

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE INTÉGRÉ À LA CURE THERMALE POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT UN SYNDROME MÉTABOLIQUE OU UN EXCÈS DE POIDS

AFDET / THERMES DE VICHY
PROGRAMME AUTORISÉ LE 27 DÉCEMBRE 2013



L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE INTERVENANTE

Mme M. DARBELET, diététicienne
Mme A. BORNET, infirmière
Mme C. CHEREL, responsable des soins
Mr N. GALLON, éducateur sportif

OBJECTIFS ET DURÉE DU PROGRAMME

Le principal objectif, dans la prise en charge d'un patient qui présente un syndrome métabolique, est de réduire son risque de développer une athérosclérose ou un diabète, en l'aidant à modifier ses habitudes de vie : alimentation et activité physique (AHA/NHLBI, 2005).

La présence du patient en station thermale pendant trois semaines constitue une opportunité pour mettre en œuvre un programme d'éducation thérapeutique adapté.

Objectif général : en participant au programme d'éducation thérapeutique intégré à une cure thermale de trois semaines, les personnes présentant un syndrome métabolique et/ou en excès de poids auront, six mois plus tard, augmenté leurs activités physiques et amélioré leurs habitudes alimentaires.

Objectifs spécifiques :

- Evaluer ses facteurs de risque cardiovasculaire
- Prendre conscience de son rapport à l'alimentation et aux régimes
- Découvrir des solutions aux difficultés rencontrées pour équilibrer son alimentation
- Trouver des solutions pour accroître son activité physique sans se mettre en danger et en y trouvant du plaisir

POPULATION CIBLE DU PROGRAMME

Le programme s'adresse à des patients adultes présentant un syndrome métabolique et/ou un excès de poids. Ces patients doivent être jugés aptes à suivre ce programme, par leur médecin thermal, et avoir exprimé leur accord pour y participer.

Selon l'American Heart Association et le National Heart, Lung and Blood Institute (AHA/NHLBI, 2005), le syndrome métabolique est défini par l'existence de trois des cinq critères suivants :

- Tour de taille supérieur ou égal à 94 cm chez l'homme ou 80 cm chez la femme (HAS 2011)
- Triglycérides \geq 150 mg/dl (ou traitement)
- HDL Cholestérol $<$ 40 mg/dl chez l'homme ou $<$ 50 mg/dl chez la femme (ou traitement)
- Glycémie à jeun \geq 100 mg/dl (ou traitement)
- Pression artérielle \geq 130/85 mm Hg (ou traitement)

Le programme Thermaligne est également proposé à des personnes adultes qui présentent un surpoids (IMC de 25 à 29,9) ou une obésité (IMC supérieur à 30).

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE INTÉGRÉ À LA CURE THERMALE POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT UN SYNDROME MÉTABOLIQUE OU UN EXCÈS DE POIDS

AFDET / THERMES DE VICHY
PROGRAMME AUTORISÉ LE 27 DÉCEMBRE 2013



DESCRIPTION DU PROGRAMME

1/ Consultation médicale à l'arrivée en station thermale par le médecin thermal.

2/ Premier bilan éducatif partagé (débuté par l'infirmière, affiné par la diététicienne et l'éducateur sportif, permettant d'établir un diagnostic éducatif)

Chaque patient participe au maximum à 7 activités parmi les 14 existantes, en fonction du diagnostic éducatif. Liste des activités possibles :

- ⇒ Séances éducatives individuelles « sur mesure »
 - Avec l'infirmière
 - Avec la diététicienne
 - Avec l'éducateur sportif
- ⇒ Consultation avec la psychologue
- ⇒ Ateliers collectifs :
 - Pourquoi changer ses habitudes
 - L'équilibre alimentaire
 - Alimentation et vie sociale
 - Lecture des étiquettes de produits alimentaires
 - Alimentation, stress et émotions
 - Activité physique et santé
- ⇒ Activité physique adaptée et encadrée :
 - Gymnastique au sol
 - Aquagym
 - Exercices de cardio-training
 - Sophrologie

3/ Deuxième bilan éducatif partagé

4/ Consultation médicale au départ de la station thermale par le médecin thermal.

EVALUATION

Un questionnaire de satisfaction permet au patient d'exprimer ce qu'il pense du programme Therma-ligne avant son départ de la station thermale.

Un troisième et un quatrième bilans éducatifs partagés sont réalisés par téléphone, environ trois mois et six mois après la cure, permettant de faire le point sur la mise en œuvre du plan d'action personnalisé et d'évaluer l'atteinte de l'objectif général (activités physiques et habitudes alimentaires).