

DOSSIER DE PRESSE
SAISON THERMALE 2018
DU 9 AVRIL AU 3 NOVEMBRE

Les Thermes d'Alleverd



Rhumatologie
Voies Respiratoires
Fibromyalgie
Douleurs articulaires
chroniques et arthrose



SOMMAIRE

SYNTHÈSE

- **Prendre en charge ses douleurs et revivre.** page 3

FIBROMYALGIE CURE THERMALE 18 JOURS

- **2 nouveaux programmes 18 jours** page 4
- **Fibromyalgie, programme Initial.** page 5
- **Fibromyalgie, programme Avancé.** page 6

FIBROMYALGIE CURE THERMALE 6 JOURS

- **6 jours pour se déconnecter et se prendre en charge.** page 7

RHUMATOLOGIE

- **18 jours pour soulager l'arthrose et retrouver sa mobilité.** page 8
- **Nouveauté 2018 : 6 jours Douleurs chroniques et Arthrose** page 9

COHÉRENCE CARDIAQUE

- **Respirelax+.** page 10

EAU THERMALE

- **L'eau thermale d'Allevard, l'une des plus sulfureuses au monde.** page 11

REPÈRES

- **Compagnie Lebon, Sources d'Équilibre, Thermes d'Allevard, Thermes de Brides-les-Bains.** page 12

Photos HD des Thermes d'Allevard
sur le site : mediaconseilpresse.com

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

Les Thermes d'Allevard : prendre en charge ses douleurs et revivre

Allevard, petite station thermale iséroise avec le massif de Belledonne pour horizon. Elle s'offre en retraite positive pour prendre en charge ses douleurs. Les protocoles complémentaires Fibromyalgie 2018 sont enrichis. L'accent est mis sur la nutrition et la rééducation à l'effort pour les cures conventionnées comme pour la cure courte de 6 jours. L'équipe innove aussi avec une cure courte de 6 jours Douleurs chroniques et arthrose qui conjugue yoga, méditation et remise en mouvement.

Les Thermes d'Allevard ont une vision à 360° de la médecine thermique. La saison thermique 2018 témoigne de cette capacité d'écoute des patients et de renouveau de leur démarche holistique.

Fibromyalgie : rééducation à l'effort et nutrition

Les récentes publications scientifiques ont montré que l'activité physique devait être la première ordonnance santé pour accompagner les personnes souffrant de fibromyalgie. Les deux programmes complémentaires Fibromyalgie ont donc été repensés. Des ateliers de rééducation à l'effort sont introduits avec une fréquence d'un jour sur deux pour les deux programmes complémentaires à une cure thermique conventionnée. La nutrition devient un axe essentiel avec un entretien individuel avec une diététicienne, un atelier de cuisine et une

conférence. Les Thermes d'Allevard déclinent ce programme intense en version cure courte de 6 jours pour les personnes qui ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure.

Arthrose : retrouver sa mobilité

Remettre en mouvement c'est l'objectif du programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose. Ici aussi plusieurs études, dont Therarthrose, ont démontré l'efficacité de la rééducation au mouvement pour gagner en mobilité. Un jour sur deux, le curiste entraîne en douceur ses articulations. Ce rythme soutenu permet d'intégrer cette activité dans son quotidien et de mesurer les progrès pendant sa cure thermique de 18 jours. La nouvelle version cure courte multiplie les pistes de prise en charge avec le yoga, la méditation et l'école du dos...

Les Thermes d'Allevard situés au coeur des Alpes, entre Grenoble et Chambéry, sont spécialisés dans les orientations suivantes :

- Rhumatologie
- Voies respiratoires

Ils développent aussi des protocoles spécifiques pour les pathologies suivantes :

- Fibromyalgie
- Douleurs articulaires chroniques et arthrose

Ils comprennent deux pôles :

- L'établissement thermal dédié aux cures conventionnées et aux cures de 6 jours
- Un espace Bien-Être et Forme avec :
 - > des forfaits Bien-Être à la journée
 - > un espace beauté avec Sothys
 - > des forfaits Remise en forme

Les chiffres des Thermes d'Allevard

- 42 salariés dont 12 permanents
- 4 130 curistes en cures conventionnées en 2017
- Rachetés en avril 2016 par Sources d'Equilibre, filiale de la Compagnie Lebon.

Où ?

- en Auvergne-Rhône-Alpes, à 40 mn de Chambéry et Grenoble, 1h30 de Lyon et Genève.
- à 475m d'altitude, au coeur du massif de Belledonne

Contact Thermes d'Allevard

Thermes Allevard
contact@thermes-allevard.com
thermes-allevard.com

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

Fibromyalgie 2 nouveaux programmes 18 jours

S'appuyant sur les toutes dernières recherches médicales, les Thermes d'Allevard ont repensé leurs programmes complémentaires Fibromyalgie. Ils se concentrent sur la nutrition et la rééducation à l'effort.

Rééducation à l'effort et rendez-vous nutritionnels renforcés, telles sont les principales nouveautés des programmes Fibromyalgie des Thermes d'Allevard.

Deux protocoles viennent compléter la cure conventionnée de 18 jours (RH) : Initial et Avancé.

Ces deux programmes permettent au curiste d'appivoiser sa maladie dans le temps. Ils mettent à disposition tous les outils pour intégrer les bonnes pratiques afin d'améliorer sa qualité de vie. Denses et multifactoriels, ces deux programmes s'ajoutent aux soins thermaux quotidiens.

Des ateliers pluridisciplinaires

Une séance de rééducation à l'effort tous les deux jours, trois rendez-vous nutrition, 7 ateliers mieux-être, deux conférences ciblées et aussi quarante-huit soins complémentaires... Le curiste qui suit le programme Initial peut appréhender de nombreux soins et pratiques susceptibles d'améliorer son quotidien pendant sa cure.

Dispensés par des professionnels, ils constituent autant de fenêtres ouvertes sur les causes du syndrome. Ils favorisent la prévention de la rechute par l'apprentissage de la gestion du stress, des tensions et des attitudes comportementales, tel le perfectionnisme. L'équipe s'enrichit d'ailleurs d'une

diététicienne. Cet investissement permet une prise en charge individuelle sur le plan nutritionnel et la création d'ateliers et d'une conférence spécifiques.

Des soins complémentaires de lâcher-prise

Pas moins de neuf soins différents et complémentaires à la cure thermale enrichissent le protocole quotidien. Cela représente quarante-huit soins en trois semaines pour le Programme Avancé par exemple. Bol d'Air Jacquier, magnétothérapie corporelle, massage spécifique fibromyalgie soulagent, apaisent et dénouent les tensions...

Une eau thermale soufrée antidouleurs

L'eau thermale d'Allevard, riche en sulfates (884 mg/l.) calme les douleurs et diminue les raideurs. Les traitements quotidiens à l'eau soufrée apportent un soulagement rapide. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Le contact avec l'eau et les massages produisent un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine. Pour les personnes atteintes de fibromyalgie, l'équipe thérapeutique privilégie les soins doux, telle la douche générale aux effets décontractants, antalgiques et tonifiants.

Prescription

Les protocoles « fibromyalgie » des Thermes d'Allevard sont dispensés dans le cadre d'une cure thermale conventionnée rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes complémentaires sont à la charge du patient.

Diagnostic fibromyalgie

Les douleurs sont diffuses, chroniques articulaires, musculaires, associées à des sensations de raideurs et de gonflements. La fatigue, les troubles du sommeil et les troubles de la fonction supérieure (mémoire, concentration) et fonctionnels (colopathie, maux de tête) complètent le profil.

Le diagnostic est clinique et se fait à la pression de 11 points douloureux sur 18.

On remarque aussi :

- une anomalie du contrôle de la douleur : hyperalgie,
- des phénomènes douloureux réveillés dans d'autres points du corps,
- des antécédents de traumatismes physiques et psychologiques,
- un cycle du sommeil profond et réparateur anormalement court,
- des troubles psychologiques,
- des anomalies du système nerveux (anxiété, catastrophisme, hyperréactivité au stress),
- une contracture musculaire,
- un déconditionnement à l'effort.

Source : CNETH livre blanc 2008

NOUVELLE
FORMULE
2018

Fibromyalgie Programme Initial 18 jours

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH (Rhumatologie)

Le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard et se destine aux primocuristes. Il permet d'appréhender la maladie et soulager les douleurs. Il s'ajoute à une cure thermale conventionnée RH. Il associe des ateliers ciblés et pluridisciplinaires et des soins complémentaires.

NOUVEAUTÉS FIBROMYALGIE 2018 PROGRAMME INITIAL

- 9 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 min)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie »
- 2 mesures de l'état du Système Nerveux Autonome (entrée et sortie de cure)

NOUVEAUTÉS 2018 THERMES D'ALLEVARD

- l'équipe thérapeutique se renforce avec l'arrivée d'une diététicienne.
- deux esthéticiennes dispensent des soins visage et corps de la marque française Sothys.

TARIF

- Programme Initial 18 jours fibromyalgie : 395€ (programme seul).

Le programme complet

Soins thermaux

4 soins par jour parmi les suivants selon la prescription faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium.

Ateliers d'activités physiques

- 9 séances de rééducation à l'effort (**nouveauté 2018**)

Ateliers nutrition avec une diététicienne

- 1 entretien nutritionnel individuel de 45 minutes (**nouveauté 2018**)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » de 2h (**nouveauté 2018**)
- 1 atelier pratique de cuisine adaptée avec partage du repas préparé en groupe en fin d'atelier

Ateliers mieux-être

- 3 ateliers de sophrologie
- 3 ateliers de méditation « mindfulness »
- 2 mesures de l'état du Système Nerveux Autonome

(entrée et sortie de cure) (**nouveauté 2018**)

- 1 conférence sur la cohérence cardiaque
- 1 conférence et un groupe de parole animés par un médecin psychosomaticien, psychanalyste

Soins mieux-être

- 9 séances d'émanatorium,
- 9 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30',
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System,
- Accès à l'Espace Bien-Être des Thermes d'Allevard durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie.

Dates début sessions 2018

9 avril, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 23 juillet, 13 août, 3 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

Les + du Programme Initial 18 jours fibromyalgie

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, sophrologue, diététicienne, psychanalyste...
- **Plus de 7 soins et activités chaque jour** : 72 soins thermaux, 48 soins complémentaires et 22 ateliers thérapeutiques en 18 jours
- **Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard** durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, tisanderie.

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

NOUVELLE
FORMULE
2018

Fibromyalgie Programme Avancé 18 jours

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH (Rhumatologie)

Le Programme Avancé permet aux personnes atteintes de fibromyalgie de progresser dans la prise en charge de leur maladie et l'amélioration de leur qualité de vie. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement. Il permet d'intégrer les bonnes pratiques au quotidien.

NOUVEAUTÉS FIBROMYALGIE 2018 PROGRAMME AVANCÉ

- 9 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 min)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie »
- 1 conférence animée par un médecin psychosomaticien, psychanalyste

NOUVEAUTÉS 2018 THERMES D'ALLEVARD

- l'équipe thérapeutique se renforce avec l'arrivée d'une diététicienne.
- deux esthéticiennes dispensent des soins visage et corps de la marque française Sothys.

TARIF

- Programme Avancé 18 jours fibromyalgie : 395€ (programme seul).

Le programme complet

Soins thermaux

4 soins par jour parmi les suivants selon la prescription faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium.

Ateliers d'activités physiques

- 9 séances de rééducation à l'effort (**nouveauté 2018**)

Ateliers nutrition avec une diététicienne

- 1 entretien nutritionnel individuel de 45 minutes (**nouveauté 2018**)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » de 2h (**nouveauté 2018**)
- 1 atelier pratique de cuisine adaptée avec partage du repas préparé en groupe en fin d'atelier

Ateliers mieux-être

- 3 ateliers de sophrologie
- 3 ateliers de méditation « mindfulness »
- 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie

- 1 conférence sur la cohérence cardiaque
- 1 conférence animée par un médecin psychosomaticien, psychanalyste (**nouveauté 2018**)

Soins mieux-être

- 9 séances d'émanatorium,
- 9 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30',
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System,
- Accès à l'Espace Bien-Être des Thermes d'Allevard durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie.

Dates début sessions 2018

9 avril, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 23 juillet, 13 août, 3 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

Les + du Programme Avancé 18 jours fibromyalgie

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, sophrologue, diététicienne, psychanalyste...
- **Plus de 7 soins et activités chaque jour** : 72 soins thermaux, 48 soins complémentaires et 23 ateliers thérapeutiques en 18 jours
- **Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard** durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, tisanderie.

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

NOUVELLE
FORMULE
2018

Fibromyalgie Cure courte 6 jours

Nutrition, sophrologie, rééducation à l'effort... Pour 2018, la cure courte 6 jours Fibromyalgie des Thermes d'Allevard renforce encore sa prise en charge multifactorielle. Tout est réuni pour permettre à la personne de se prendre en charge dans un environnement protégé et apaisant. Une déconnexion salvatrice pour soulager les douleurs et adopter les bons réflexes. La cure intègre pas moins de onze soins et activités éducatives ou de médecine douce chaque jour... Un programme intense aux effets palpables !

NOUVEAUTÉS 2018 CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE

- 1 atelier de sophrologie d'1h30
- 2 ateliers de rééducation à l'effort
- 1 entretien individuel avec une diététicienne (45 minutes).

NOUVEAUTÉS 2018 THERMES D'ALLEVARD

- l'équipe thérapeutique se renforce avec l'arrivée d'une diététicienne.
- deux esthéticiennes dispensent des soins visage et corps de la marque française Sothys.

TARIF

- Forfait 6 jours Fibromyalgie 630€ (programme seul).

Le programme complet

Soins thermaux

- 6 applications d'argile
- 6 aérobains
- 6 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales.

Ateliers d'activités physiques

- 2 séances de rééducation à l'effort (**nouveauté 2018**)

Ateliers nutrition avec une diététicienne

- 1 entretien individuel de 45 minutes avec une diététicienne. (**nouveauté 2018**)
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » de 2h par une diététicienne

Ateliers mieux-être

- 1 atelier de sophrologie d'1h30 (**nouveauté 2018**)
- 1 atelier de cohérence cardiaque
- 1 atelier de méditation « mindfulness »

- 1 conférence et 1 groupe de parole animés par un psychosomaticien, psychanalyste

Soins mieux-être

- 6 séances d'émanatorium,
- 6 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 5 séances de musicothérapie,
- 5 séances de magnétothérapie corporelle,
- 6 séances de sauna japonais,
- 1 massage spécifique fibromyalgie de 30',
- 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System,
- Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard

Dates début sessions 2018

- 9 avril, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 23 juillet, 13 août, 3 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

Les + de la cure 6 jours fibromyalgie

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, sophrologue, diététicienne, psychanalyste...
- **11 soins et activités chaque jour** : 24 soins thermaux, 35 soins complémentaires et 8 ateliers thérapeutiques en 6 jours
- **Accès à l'Espace Bien-être des Thermes d'Allevard** durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, tisanderie.

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

Cure Rhumatologie 18 jours Soulager l'arthrose et retrouver sa mobilité

L'allure d'une personne signe davantage son âge que ses rides. La mobilité articulaire témoigne de la jeunesse, de la vitalité et de la santé. La préserver, l'entretenir, garantissent la qualité de vie sur tous les plans : sentimental, professionnel, familial, social... Les Thermes d'Allevard s'attaquent aux pathologies rhumatismales qui gâchent la vie quotidienne de milliers de personnes... en innovant !

Innové est le maître mot de l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard. Depuis toujours, elle conçoit des protocoles pluridisciplinaires pour une prise en charge complète de chaque pathologie. En rhumatologie, il convient d'abord de traiter les douleurs. L'eau thermale d'Allevard, riche en sulfates (884 mg/l.) est un véritable baume antidouleurs. Les traitements quotidiens à l'eau soufrée apportent un soulagement rapide. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Une fois dégrêpées, les articulations doivent être entraînées pour mettre les

douleurs à distance. C'est la visée du programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose. Ce protocole complémentaire à la cure thermale met en synergie les trois facteurs clés d'amélioration de la mobilité : soins thermaux aux vertus antalgiques, activités physiques douces et conseils santé. Ce programme est conçu pour favoriser un vrai transfert de connaissances. Grâce à ce programme et au livret, le curiste dispose de tous les outils pour acquérir les bons gestes et une bonne hygiène de vie au-delà des 18 jours de cure.

Une expertise reconnue pour traiter les rhumatismes et pathologies associées

Les Thermes d'Allevard sont spécialisés en Rhumatologie (RH). La cure conventionnée Rhumatologie de 18 jours peut être enrichie du programme « Douleurs articulaires chroniques et arthrose ». Ce programme complémentaire est à la charge du patient.

Soins thermaux Rhumatologie d'Allevard

Dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH, selon la prescription faite par le médecin thermal

- gymnastique en piscine d'eau thermale
- piscine à jets d'eau thermale
- aérobain
- illutations
- massage sous affusion d'eau
- douche générale
- douche au jet
- étuves
- émanatorium
- salle de repos

Programme Douleurs articulaires chroniques et arthrose

Programme complémentaire dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH, selon la prescription faite par le médecin thermal. Protocole à la charge du patient.

Les Thermes d'Allevard ont mis au point ce programme pour préserver la mobilité articulaire. Il alterne soins thermaux quotidiens, ateliers dédiés pendant 18 jours. **En 2018, les Thermes d'Allevard renforcent la dimension activités physiques en triplant le nombre de séances jusqu'alors proposées.** Ce programme vise notamment à transmettre les bons gestes posturaux pour améliorer la mobilité, entraîner et protéger les articulations.

- 4 soins thermaux dispensés par jour, selon la prescription du médecin thermal.
- Ateliers et soins non conventionnés : • 2 séances de l'Ecole du Dos • 3 séances de méditation • 3 séances de yoga • 9 séances de « remise en mouvement » par un éducateur d'activité physique adapté (**nouveauté 2018**).
- Soins complémentaires : 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 9 séances de sauna japonais • 18 séances de Bol d'Air Jacquier • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • accès à l'Espace Bien-Être.

Durée : 18 jours - Tarif : 265€

Dates début sessions 2018 programme Douleurs articulaires et arthrose :

9 avril, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 2 juillet, 23 juillet, 13 août, 3 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

NOUVELLE
CURE
2018

Douleurs chroniques et Arthrose Cure courte 6 jours

Pour 2018, les Thermes d'Alleverd créent une cure 6 jours Douleurs chroniques et Arthrose des Thermes d'Alleverd. Yoga, méditation, remise en mouvement, atelier de l'Ecole du Dos... complètent les 24 soins à l'eau thermale qui remobilisent en douceur les membres endoloris. Une cure aussi utile pour prévenir que pour guérir.

NOUVEAUTÉS 2018 CURE 6 JOURS DOULEURS CHRONIQUES ET ARTHROSE

5 ateliers thérapeutiques viennent enrichir les soins thermaux :

- 1 séance yoga d'1h30,
- 1 atelier de méditation d'1h30,
- 2 ateliers de remise en mouvement,
- 1 atelier de l'Ecole du Dos animé par un coach d'activité physique adaptée.

NOUVEAUTÉS 2018 THERMES D'ALLEVARD

- l'équipe thérapeutique se renforce avec l'arrivée d'une diététicienne.
- deux esthéticiennes dispensent des soins visage et corps de la marque française Sothys.

TARIF

- Forfait 6 jours
Douleurs Chroniques et
Arthrose : 395€
(programme seul).

Le programme complet

24 soins thermaux

- 6 applications d'argile,
- 6 aérobains,
- 3 massages sous affusion d'eau thermale,
- 3 séances de mobilisation en piscine,
- 3 séances d'hydrojet en piscine,
- 3 douches générales.

5 ateliers thérapeutiques

- 1 séance de yoga d'1h30 avec un professeur diplômé,
- 1 atelier de méditation d'1h30 avec un instructeur de méditation,
- 2 ateliers de remise en mouvement avec un éducateur d'activité physique adaptée,
- 1 atelier de l'Ecole du Dos élaboré par un kinésithérapeute et animé par un éducateur d'activité physique adaptée.

Les + de la cure 6 jours Douleurs chroniques et Arthrose

- **Une prise en charge globale et pluridisciplinaire** : hydrothérapeute, éducateur d'activités physiques adaptées, professeur de yoga...
- **Plus de 4 soins et activités chaque jour** : 24 soins thermaux et 4 ateliers thérapeutiques en 6 jours
- **Une eau thermale antidouleurs** : associée aux techniques de soins, l'eau soufrée d'Alleverd exerce une action antispasmodique de sédation sur les douleurs rhumatismales d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

thermes-alleverd.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

No stress avec Respirelax+

Gratuite, efficace, intuitive, ergonomique, l'application Respirelax+, mise au point par les Thermes d'Allevard (Isère), compte déjà plus de 550 000 adeptes de la pratique de la cohérence cardiaque. Elle se personnalise pour les experts et familiarise les débutants à cette technique. Elle est accessible sur iOS et Android. Zoom sur les caractéristiques de Respirelax+ et ses atouts pour maigrir, calmer les douleurs, se préparer à une épreuve et mieux vivre au quotidien.

Les six nouveautés de l'application Respirelax+



- Atteindre des effets dynamisants ou relaxants (légère augmentation ou réduction des phases d'inspiration ou d'expiration). Cette nouvelle fonction permet de répondre à toutes les situations.
- Pratiquer les yeux fermés grâce à l'introduction d'une musique qui suit le rythme 5/5 (uniquement en mode équilibre). La pratique des yeux fermés permet de toucher un plus large public, tels les déficients visuels.
- S'initier à la pratique de la cohérence cardiaque avec la fonction « entraînement » qui permet d'atteindre progressivement et facilement le rythme 5/5 sur une session de 10 minutes. Avec cette fonction, la cohérence cardiaque devient accessible au plus grand nombre.
- Personnaliser la pratique avec le réglage du temps d'inspiration et du temps d'expiration en fonction des données physiologiques de l'utilisateur, notamment l'utilisation du rythme 5,5/5,5 qui semble procurer de meilleurs résultats chez certains. Cette fonction de personnalisation répond aux besoins d'un public expert mais aussi du corps médical.
- Augmenter la durée des sessions selon les effets désirés.
- Pratiquer Respirelax+ sur les smartphones Android ! De quoi faire grandir encore le nombre d'adeptes !

Témoignage de Nathalie Négro, diététicienne des Thermes de Brides-les-Bains



« En consultation individuelle, je recommande la pratique de la cohérence cardiaque lorsque l'origine de la prise de poids est d'ordre émotionnel. Certaines personnes atteignent un tel niveau de stress que les émotions négatives les submergent. Elles mettent alors en place une compensation alimentaire pour se reconforter. La cohérence cardiaque agit aussi rapidement sur le stress. Elle contrecarre les effets de l'adrénaline, qui accélère le rythme cardiaque. Elle évite d'atteindre ce niveau critique de stress et d'émotions négatives et réduit donc le recours aux réponses alimentaires. Concrètement, je fais tester l'application Respirelax+ en consultation individuelle. Je la présente aussi lors d'une de nos conférences dédiée au stress ou encore dans l'atelier "être serein avec son alimentation" ».

Cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est un état particulier de la fréquence cardiaque. Il désigne un stade physiologique naturel dans lequel les systèmes - nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire - travaillent de manière efficace et harmonieuse. Dans cet état, le cœur entre en « résonance » avec la respiration qui est forcée à 6 cycles complets par minute (inspiration puis expiration).

Depuis 2014, les cardiologues conseillent sa pratique régulière pour limiter les risques d'accidents cardio-vasculaires.

Applications thérapeutiques

Cette technique de respiration produit un apaisement immédiat lié à l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque. Pour agir efficacement contre le stress, on recommande sa pratique 3 fois par jour. Un exercice régulier de la cohérence cardiaque influence positivement de nombreuses réactions psychologiques, physiques, chimiques liées au stress : anxiété, surpoids, concentration, hypertension artérielle, troubles de l'attention, gestion des douleurs...

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018

Eau thermale d'Allevard

L'eau thermale d'Allevard s'enrichit dans les profondeurs du massif de Belledonne qui culmine à 2900 m d'altitude. C'est l'une des plus sulfureuses au monde avec une teneur de soufre de 884 mg/l. Mais c'est surtout la présence simultanée du soufre à l'état gazeux et à l'état minéral qui la rend unique. Elle peut donc agir sur les plans externe et interne. Cette caractéristique lui permet de pénétrer les voies respiratoires en profondeur sans risques de lésion et d'avoir une action sédative sur les rhumatismes et souffrances inflammatoires.

Eau thermale d'Allevard : une source, trois pathologies soignées

RHUMATISMES > ANTI DOULEUR

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, l'eau soufrée d'Allevard exerce une action antispasmodique de sédation sur les douleurs rhumatismales d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

FIBROMYALGIE > RELAXANTE

L'eau thermale d'Allevard, riche en sulfates et en soufre, calme les douleurs et diminue les raideurs. Elle a un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Dans la sphère psychologique, l'utilisation du soufre améliore l'humeur et détend le système nerveux. Les massages à l'eau thermale d'Allevard ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

VOIES RESPIRATOIRES > DÉSINFECTANT, ANTIALLERGIQUE, IMMUNOSTIMULANT

C'est l'eau thermale d'inhalation par excellence. A sa forte concentration en produits sulfureux s'ajoute sa présence à l'état gazeux. Cette propriété très rare rend cette eau idéale pour les voies respiratoires. C'est particulièrement efficace pour le traitement des cordes vocales. Le soufre est assimilé plus directement et en profondeur par l'organisme. Il agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin sans aucun risque de lésions.

L'eau minérale sulfurée a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. L'action antiallergique et défensive (sulfoconjuguaison) de l'eau thermale d'Allevard est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes.

Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

Therarthrose (2009), étude portant sur l'arthrose du genou, a démontré que le traitement thermal augmente d'environ 50% le nombre de patients améliorés de manière pertinente en termes de douleurs et de fonction. Cet effet bénéfique a été constaté pendant les neuf mois de suivi de l'étude.

L'eau thermale d'Allevard n'est pas congestive et peut s'adresser sans danger à tous les publics. Les résultats du traitement thermal sont probants : deux malades sur trois ayant résisté aux thérapeutiques classiques obtiennent un réel bénéfice avec une réduction nette de leur consommation médicale dans les mois suivant la cure thermique.



191
mètres de
profondeur



21
degrés
celsius



24,70
cm³ de soufre à l'état gazeux

884
mg/l de soufre à l'état minéral

Caractéristiques et propriétés de l'eau thermale d'Allevard

L'eau thermale d'Allevard fait partie des eaux sulfurées, chlorurées, calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms) expliquent aussi la puissance de ses vertus thérapeutiques.

L'autre atout est qu'elle libère deux principaux constituants gazeux : l'hydrogène sulfuré (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂) à son émergence. Cette composante gazeuse ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et les troubles de la voix.

Puisée à 191 mètres, dans un sous-sol qui présente un caractère compact - donc peu susceptible d'infiltrations parasites - l'eau minérale des Thermes d'Allevard est exempte de toute pollution. Pour les soins rhumatologie elle est chauffée (de 33 à 40°) ; pour les voies respiratoires, à 30°.

Repères

COMPAGNIE LEBON, SOURCES D'ÉQUILIBRE, THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, THERMES D'ALLEVARD ET ACTIVITÉS HÔTELIÈRES ASSOCIÉES.

Compagnie Lebon

La COMPAGNIE LEBON, société cotée sur Euronext Paris (compartiment C), est contrôlée à 59% par la famille Paluel-Marmont. Entrepreneurs-Investisseurs depuis 1847, les équipes de la COMPAGNIE LEBON développent trois secteurs d'activité : l'Hospitalité avec les hôtels ESPRIT DE FRANCE et les Thermes, Spas et Hôtels SOURCES D'ÉQUILIBRE, l'Immobilier avec PALUEL-MARMONT VALORISATION et le Capital Investissement avec PALUEL-MARMONT CAPITAL.

Chiffres clés 2016 : 518 collaborateurs ; Actif Net Réévalué : 282 M€ ; Résultat Net Part du Groupe : 20 M€.

Code ISIN : FR0000121295 - compagnielebon.fr

« Sources d'Equilibre »

Sources d'Equilibre est l'un des deux pôles de la branche Hospitalité de la Compagnie Lebon. La marque est née suite à l'acquisition des Thermes d'Allevard en avril dernier. Cette marque créée par Compagnie Lebon fédère l'ensemble de ses activités d'exploitation de stations thermales et de spas à vocation médicale ou de bien-être et des structures hôtelières correspondantes.

Les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie)

Première station thermale de l'amaigrissement en France avec 11 865 curistes conventionnés et 16 590 curistes au total (thermes + spa) en 2017. Les Thermes de Brides-les-Bains sont aussi agréés en rhumatologie. La concession est exploitée par la SET Brides, filiale de Compagnie Lebon depuis avril 2014. SET Brides regroupe les établissements de Brides-les-Bains, les Grands Bains de Salins et Le Grand Spa Thermal. Avec 166 équivalents temps plein dont 32 permanents, les Thermes de Brides-les-Bains sont le premier employeur du village de Brides-les-Bains (593 habitants).
thermes-brideslesbains.fr

Les Thermes d'Allevard (Isère)

Les Thermes d'Allevard, spécialisés en rhumatologie et voies respiratoires, sont un des leaders dans le traitement de la fibromyalgie. L'établissement a accueilli 4 130 curistes en 2017. Il dispose d'un espace forme et bien-être et d'un espace beauté. L'équipe thérapeutique a conçu l'application Respirelax avec 550 000 téléchargements à date. La Compagnie Lebon a repris les Thermes d'Allevard gérés jusqu'alors par une SEM détenue par la commune en avril 2016. Ils emploient 42 équivalents temps pleins dont 12 permanents.
thermes-allevard.com

SET Hôtels

SET Hôtels réunit les activités hôtelières de Sources d'Equilibre. Il abrite aujourd'hui deux hôtels à Brides-les-Bains : le Golf Hôtel**** et le Savoy Hôtel***.

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 9 avril au 3 novembre 2018