

Contrexéville : une cure thermale pour diabétiques

On connaît surtout Contrexéville pour son eau minérale et son contrat minceur... Mais cette station thermale propose aussi depuis quelques temps une cure thermale baptisée « Gérer son diabète », destinée aux diabétiques non insulino dépendants.



Rappelons que près de quatre millions de nos concitoyens sont atteints de diabète dont 700.000 qui l'ignorent ! Il faut pourtant bien comprendre que cette maladie souvent dédramatisée, provoque de graves complications de santé telles que la cécité ou l'amputation (dans le deux cas, ce n'est pas rien) et cause 30.000 décès par an en France... Soit un mort toutes les dix-sept minutes !

En cause ? Les repas déstructurés, les grignotages et la baisse de l'activité physique (sans compter l'hérédité qui n'est pas « gérable ») expliquent en partie l'explosion du surpoids et de l'obésité, toujours suivie, quelques années plus tard d'un diabète. Or, il faut savoir qu'on ne guérit pas du diabète, on évite autant que faire se peut, qu'il s'aggrave. Dans cet esprit, une cure thermale peut permettre d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires et de pratiquer une activité physique régulière. Et donc, de limiter son évolution.

Le nouveau programme « Gérer son diabète » proposé par les Thermes de Contrexéville permet d'équilibrer la glycémie et de limiter les risques de complications liées à cette maladie tels l'insuffisance rénale, la rétinopathie diabétique ou l'accident coronarien. En 7 jours, le curiste acquerra de nouveaux réflexes de santé pour mieux vivre avec cette maladie silencieuse du 21^e siècle.

Cette cure baptisée « Gérer son diabète » est destinée aux diabétiques non insulino dépendants. Elle comprend des repas équilibrés et adaptés à 1.400 calories par jours, des activités physiques adaptée au niveau de forme du curiste, une cure de boisson d'eau de Contrex, des activités de gestion du stress ainsi que des conférences sur la nutrition et la diététique. Bref, ça ne chôme pas ! Côté soins, le programme prévoit quatre bains bouillonnants aux huiles essentielles, trois douches au jet, cinq séances d'aquagym, une douche affusion, une douche américaine et un accès quotidien à l'Espace Thermo ludique pour une totale détente.

En noter qu'en 2015, la cure de 7 jours est proposée en « all inclusive ». Compter à partir de 780 euros pour sept jours suivant la catégorie de l'hôtel pour une personne en chambre double. Ce prix comprend : les soins, l'hébergement en pension complète avec menus Saveur Minceur, les activités de sport, de loisirs et de gestion du stress, la mise à disposition de vélos selon disponibilités et l'accès à l'espace thermo-ludique sur la demie-journée des soins.

Informations

03 29 08 08 68 - 03 29 08 03 24

www.contrex-minceur.com