

DAX, 1^{ère} destination thermale de France

DAX s'implique
dans sa mission
d'éducateur à la santé

“Information
Presse”

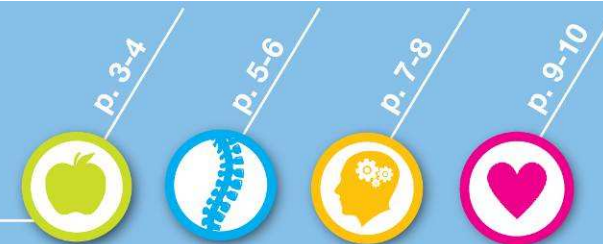


Lancement
de 4 ATELIERS
de prévention santé :

- NUTRITION
- MAL DE DOS
- MÉMOIRE
- MALADIES
CARDIO-VASCULAIRES



DAX s'implique dans sa mission d'éducateur à la santé



« Nutrition », « mal de dos », « maladies cardio-vasculaires » et « mémoire » sont les 4 thèmes des premiers ateliers de prévention santé conçus par l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax en collaboration avec le Centre Hospitalier de Dax.

DES ATELIERS RICHES ET DYNAMIQUES

Une série de 4 ateliers ludiques et interactifs de prévention et de sensibilisation à la santé animés par des experts sont proposés aux curistes pendant leur temps libre.

L'objectif de ces ateliers est de faire prendre conscience aux curistes de leur état général de santé, de leurs habitudes face au thème traité, afin de les éduquer aux bons comportements à adopter en partant d'un schéma déjà existant.

Pour la réalisation de ces ateliers, l'Office de Tourisme a fait appel à des spécialistes de l'hôpital et à des professions libérales de la station.

Cardiologue, infirmière, psycho gériatre, kinésithérapeute et diététicienne informent et conseillent une à deux fois par mois des groupes de 10 à 30 curistes sur les thèmes :

- « Prévenir les maladies cardio-vasculaires »
- « Mémoire et bien vieillir »
- « Mal au dos : le comprendre et l'atténuer »
- « Déguster pour bien manger ».

Présentation des participants, jeux, quizz, dégustations à l'aveugle, postures à adopter, questions-réponses contribuent à animer ces ateliers et à en faire des moments d'échanges et d'interactivité.

LA PRÉVENTION :

Un objectif fort de la station thermale

Les pathologies du vieillissement sont au cœur des problématiques de santé publique. Aussi, les pouvoirs publics se mobilisent pour sensibiliser les Français et les professionnels de la santé à la place prépondérante de la prévention dans notre système de soins.

L'orientation initiée par l'arrêté du 1^{er} août 2006, portant approbation d'un avenant à la convention nationale thermale, demande au thermalisme d'évoluer dans le cadre de la prévention, des soins de suite ou de l'accompagnement du vieillissement.

Avec cette série d'ateliers, la station de Dax prolonge sa vocation thermale par un rôle d'éducation à la santé et s'inscrit dans cette démarche de prévention et d'accompagnement du vieillissement.

En tant que 1^{ère} destination thermale de France, Dax considère la prévention non seulement comme une priorité, mais aussi comme l'opportunité d'accompagner ses curistes, au-delà du séjour de trois semaines, dans une prise en charge globale de leur santé.

PERSPECTIVES 2009

L'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax envisage de développer ses ateliers santé en multipliant les thèmes et en augmentant leur programmation afin de mettre en place une véritable plateforme de prévention à destination des curistes mais aussi du public dacquois.

POUR S'INSCRIRE

contacter

l'Office de Tourisme
et du Thermalisme de Dax :
05 58 56 86 86

CONTACT PRESSE

COMM Santé

Stéphanie de la Rivière :
05 57 97 00 22

stephanie.delariviere@comm-sante.com

“Déguster pour bien manger”



L'expert et animateur :
Sylvie Marty, diététicienne,
membre de DIADEMIA (www.diademia.org)

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es ! »

Qui êtes-vous ? Quel est votre plat préféré ? Pourquoi ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, Sylvie Marty procède à un tour de table pour faire connaissance avec les participants de l'atelier. Elle cherche à comprendre ce que « manger » signifie pour chacun d'entre eux. Cet échange permet de comprendre que manger est autre chose que s'alimenter. Cette idée renvoie à des notions de convivialité, de plaisir, de souvenirs, d'habitudes...

L'acte alimentaire va donc au-delà du simple automatisme quotidien.

Sylvie Marty rappelle également que manger, c'est solliciter les 5 sens du dégustateur : la vue (aspect de la nourriture), l'odorat, le toucher, l'ouïe (crépitement, bruit de cuisson, de mastication...) et le goût.

« J'éveille mes sens grâce à ce que je mange »

Il est important d'abolir une idée reçue : **manger sain n'est pas manger triste !**

Par petits groupes, les curistes découvrent au fil de l'atelier, le parcours du goûteur qui a pour objectif d'éveiller leurs sens. 3 ateliers leurs sont proposés : « jeu des odeurs autour des fruits et légumes », « dégustation et découverte des viandes froides » et « atelier du buveur d'eau ».

Redécouvrir et deviner des odeurs, s'attarder sur le goût d'une viande pour mettre des mots sur son aspect, son goût, observer une eau, la sentir, écouter ses bulles ... Tout un programme ludique et interactif qui fait voyager le curiste au cœur de ses souvenirs.

— La dégustation d'aliments est, pour Sylvie Marty, l'occasion d'évoquer les goûts et les habitudes alimentaires de chacun, de donner des conseils de consommation, de proposer des équivalences alimentaires, d'expliquer la composition des eaux... autant d'informations qui permettent de prendre conscience de l'intérêt de bien manger.



Le Mot de l'expert :



« Parler régime est aujourd'hui démodé. Par contre, accompagner les personnes à découvrir les aliments à travers leur propre comportement, à travers des sensations alimentaires ou à travers le plaisir et la convivialité est innovant ».

POUR S'INSCRIRE, contacter
l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax****
11 cours du Maréchal Foch – 40100 DAX
Tel : 05 58 56 86 86



“Mal au dos : le comprendre et l'atténuer”

L'expert et animateur :

Isabelle Soucaze, kinésithérapeute
et chargée de formation à l'hôpital de Dax

« Qui suis-je ? Comment suis-je fait ? »

Vertèbre, colonne, disque... que se cache-t-il derrière ces mots si douloureux chez certains ? Comprendre comment nos os, nerfs et muscles s'articulent et s'imbriquent les uns dans les autres.

« Zoom sur toutes les douleurs dorsales... »

Lumbago, sciatique, hernie discale... dans un dynamisme et une bonne humeur entraînante, Isabelle Soucaze explique aux curistes la différence entre une douleur musculaire, articulaire, nerveuse ou discale. Elle n'hésite pas à échanger avec les curistes sur leurs propres douleurs.

« Trucs et astuces pour soulager soi-même ses maux du dos »

Automassages, chaleur, étirements, détentes et bonnes postures sont au programme.

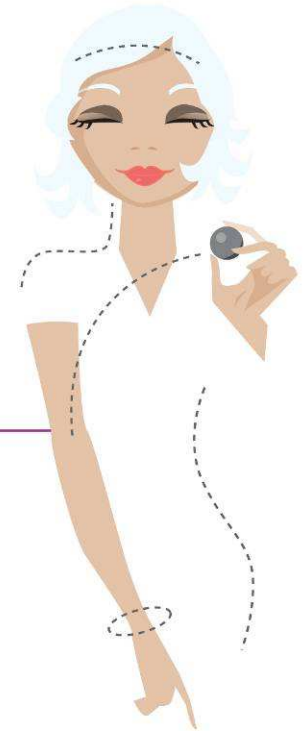
Le principal, c'est d'arriver à atténuer soi-même ses propres douleurs.

Des conseils simples, adaptés aux seniors et réalisables sans l'aide de personne sont prodigués tout au long de cet atelier :

1. Connaître les « trucs et astuces » pour améliorer son quotidien.
2. Pratiquer le réveil musculaire et articulaire au saut de lit sur le chemin de la salle de bain.
3. Pratiquer une **activité physique régulière** adaptée à chacun.
4. Adopter la **bonne position** lorsqu'il s'agit de porter une charge, conduire, regarder la télévision, dormir ou repasser...

Pour chaque action quotidienne, Isabelle Soucaze apporte une solution concrète pour épargner son dos.

— Une balle de pala est remise à chaque participant : Isabelle Soucaze explique comment masser les points sensibles du corps (pied, mains, dos, cou...) grâce à une balle de pala pour atténuer soi-même certaines douleurs musculaires.



Le mot de l'expert :



« Il n'y a pas de solution miracle, il faut savoir en adapter une à son propre problème »

POUR S'INSCRIRE, contacter
l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax****
11 cours du Maréchal Foch – 40100 DAX
Tel : 05 58 56 86 86



“Mémoire et bien vieillir”

L'expert et animateur :
Docteur Poch,
psycho gériatre au Centre Hospitalier de Dax.

« La mémoire, qu'est ce que c'est ? »

Le docteur Poch commence son atelier en rappelant aux curistes que le travail de la mémoire et du cerveau ne se compare pas au fonctionnement d'un ordinateur. La mémoire vieillit bien si elle est toujours sollicitée. Elle intervient aussi bien dans l'identité, les connaissances, l'intelligence, que dans la motricité et l'affectivité de chacun de nous.

Son fonctionnement est en 3 étapes : on apprend, on conserve et on retrouve.

« Mémoire ? Vous avez dit mémoire ? »

Dans un second temps, l'expert rappelle aux curistes les différents troubles de mémoire : l'oubli bénin, (fréquent après 50 ans), l'ictus amnésique (troubles transitoires) et les troubles pathologiques de la mémoire (installation insidieuse et progressive concernant des informations récentes).

« Le vieillissement »

Le vieillissement, c'est continuer à vivre. Accepter le changement qui s'impose permet d'évoluer avec plus de patience et plus d'expérience. Le message du docteur Poch est clair : le bon vieillissement n'est pas un déclin, mais une nouvelle tranche de vie qui nécessite une adaptation. Préserver et entretenir sa mémoire est indissociable d'une démarche active et volontariste pour une avancée en âge acceptée et réussie.

L'ordonnance du bien vieillir se dessine ...

« L'ordonnance du bien vieillir »

Le bien vieillir assure
la meilleure protection
des capacités de mémoire :

♦ Surveiller et entretenir sa santé

♦ Manger équilibré :
fruits, légumes,
protéines et fibres sont essentiels

♦ Pratiquer une activité physique :
rester actif aide à protéger l'avance en âge
tant sur le plan corporel, cérébral que social

♦ Sortir de chez soi
et garder des contacts sociaux

♦ Solliciter sa mémoire
et rester curieux



En résumé, la protection de la mémoire passe par un ensemble de préoccupations qui vont de la santé à la volonté de rester actif et engagé dans le quotidien.

Le mot de l'expert :



« Nos capacités cérébrales et mnésiques sont optimisées dans le cadre d'un bon vieillissement psychologique où le plaisir de vivre peut continuer à alimenter le quotidien ».

POUR S'INSCRIRE, contacter
l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax****
11 cours du Maréchal Foch – 40100 DAX
Tel : 05 58 56 86 86

“Mieux connaître
et éviter
les maladies
cardio-vasculaires”



Les Experts et animateurs :

• **Catherine Daugareil** est infirmière en éducation thérapeutique au Centre Hospitalier de Dax et membre de l'équipe hospitalière d'évaluation des programmes éducatifs en Aquitaine sous l'autorité de l'ARH (Agence Régionale des Hospitalisations).

• **Le docteur Baudet** est cardiologue.

Ils ont un projet commun : créer une maison du cœur en plein centre ville de Dax. La prévention primaire sera le crédo de ce lieu ouvert au public : dépistage des facteurs de risque, évaluation du risque cardio-vasculaire, information, éducation sur les maladies cardio-vasculaires.

L'ATELIER

« Mieux connaître et éviter les maladies cardio-vasculaires » se déroule en deux temps :

Une première séance d'1h30 en début de semaine sur « l'athérosclérose et les principaux facteurs de risque » et une seconde séance d'1h30 en fin de semaine qui répond à la question « Comment agir sur les principaux facteurs de risque ? ».

1^{ère} séance :

« L'athérosclérose et les principaux facteurs de risque »

C'est en binôme que les experts animent cet atelier. Contacts et échanges avec le groupe sont privilégiés afin de mettre en confiance les curistes pour parler de leurs propres expériences.

Qu'est ce que l'athérosclérose ? Qu'est ce que le cholestérol ?

Le docteur Baudet partage avec les personnes présentes ses connaissances médicales sur les maladies cardio-vasculaires. .../

.../ Des jeux viennent ponctuer ces informations générales pour permettre aux curistes de trouver eux-mêmes les principaux facteurs de risque de l'athérosclérose : diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, surpoids, tabagisme, sédentarité...



2^{ème} séance :

« Comment agir sur les principaux facteurs de risque et qu'est-ce qu'une alimentation protectrice ? »

Dans la deuxième partie de l'atelier, les deux experts abordent le rôle des acides gras, l'intérêt des céréales et des antioxydants. Ils font un zoom sur l'alimentation protectrice des maladies cardio-vasculaires.

Diverses méthodes d'animation sont utilisées pour apporter des réponses aux nombreuses questions des curistes : « Comment faire baisser mon cholestérol ? », « Comment faire baisser ma tension artérielle ? »...

L'animation de l'atelier est menée de main de maître : les 15 participants sont enthousiasmés par les conseils donnés, les réponses aux questions apportées et le dynamisme de Catherine Daugareil et du docteur Baudet.



Le mot de l'expert :

« Que votre nourriture soit votre traitement »
Hippocrate

POUR S'INSCRIRE, contacter
l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax****
11 cours du Maréchal Foch – 40100 DAX
Tel : 05 58 56 86 86



CONTACTS PRESSE :

COMM Santé

Stéphanie de la Rivière
05 57 97 00 22
stephanie.delariviere@comm-sante.com

Céline Dupré
05 57 97 19 14
celine.dupre@comm-sante.com

www.comm-sante.com

Dossier de presse et visuels
de la station thermale
disponibles en service de presse



Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax ****
11. cours Foch – BP 177 – 40104 Dax Cedex – France
Tél : (0)5 58 56 86 86 – Fax : (0)5 58 56 86 80

info@dax-tourisme.com