

## POUR TOURNER LA PAGE DU CANCER LE PROGRAMME « POST-CANCER »

Fatigué, confronté au surpoids lié aux traitements et à la sédentarité, vous avez besoin de prendre soin de vous après un cancer. Cette étape est essentielle pour retrouver la confiance et limiter les risques de récurrence. Pour vous, les Thermes de Brides-les-Bains ont imaginé un Programme « Post-Cancer » centré sur l'amaigrissement, une alimentation saine et l'activité physique. Ce protocole s'ajoute à votre cure thermale conventionnée.

### Le Programme « Post-Cancer » à la loupe...

#### Séances individuelles

- **2 consultations au Centre Nutritionnel** des Thermes de Brides-les-Bains avec mensurations et impédancemétrie.
  - La première, en début de cure, permet d'appréhender l'histoire de chaque personne et d'expliquer le déroulement du séjour
  - Au cours de la seconde, un bilan des activités suivies est réalisé et des objectifs « postcure » sont définis.
- **Suivi postcure**  
5 mois de suivi postcure par email avec une diététicienne du Centre Nutritionnel des Thermes.

#### Séances collectives

- **1 atelier de cuisine « techniques de cuisson saine » animé par une diététicienne.**  
Objectifs : expérimenter les modes de cuisson les plus sains. Cuisiner de façon à limiter l'impact de l'alimentation sur les risques de récurrence de son cancer.
- **1 atelier mes alliés alimentaires**  
Objectifs : comprendre l'importance de l'alimentation après un cancer afin de contribuer à prévenir les récurrences et maintenir un poids stable ou perdre du poids. Démêler le vrai du faux dans les liens entre cancer et alimentation.
- **Les autres ateliers diététiques Programme Post Cancer**  
En fonction de leurs problématiques et de leurs priorités, les personnes qui ont opté pour le Programme Post Cancer sélectionnent 3 ateliers au choix parmi 9 :
  - Menus plaisirs
  - Être serein avec son alimentation
  - J'équilibre mon diabète
  - Je gère les invitations - *Nouveauté 2016*
  - J'agrément mes plats avec des sauces - *Nouveauté 2016*
  - J'épice mes plats - *Nouveauté 2016*
  - Je ne cuisine pas mais je mange équilibré - *Nouveauté 2016*
  - Faim, dégustation, rassasiement... et plaisir - *Nouveauté 2016*
  - Je valorise mon image - spécial homme - *Nouveauté 2016*
  - Je valorise mon image - spécial femme
- **Un groupe d'échanges**  
Il est scindé en deux parties :
  - en début de séjour, il permet de faire connaissance avec les autres membres de la session
  - en fin de séjour, il permet de mettre des mots sur cette expérience et d'aborder tous les sujets sans tabous

#### ▪ **Activité physique**

A Brides-les-Bains, dans le cadre du Programme « Post-cancer », vous bénéficiez de 5 séances d'activités physiques dédiées.

Les séances d'activités physiques sont réparties sur la durée du séjour thermal :

- 1 séance la première semaine,
- 2 séances par semaine les deux autres semaines.

Ce cadencement conjugue reprise en douceur et régularité, sans risque de traumatisme ou de fatigue excessive. Encadrement par l'un des 4 éducateurs sportifs de l'espace d'activité physique. Durée 1 heure.

#### Les séances dans le détail

- **1ère séance**  
Etirements, pour reprendre confiance en son corps. L'éducateur sportif en profite pour repérer d'éventuels points faibles.
- **2ème séance**  
Marche, en intérieur sur tapis ou en extérieur selon les conditions climatiques, pour aborder en douceur une activité d'endurance.
- **3ème séance**  
Pilates, pour se remuscler en profondeur, en prenant soin de ses muscles et de ses articulations.
- **4ème séance**  
Circuit training alterné : succession d'ateliers courts pour augmenter l'intensité de l'effort et combiner activité cardiovasculaire et renforcement musculaire.
- **5ème séance**  
Relaxation, pour apprendre à se relâcher, à déstresser au quotidien avec des techniques simples.

Et aussi

- **1 à 2 conférences par jour** avec 15 à 20 thèmes différents animés par une diététicienne (1 h).
- **1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine** animées par une diététicienne (1 h).

#### **Pour qui ?**

Le Programme « Post-Cancer » accueille les personnes en rémission complète d'un cancer.

#### **Comment ?**

Le Programme « Post-Cancer » s'ajoute au protocole de soins d'une cure thermale traditionnelle. Pour en bénéficier il suffit de faire la demande d'une cure conventionnée de 18 jours auprès d'un médecin traitant et de réserver le programme au moment de la réservation de la cure conventionnée aux Thermes. A ce titre, il inclut trois rendez-vous avec un médecin thermal.

### Quand ?

Le programme post cancer est dispensé à un groupe de 9 personnes maximum chaque mois.

Les dates de début de session pour la saison 2016 sont :

- 14 mars
- 04 avril
- 05 mai
- 06 juin
- 04 juillet
- 08 août
- 05 septembre
- 3 octobre

### Combien ça coûte ?

Le programme post cancer du sein coûte :

- 245€/personne pour la cure thermique conventionnée
- 140€/personne pour la cure thermique conventionnée incluant le Programme Idéal

Il est à la charge du volontaire et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

### Le saviez-vous ?

La pratique de l'activité physique régulière pendant et après le traitement pour un cancer est primordiale et validée scientifiquement.

Elle permet :

- d'améliorer la qualité de vie (bénéfice sur la dépression, le sommeil, l'image du corps et sur le bien-être),
- de réduire le risque de mortalité et de récurrence (démonstré sur le cancer du sein et du côlon),
- de diminuer le niveau de fatigue.

### Quelles précautions ?

Ecouter son corps. Les différents traitements contre le cancer ont généré de la fatigue. Il est recommandé de commencer par une activité physique faible à modérée. Puis, il faut augmenter l'intensité, sachant que l'exercice physique régulier de forte intensité est le plus efficace dans la prévention du risque de récurrence.