

## Le programme Post-Covid 6 jours en détail

Vous avez choisi de participer au programme de 6 jours des Thermes d'Alleverd dédié aux personnes en Covid long ou post Covid. Il associe certaines des activités prévues dans le programme d'éducation thérapeutique « Je retrouve la forme après la covid » déclaré auprès de l'ARS et des soins thermaux journaliers.

Voici son déroulement :

**6 soins thermaux par jour**, choisis lors de la consultation avec le médecin thermal à l'arrivée :

- 4 soins ORL
- 2 soins rhumatologie

**3 accès à l'espace détente du Spa**

### Les activités complémentaires

**1 consultation avec un médecin thermal** à votre arrivée,

**2 entretiens individuels** avec une diététicienne-éducatrice sportive formée à l'éducation thérapeutique :

- Un premier entretien d'1 heure en début de cure : en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez l'atelier auquel vous participerez pendant votre séjour. Vous déterminerez également votre composition corporelle par impédancemétrie et pratiquerez des tests d'aptitude physique.
- Le second entretien d'1 heure avec la même professionnelle aura lieu en fin de cure. Ce sera l'occasion de dresser le bilan des activités auxquelles vous aurez participé. Vous définirez alors vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme.

**1 atelier nutrition au choix**, que vous choisirez pendant votre premier entretien individuel, parmi :

**Retrouver le confort digestif par l'alimentation et alimentation anti-inflammatoire (1h30) :**

- Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif
- Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs
- Connaître les liens entre alimentation et inflammation

**Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience (1h30)**

- Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas
- Exercer son odorat
- Apprendre à déguster pour mieux apprécier ses repas

**Organiser ses repas au quotidien (1h30)**

- Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé
- Apprendre à varier ses menus
- Gérer et cuisiner les restes

**1 atelier « gérer les effets post-covid et s'exprimer autour de l'expérience Covid »,** coanimé par un médecin pneumologue et une psychologue, dont le contenu est le suivant :

- Connaître sa maladie et identifier les éléments déclencheurs
- Gérer les symptômes
- Prendre conscience et développer ses ressources
- S'adapter à son quotidien
- Partager son ressenti

**4 séances d'activité physique douces et progressives,** alternant activités en salle, en extérieur et exercices d'étirements-relaxation

**1 séance de méditation de pleine conscience** pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer.

Le montant de ce programme s'élève à 725 €.

Nous vous invitons à vous renseigner auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

**Afin de participer au programme post-covid en toute sécurité, nous vous demandons de consulter votre médecin traitant afin d'établir une ordonnance de non-contraindication aux soins et activités physiques.**