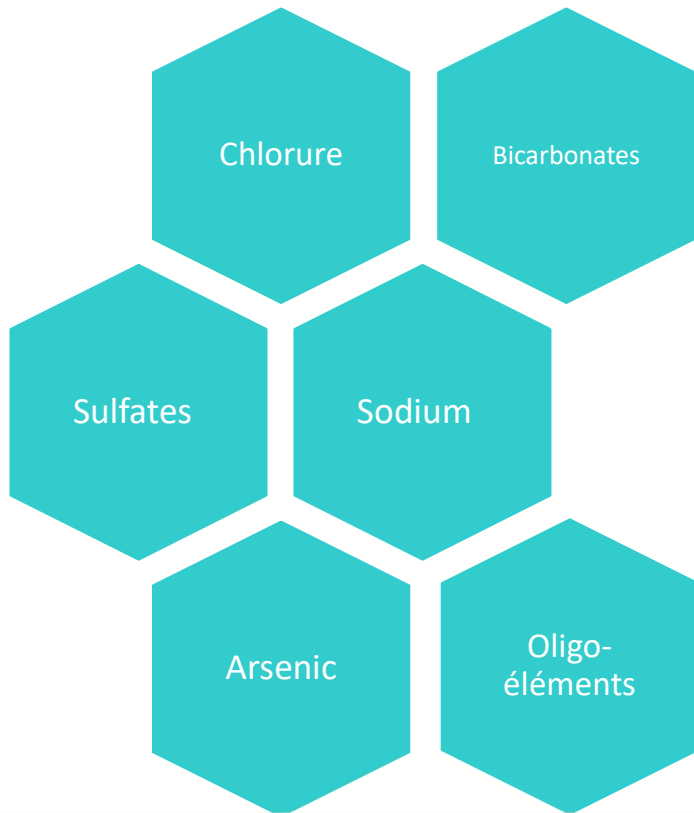
## Les soins thermaux DER



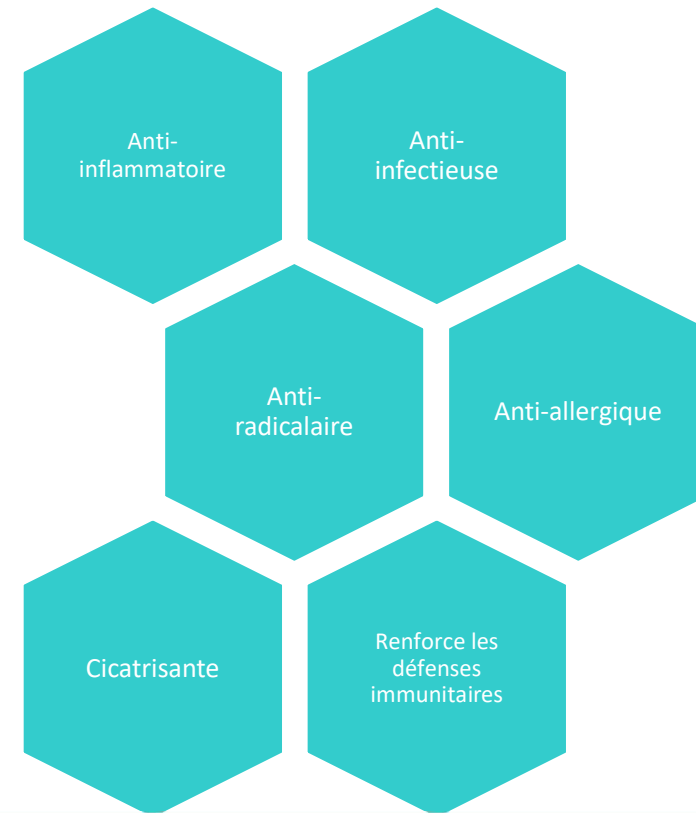
# Les Pratiques Médicales Complémentaires uniquement réalisées par les médecins Thermaux



# 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](mailto:contact@grandsthermes.com)  
[www.grandsthermes-bourboule.com](http://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.**

