

PHI ÉRO

CURE 18 JOURS PHLÉBOLOGIE

JE REDONNE DU TONUS À MES JAMBES

Varices, jambes lourdes, crampes ou fourmillements la nuit sont quelques-uns des troubles chroniques de l'insuffisance veineuse. Pourquoi subir cette déveine qui gâche le quotidien de millions de femmes et d'hommes ?

Les Thermes de Christus (groupe Thermes Adour) à Saint-Paul-lès-Dax ont créé le programme « insuffisance veineuse chronique », complémentaire à la cure thermale conventionnée 18 jours Phlébologie. Ce programme, exclusivité du groupe Thermes Adour, est disponible de juin à août. Il offre un véritable apprentissage des bons gestes et règles d'hygiène de vie pour garder légèreté et confort des membres inférieurs au quotidien.



LE SAVIEZ-VOUS ?

◆ Selon un sondage, réalisé à l'initiative de la Société Française de Phlébologie en 2017, 26% des femmes âgées de plus de 30 ans déclarent souffrir de maladie veineuse et 43% présentent des symptômes de jambes lourdes, varices, douleurs le soir ou impatiences.

◆ L'insuffisance veineuse chronique et les varices touchent un grand nombre de femmes pour des raisons hormonales : 40% des femmes de plus de 40 ans et 70% des femmes de plus de 80 ans, selon la Société Française de Phlébologie.

◆ Les facteurs de risque sont l'hérédité, l'âge, le surpoids, le manque d'activité physique. Un indice de masse corporelle (IMC) inférieure à 27 est associé à un risque de développer des varices de 29%, et de 39% chez les personnes qui ont un IMC supérieur ou égal à 27.

Source : Société Française de Phlébologie

L'ÉTUDE

THERMES & VEINES (2014)

Service Médical Rendu de la prise en charge thermale de l'insuffisance veineuse chronique sévère (prévention des ulcères de jambe). Amélioration significative du score de sévérité (douleurs comprises) de la maladie veineuse. Résultats stables à un an. Qualité de vie améliorée jusqu'à 18 mois.

Résultat : amélioration de la qualité de vie, de la connaissance des soins, et de l'utilisation de la contention.

CURE 18 JOURS PHLÉBOLOGIE

JE REDONNE DU TONUS À MES JAMBES

La cure thermique Phlébologie s'avère la parenthèse idéale pour retrouver un bon retour veineux. Les effets des soins corporels sont décuplés avec l'apprentissage des bons gestes et d'une bonne hygiène de vie. C'est le but du programme prévention santé « Insuffisance veineuse chronique ». Une exclusivité du *groupe Thermes Adour* à vivre aux Thermes de Christus à vivre de juin à août.

PROGRAMME EXCLUSIF « INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE »

Programme prévention santé complémentaire à la cure thermique conventionnée 18j phlébologie

◆ **6 ateliers multifactoriels/18 jours avec des spécialistes pour optimiser le retour veineux durablement :**

- 1 atelier connaître l'insuffisance veineuse, conseils post-cure avec Christine, infirmière DE éducatrice santé
- 1 atelier nutrition santé avec Christine, diététicienne
- 1 séance sophrologie avec Sybille, sophrologue
- 3 séances d'activités physiques douces : qi-gong avec Franck, marche nordique douce et stretching avec Sylvain.

◆ **Le + santé**

Les ateliers sont limités à 25 personnes ce qui permet un vrai échange et la prise en compte des problématiques de chacun. Au fil des rendez-vous, chacun enrichit sa boîte à outils pour améliorer son retour veineux et prévenir les complications

en fonction de sa problématique : angio aqueux ou cellulitique. Tout est passé en revue : les techniques de massage et de contention ; les aliments malins qui drainent, luttent contre la constipation et favorisent la circulation sanguine ; les activités physiques qui renforcent les muscles profonds qui, en se contractant, aident le sang à remonter vers le coeur...

◆ **Disponibilité du programme**

Le programme santé « Insuffisance veineuse chronique » est disponible de juin à août sans interruption, au moment où les troubles veineux sont les plus pénalisant.

◆ **Combien ça coûte ?**

Programme « Insuffisance Veineuse Chronique » des Thermes de Christus (*groupe Thermes Adour*) = 50€, non pris en charge par la SS.

◆ **Soins de la cure thermique 18j Phlébologie**

- Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*)
- Parcours de marche en piscine d'eau thermale
- Bain carbo-gazeux
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Cure boisson (1 à 4 verres/j)

PATHOLOGIES

- syndromes post-phlébitiques anciens ou récents
- insuffisances veineuses chroniques
- troubles fonctionnels rebelles
- troubles trophiques cutanés
- lymphoedèmes
- en complément à la chirurgie des varices après un délai post opératoire de 2 à 3 mois

CURE PHLÉBO

La cure thermique phlébologie améliore les troubles fonctionnels (crampes et lourdeurs dans les jambes). Elle résorbe les oedèmes, les dermites et elle facilite la récupération des troubles post-phlébitiques.

LES EXPERTS



Christine, diététicienne

Christine anime un atelier nutrition. Chaque matin elle est aussi disponible pour répondre aux questions des curistes sans rendez-vous. Parmi ses conseils anti-jambes lourdes :

« Réduire les sucres, boire suffisamment d'eau, éviter les produits alimentaires industriels plein d'additifs, manger équilibré et favoriser les aliments riches en vitamines C et E qui renforcent les parois veineuses ».



Sylvain, coach d'activités physiques

Sylvain propose des activités qui permettent de trouver une amélioration sur le plan circulatoire, comme le stretching ou la marche nordique. Ces activités complémentaires aux effets

positifs donnent envie de les adopter au quotidien chez soi.

CURE 18 JOURS PHLÉBOLOGIE

THERMES DE CHRISTUS, LE LIEU IDÉAL

Avec le lac de Christus et la forêt de pins à deux pas, tout est prétexte à marcher ou pédaler dans une belle nature préservée. Les Thermes de Christus à Saint-Paul-Lès-Dax promettent un parcours de soins limpide et une cure sans stress grâce à la liaison peignoir avec l'hôtel du Lac**.



L'EAU THERMALE

Les Thermes de Christus utilisent la source Sébastopol, l'une des trois sources thermales appartenant au groupe Thermes Adour. Puisée à 865 mètres de profondeur, sa température s'élève à 47°C (la plus froide des trois sources). Son profil, sulfaté, chloruré sodique et sa richesse en oligo-éléments, en font une eau souveraine pour le traitement des maladies veineuses.

AUX THERMES DE CHRISTUS À SAINT-PAUL-LÈS-DAX UNE CURE TRÈS NATURE

Les Thermes de Christus et l'hôtel du Lac** (groupe Thermes Adour) à Saint-Paul-lès-Dax

Dates d'ouverture

Du 25 février au 7 décembre 2019.

Liaison peignoir thermes/hébergement

L'hôtel du Lac**, avec vue sur le lac de Christus, dispose de 169 chambres et 80 appartements.

Restauration

L'hôtel du Lac** dispose d'un restaurant avec des menus variés et équilibrés adaptés aux pathologies des curistes.

Animation

Des animations sont organisées du lundi au vendredi. Le petit-déjeuner est servi de 6h30 à 10h00. À 100 mètres d'un casino, d'un bowling et de Sourcéo.

Les + phlébologie

- Un superbe parcours de marche à l'eau thermale à 28,4° encadré par un hydrothérapeute avec deux circuits : un lent pour apprendre à bien dérouler le pied et activer la circulation sanguine ; un rapide équipé de picots plus serrés pour accélérer le retour veineux.

- De nouvelles baignoires pour les bains carbo-gazeux.

Forfait 20 nuits demi-pension à l'hôtel du Lac à partir de 1120€/pers. base chambre double.**

Programme « insuffisance veineuse chronique » : de juin à août 2019 sans interruption. 50€ (non pris en charge par la SS) hors hébergement.



PLAISIRS D'UNE VIE ACTIVE

Les berges du lac de Christus, les multiples sentiers pédestres sous les grands pins et le long des étangs et cours d'eau renouvellent chaque jour le plaisir de marcher ou de pédaler. A 30 mn en voiture, on foule sur des kilomètres les plages de sable fin des côtes landaises.

Et on plonge dans le riche terroir local du marché fermier de Saint-Paul-lès-Dax chaque jeudi...



REPÈRES

GROUPE THERMES ADOUR - GRAND DAX LEADER THERMAL DES LANDES

Avec plus de 26 000 curistes en 2017, soit 43% de la fréquentation, le *groupe Thermes Adour* est le leader thermal du Grand Dax (Dax + Saint-Paul-lès-Dax) et des Landes. Il rayonne sur six établissements thermaux, dont cinq avec hébergement intégré sur ces deux villes.

Spécialiste en Rhumatologie et en Phlébologie, le *groupe Thermes Adour* innove en 2019 avec des protocoles complémentaires à la cure thermale conventionnée de 18 jours. Il introduit 5 nouveaux programmes exclusifs d'éducation à la santé (fibromyalgie, arthrose, phlébologie, ostéoporose et lombalgie). Il crée aussi 4 cures courtes 6 jours pour acquérir les bons réflexes afin de prévenir ou soulager ses soucis de santé. Après la cure, place au plaisir et au lâcher-prise avec le centre aquatique thermal Sourcéo de 4000 m² ouvert toute l'année 7j/7, 365j/an.

