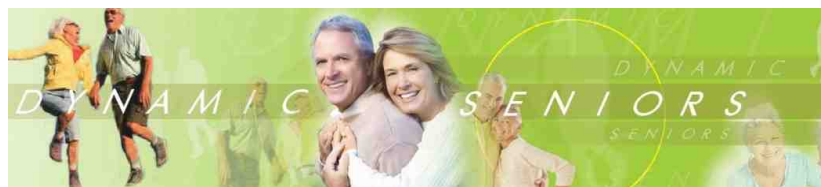


www.dynamicseniors.com  
6 juillet 2015



FORME ET BIEN ÊTRE, SANTÉ

# GÉRER SON DIABÈTE À CONTREXÉVILLE

🕒 4 JUILLET 2015 🧑‍🦳 FREDERIQUE DANIELLE LEBEL



La Haute Autorité de Santé (HAS) préconise une prise en charge hygiéno-diététique du **diabète**, quelqu'en soit le stade. Cette année, les Thermes de **Contrexéville**, réputés pour leur cure minceur, inaugurent une cure destinée aux diabétiques de type 2 (non insulino-dépendants). L'objectif : donner les clefs d'un contrôle réussi et pérenne aux personnes souffrant de ce type de **diabète**, gage d'une meilleure santé. Sans vouloir affoler la population, le Docteur François Oury (médecin à **Contrexéville**) rappelle que plus de trois millions de nos concitoyens sont atteints de **diabète** dont 500.000 qui l'ignorent.



Les causes les plus fréquentes de ce **diabète** qui touche en général les gens de 40 et plus: l'hérédité, le surpoids, l'inactivité physique, un taux de cholestérol élevé. Certes si l'hérédité n'est pas gérable, le grignotage entre les repas, les repas déstructurés, et la paresse devant tout effort physique, eux, le sont.



Certes, une guérison n'est pas envisageable, mais une cure thermale permet d'instaurer de nouvelles et bonnes habitudes alimentaires, de pratiquer une ou plusieurs activités physiques, et donc de limiter l'évolution de cette maladie, très discrète à ses débuts (la plupart du temps, le diabète est diagnostiqué alors que le sujet en est atteint depuis quelques années). Et pourtant, il ne faut pas plaisanter, car cette maladie peut engendrer des dommages irréparables aux vaisseaux sanguins, provoquer cécité et/ou amputation ( des orteils le plus souvent) et cause 30.000 décès par an en France... Soit un mort toutes les dix-sept minutes.



### Comment fonctionne cette cure?

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. En 7 jours, le curiste acquerra de nouveaux réflexes de santé pour mieux vivre avec cette maladie silencieuse du 21<sup>e</sup> siècle.





Cette cure comprend des repas équilibrés et adaptés à 1.400 calories par jour, des activités physiques adaptées au niveau de forme du curiste, une cure de boisson d'eau de Contrex, des activités de gestion du stress ( access bar s,Vittoz, sophrologie, Tai&Chi...) 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.



A noter, la cure de 7 jours est proposée en « all inclusive ». Compter à partir de 899€ 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 demi-journée des soins.

**A savoir:**

**Ce séjour médicalisé ne fait l'objet d'aucune prise en charge par la Sécurité Sociale.**



**Consultation médicale OBLIGATOIRE, non incluse dans le forfait (25 €, remboursée sur la base de 23 €) à régler directement au médecin. Le rendez-vous est pris pour vous par l'Office de Tourisme auprès de l'un des médecins thermaux de la station.**

Le forfait « Gérer son **diabète** » n'est pas accessible aux femmes enceintes, mineurs de moins de 16 ans, et diabétiques insulino-dépendants.



**Une question: appelez le 03 29 08 08 68 (appel gratuit depuis un poste fixe)**

**[www.contrex-minceur.com](http://www.contrex-minceur.com)**

**Office du Tourisme de Contrexéville : [info@contrex-minceur.com](mailto:info@contrex-minceur.com)**