

## SPHÈRE ORL

## UNE CURE THERMALE POUR CONTRER LES VIRUS RESPIRATOIRES DE L'HIVER

L'automne est là ! Le retour du froid est synonyme de remontée en flèche des virus respiratoires. Rhinite, bronchite, sinusite, otite mais aussi asthme et allergies saisonnières... Pour doper son immunité, espacer les crises et atténuer leur sévérité, direction Amnéville, Bagnères-de-Luchon ou Allègre-les-Fumades, trois stations thermales du groupe Arenadour spécialisées dans la prise en charge des voies respiratoires.



Plus de 200 virus différents provoquent des rhumes. Près de 10 millions de bronchites aiguës sont diagnostiquées en France chaque année... Ces chiffres donnent le vertige et génèrent une consommation importante de médicaments chez l'enfant comme chez l'adulte. Il existe pourtant une médecine naturelle pour prévenir ou prendre en charge les infections respiratoires : la cure thermale. C'est la répétition de plusieurs soins quotidiens pendant les 18 jours de cure qui permet de renforcer l'immunité de la sphère ORL, de tenir à distance les virus et d'éviter le risque de chronicité. Les techniques de soins utilisent l'eau thermale sous trois formes : eau, vapeurs et gaz.

Géraldine, standardiste au Centre Thermal Saint-Eloy d'Amnéville suit chaque année la cure Voies Respiratoires dispensée dans l'établissement où elle travaille. Elle confirme les bienfaits des soins thermaux. « J'étais sujette à des sinusites et rhinopharyngites à répétition. J'ai donc suivi une cure Voies Respiratoires et dès l'hiver suivant, je n'avais plus de soucis ! Depuis que je réalise ma cure chaque année, je n'ai plus de sinusite et j'ai très rarement des rhinopharyngites. » Les effets des soins thermaux sont donc réels. « Après seulement trois jours de cure, on respire mieux. Je préfère prévenir que guérir. Je vois la différence avec les années sans cure, notamment pendant la période de confinement. »

## LES PATHOLOGIES SOIGNÉES PAR LA CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES

- Toutes les infections dans les voies respiratoires supérieures et inférieures
- Bronchite saisonnière ou chronique
- Angine
- Broncho-pneumopathie obstructive (BPCO)
- Otite
- Sinusite
- Pharyngite
- Rhinite allergique
- Asthme
- Préparation à la chirurgie ORL et les soins post-opératoires
- Covid Long

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'indication « voies respiratoires » est la deuxième orientation la plus prescrite pour une cure thermale conventionnée, derrière la rhumatologie.

## SPHÈRE ORL

## OÙ ET QUAND FAIRE SA CURE VOIES RESPIRATOIRES ?



### À Amnéville, au cœur de la Moselle, à 20 min de Metz : la station des actifs.

Jusqu'au 21 décembre 2024 et du 24 mars au 20 décembre 2025

À Amnéville, 40 % des curistes sont actifs. Cure tôt le matin ou après le travail, le Centre Thermal Saint-Eloy s'adapte à tous les emplois du temps. Fortement minéralisée, la source thermale d'Amnéville est riche en sulfates, calcium, sodium et chlorures. En 2024/2025, le Centre Thermal d'Amnéville participe à l'étude Covidtherm pilotée par le CHRU de Nancy. Cette étude entend démontrer l'efficacité de la prise en charge thermale pour les personnes souffrant d'un Covid Long.

[polethermalamneville.com/saint-ely/](http://polethermalamneville.com/saint-ely/)

### À Bagnères-de-Luchon, au cœur des Pyrénées : les eaux thermales les plus soufrées de France et un vaporarium naturel unique en Europe.

Jusqu'au 16 novembre 2024 et du 3 mars au 15 novembre 2025

Les eaux thermales de Luchon sont des eaux sulfurées sodiques, alcalines, hyperthermales dont la teneur en soufre est l'une des plus élevées, non seulement des stations pyrénéennes, mais également de France et d'Europe. À Luchon, les curistes accèdent aussi au seul vaporarium naturel d'Europe. Ils pénètrent dans une grotte et ses 150 mètres de tunnels, anciennes galeries de captage des eaux sulfurées. Ici, la température varie entre 38° et 42°C et le taux d'humidité atteint les 95 %. L'idéal pour régénérer les voies respiratoires !

Autre atout de Luchon : l'établissement est agréé pour accueillir les tout-petits avec une salle et du matériel dédié pour leurs soins !

[thermes-luchon.fr](http://thermes-luchon.fr)

### Aux Fumades, seule station thermale du Gard, aux portes des Cévennes : le temple de la double orientation.

Jusqu'au 30 novembre 2024 et du 3 mars au 29 novembre 2025

Les Thermes des Fumades sont l'une des rares stations françaises à dispenser des cures pour quatre orientations thérapeutiques différentes : voies respiratoires, rhumatologie, dermatologie et affections des muqueuses bucco-linguales. Un panel large qui permet de traiter le terrain atopique avec des pathologies souvent associées comme la dermatite, l'asthme, la rhinite... L'eau thermale des Fumades, chargée en hydrogène sulfuré, est cicatrisante et désinfectante.

[fumades.com](http://fumades.com)

## ET AUSSI : DES MINI-CURES DE 5 OU 6 JOURS

Difficile pour tout le monde de mobiliser trois semaines de son temps pour une cure thermale conventionnée. Les centres thermaux s'adaptent pour proposer des forfaits plus courts (non pris en charge par la Sécurité Sociale).

Le **Centre Thermal Saint-Eloy d'Amnéville** propose une « flash cure » **Voies Respiratoires** (75 €/personne). Pendant cinq jours, du lundi au vendredi, les adultes comme les enfants dès 6 ans peuvent suivre quotidiennement trois soins ORL : nébulisation, humage et aérosol sonore. Le plus ? Pas besoin de passer par la case vestiaire, les soins se font en tenue de ville. Chaque session quotidienne dure une quarantaine de minutes, sur une plage horaire comprise entre 7h30 et 18h.

Les **Thermes de Luchon** programment des **cures liberté de 5 jours** (180 €/personne et 120 € pour les moins de 14 ans) avec six soins quotidiens : gargarisme, irrigation nasale, nébulisation, pulvérisation, humage individuel et aérosol sonore. Une cure liberté famille ORL de 5 jours pour 1 adulte et 1 enfant est également possible (240 €/2 personnes).

Les **Thermes des Fumades** proposent la **semaine thermale « Voies Respiratoires »** (216 €/personne) avec six soins quotidiens pendant six jours.

## SPHÈRE ORL

LES SOINS DISPENSÉS EN CURE THERMALE  
VOIES RESPIRATOIRES

Loin de l'image « cocooning » que certains ont de la cure, les soins thermaux Voies Respiratoires sont des actes médicaux techniques et parfois invasifs. Ils mettent en contact des produits hydrothermaux avec les tissus lésés. L'eau thermale est utilisée pour ses vertus antiseptique et antiallergique. Les soins permettent d'évacuer les sécrétions et détritiques et favorise la mécanique ventilatoire. La climatothérapie est propice au bien-être respiratoire (dans un air moins pollué, pauvre en germes et allergènes). À ces éléments peut s'ajouter une démarche de rééducation et d'éducation, particulièrement importante dans les affections bronchiques.

## LES SOINS THERMAUX POUR TRAITER LES VOIES RESPIRATOIRES

## • L'irrigation nasale ●●●

Cette technique de soin consiste à laver les fosses nasales par une grande quantité d'eau thermale isotonisée : eau thermale enrichie en sel naturel.

## • Les pulvérisations ●●●

Le curiste dirige un jet d'eau sulfurée en direction du pharynx et des amygdales.

## • Le humage ●●●

Le curiste inhale par le nez ou par la bouche des vapeurs sulfurées sèches au moyen d'un masque permettant à la vapeur d'eau thermale d'être en contact direct avec les muqueuses respiratoires.

## • Les nébulisations ●●●

Inhalation par le nez ou la bouche d'un brouillard formé par les gouttelettes d'eau thermale.

## • Le gargarisme ●●●

Il consiste à baigner et à assainir le fond de la gorge par de l'eau thermale avec un nettoyage doux de la région oro-pharyngée, son action se situe au niveau de la muqueuse du pharynx.

## • L'aérosol sonore ●●●

L'aérosol est vibré, les particules sont accélérées permettant d'atteindre les sinus et renforçant l'efficacité du traitement.

## • L'aérosol manosonique ●●●

Une pressurisation par contrôle manuel vient s'ajouter à l'aérosol vibré et pulsé. Elle permet à l'aérosol de pénétrer dans la trompe d'Eustache. Cette technique est destinée aux soins de l'oreille moyenne.

## • Le bain nasal ●●●

Il s'agit d'un lavage des fosses nasales avec une pipette. Le curiste lave une narine puis l'autre avec de l'eau thermale isotonisée : eau thermale enrichie en sel naturel.

## • Le pédiluve ●●●

Bain de pieds très chaud dont l'effet attendu est de décongestionner les voies respiratoires supérieures par un déplacement de la masse sanguine vers les pieds.

## • La cure de boisson ●●●

De 1 à 4 verres par jour, l'eau thermale est utilisée pour son action diurétique, laxative et détoxifiante ainsi que sa richesse en oligoéléments.

## • La douche pénétrante ●●●

Douche localisée dorsale en position allongée stimulant la pénétration des éléments thermaux. Son action est calmante et décontractante pour les muscles de la cage thoracique.

## • La douche générale ●●●

La douche générale stimule la pénétration des actifs thermaux, amplifie la capacité respiratoire. La chaleur détend les muscles intercostaux.

## CLIMATOTHÉRAPIE

## • Le vaporarium naturel ●●●

Les curistes circulent dans un bain de vapeurs sulfurées au cœur de galeries de soins creusées dans la roche et spécialement aménagées. Un hammam naturel à la température comprise entre 38°C et 42°C et une hygrométrie de 95 %.

## • L'émanatorium ●●●

Jet d'eau libérant le gaz thermal pour réaliser une brumisation. Cette technique permet d'agir sur les muqueuses dans leur ensemble.

## • Le radio-vaporarium ●●●

Ce soin est réalisé dans une salle spacieuse où l'eau thermale pulvérisée crée une ambiance de brouillard à une température de 40°C. L'eau ainsi inhalée traverse, en les traitant, les voies respiratoires supérieures et inférieures.

## ACTES PRATIQUÉS PAR UN MÉDECIN

## • La douche pharyngienne ●●●

Ce soin est réalisé par un médecin thermal. La douche pharyngienne est réalisée avec l'aide d'un pistolet d'eau thermale. Ce soin permet de réaliser un véritable nettoyage de la gorge et des cryptes amygdaliennes. La douche pharyngienne contribue à une régénération de la muqueuse en profondeur.

## • L'insufflation tubaire ●●●

Il s'agit d'introduire par voie nasale un mince tube, appelé sonde d'Itard, à travers lequel sont insufflées des vapeurs sulfurées sèches à destination de la trompe d'Eustache et de l'oreille moyenne. Cette technique associe mécaniquement un nettoyage des trompes et un balayage des sécrétions.

## • Le lavage des sinus par la méthode de Proëtz ●●●

L'opération consiste en un lavage complet avec de l'eau thermale sulfurée des cavités rhino-sinusiennes et une action locale trophique sur la muqueuse.

## SOINS EFFECTUÉS PAR LES MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES

## • La rééducation respiratoire ●●●

Exercices destinés à améliorer les fonctions respiratoires, notamment la ventilation pulmonaire.

## • Le drainage postural ●●●

Exercices destinés à désencombrer les bronches soit par des positions appropriées ou manœuvres externes comme le clapping.

● Soin dispensé au Centre Thermal Saint-Eloy d'Amnéville.

● Soin dispensé aux Thermes de Luchon.

● Soin dispensé aux Thermes des Fumades.

## ARENADOUR : UN GROUPE THERMAL QUI CO-CONSTRUIT ET FÉDÈRE

Acteur historique du thermalisme, le groupe Arenadour a été créé dans les terres landaises. Dispensant une médecine thermique au plus près de la personne, il a construit pas-à-pas des établissements de soins à taille humaine à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. Il a complété ses activités avec une offre de bien-être thermal et d'hébergement, sans perdre de vue la santé.

Arenadour a entamé en 2019 une nouvelle phase de croissance externe en dehors de la Nouvelle-Aquitaine :

- à l'automne 2019, en Occitanie, aux Fumades, seul centre thermal du Gard,
- au printemps 2021, dans le Grand Est, à Amnéville,
- en janvier 2022, en Occitanie, à Bagnères-de-Luchon.

La démarche est toujours la même. Le groupe thermal co-construit avec les équipes en place un plan de développement qui s'appuie sur les besoins des curistes, sur les savoir-faire des personnels et sur les caractéristiques de chaque établissement. Il fait émerger des synergies entre les professionnels des différents établissements pour améliorer les parcours de soins et la prise en charge des patients. Cette coopération implique aussi les collectivités territoriales et les acteurs locaux au service d'un projet de territoire global, permettant à chacun de jouer sa partition.

