

Objectif de l'étude :

Mesurer les effets des soins thermaux associés à un programme d'activités physiques sur la prévention de la fragilité osseuse.

Population :

Pour participer vous devez :

1. Avoir entre 40 et 50 ans
2. Être non-ménopausée : avec des cycles menstruels réguliers
3. Ne pas avoir un IMC* supérieur à 30

$$\text{Calcul de l'IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (m)}}$$

4. Être sédentaire : pas d'activité physique régulière

L'inclusion sera limitée à 30 femmes.

Dates : du 5 au 24 Mars 2018

Date limite d'inscription :
28 Février 2018

Coordonnées de l'établissement Thermal :

- Adresse : 27 Avenue Georges Pompidou, 15 110 Chaudes-Aigues
- Tel : 04 71 23 51 06
- Mail : info@caleden.com

Coordonnées des représentantes de l'étude :

Mme DIZAC Hélène, Responsable pôle Santé-Sport
· Tel : 06 72 21 32 61

Mme ROUALDES Marine, Professeur d'Activités Physiques Adaptées
· Tel : 06 32 37 28 46

ThermOs est une étude cofinancée par l'Union européenne dans le cadre du Fonds Européen de Développement Régional (FEDER).

Ne pas jeter sur la voie publique



Etude ThermOs



Ménopause et Ostéoporose

Comment retarder les effets de l'âge?

Mesdames

Entretenez la solidité de vos os en participant à notre étude scientifique alliant cure thermale et activités physiques

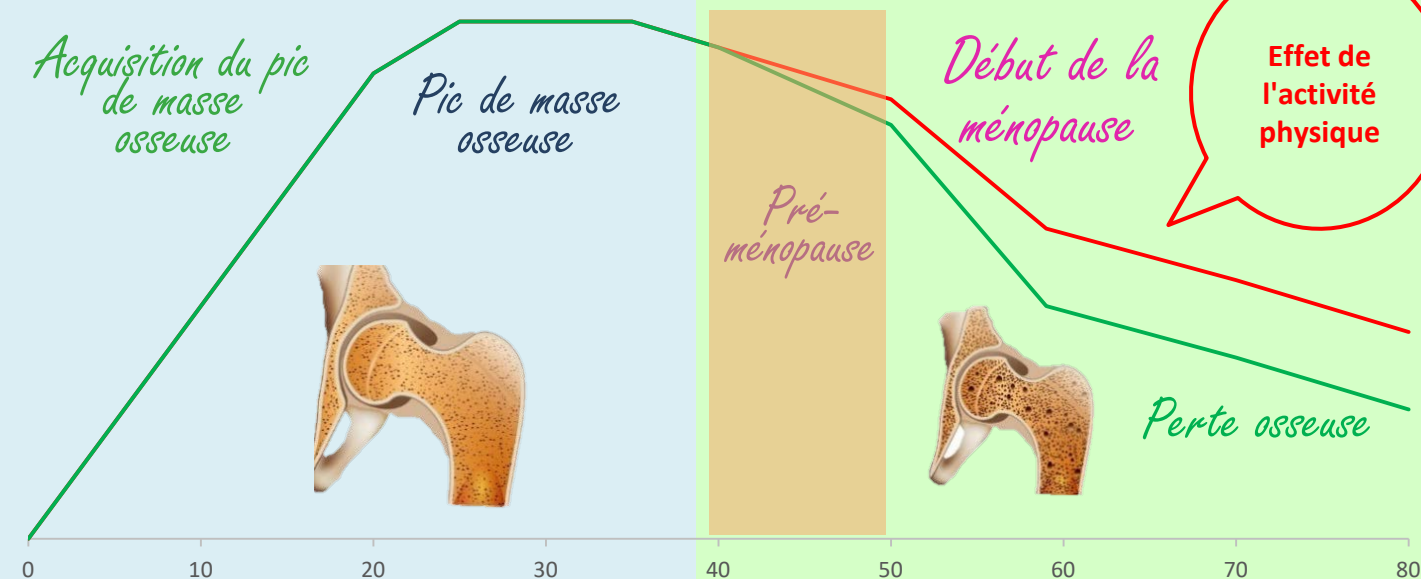


Le tissu osseux :

Le système osseux se renouvelle tout au long de la vie. Dès 35 ans, il commence à se fragiliser. La ménopause augmente cette fragilité osseuse avec un risque d'ostéoporose pouvant entraîner des fractures .

L'ostéoporose est une maladie très présente chez la femme. A 65 ans, 39% des femmes en souffrent. Ce chiffre s'accroît avec l'avancée en âge, atteignant 70% à 80 ans.

Il est donc important de solidifier les os pour prévenir et anticiper cette fragilisation.



Déroulement du séjour :

10 jours consécutifs comprenant :

- 4 soins thermaux par jour
- 3 séances courtes et personnalisées d'activités physiques par jour (groupe A)
- 1 accès aux bassins thermoludique par jour
- De nombreuses mesures (densité osseuse, prises de sang, stress, qualité du sommeil ...)

Les groupes sont tirés selon une randomisation pour l'étude.

Le suivi à distance sur une année pour :

- Maintenir l'activité physique régulière
- Entretien téléphonique de suivi
- Suivi des recommandations nutritionnelles du PNNS

En participant à cette étude, vous bénéficierez :

- De 10 jours de soins thermaux :
(*Massage sous eau, cataplasmes, étuve, piscine de mobilisation, douche au jet, bain avec aérobain et bain douche en immersion*)
- D'un accès aux bassins thermoludique
- De recommandations sur la santé
- D'un bracelet connecté Garmin HR
- D'un séjour avec petit déjeuner à l'hôtel du BAN**

→ Qui sera commercialisé à 1040€

Pour cette étude nous vous demandons une participation de **270€** pour le logement à l'hôtel du BAN**

(Même si vous résidez dans les environs de Chaudes-Aigues, vous devez loger à cet hôtel pour le bon déroulement de l'étude afin de ne pas introduire de biais expérimental.)

