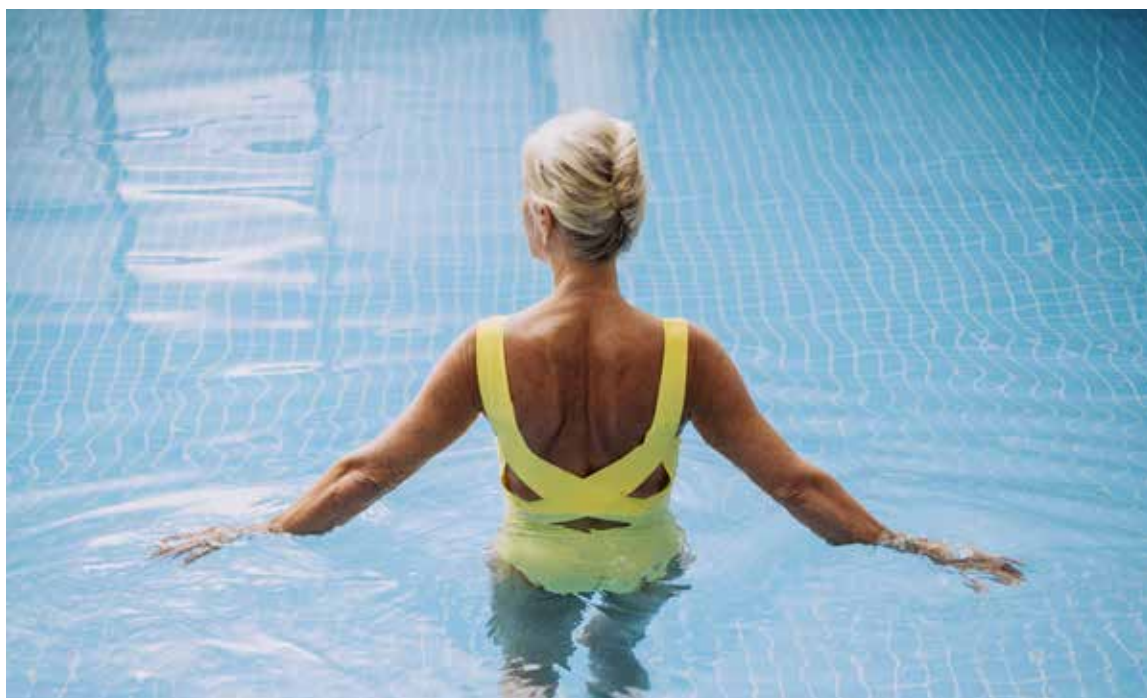




# THERMES ADOUR



PRODUCTEUR DE MÉDECINE THERMALE ANTI-DOULEURS



L'EAU, LA BOUE, LES PINS

# SOMMAIRE

## QUOI DE NEUF EN 2023 ?

Nouveaux soins, activités, services... [page 3](#)

Arthrose des mains : réduire les douleurs et retrouver la mobilité des doigts. [page 4](#)

## RHUMATOLOGIE

Arthrose : je mets mes douleurs à distance. [pages 4 et 5](#)

- **Nouveauté 2023** : programme arthrose des mains : anti-douleurs et mobilité des doigts. [page 4](#)

- Cure 18j rhumatologie + programme prévention santé Arthrose. [page 5](#)

Lombalgie : je prends soin de mon dos. [page 6](#)

- Cure 18j rhumatologie + programme prévention santé Lombalgie.

Fibromyalgie : je relève le défi. [page 7](#)

- Cure 18j rhumatologie + programme prévention santé Fibromyalgie.

Ostéoporose : je préserve mon capital osseux. [page 8](#)

- Cure 18j rhumatologie + programme prévention santé Ostéoporose.

Rhumatologie/Phlébologie : cure double orientation. [page 9](#)

## PHLÉBOLOGIE

Insuffisance veineuse : je redonne du tonus à mes jambes. [page 10](#)

- Cure 18j phlébologie + programme prévention santé Insuffisance veineuse chronique.

## RHUMATOLOGIE & PHLÉBOLOGIE

Descriptif des soins à l'eau thermale. [page 11](#)

Des ressources naturelles des Landes pour soulager les douleurs chroniques. [page 12](#)

## PRÉVENTION SANTÉ

7 ateliers pour comprendre sa pathologie et se prendre en charge. [page 13](#)

## GROUPE THERMES ADOUR, PRODUCTEUR DE MÉDECINE THERMALE ANTI-DOULEURS

6 centres thermaux à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. [pages 14 et 15](#)

## Quoi de neuf en 2023 ?



### Un programme prévention santé arthrose des mains

Handicapante, douloureuse, témoin du vieillissement, l'arthrose des mains touche d'abord les femmes et les laisse souvent impuissantes. La cure thermale rhumatologie des centres thermaux du groupe Thermes Adour privilégie les soins anti-douleurs et mobilité. Boues, vapeurs, extrait de térébenthine sont souverains pour déverrouiller les articulations. À côté du protocole de soins à l'eau thermale, l'équipe du groupe Thermes Adour a imaginé un programme prévention santé multifactoriel. Diminuer le stress, apprendre à se masser, se préserver dans les gestes du quotidien, faire le plein d'aliments anti-inflammatoires... Au total six ateliers et activités pour apaiser les douleurs et redonner confiance à ses doigts et ses mains.

> voir page 4



### Ma cure à l'heure que je veux

Plutôt du matin ou du soir ? À moins que l'après-midi emporte vos suffrages ! Les établissements du groupe Thermes Adour s'organisent pour s'adapter au tempérament ou aux contraintes des curistes en proposant trois tranches horaires.

#### Cure thermale le matin de 7h à 12h

Les six établissements thermaux du groupe Thermes Adour, à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax la proposent pendant la saison thermale.

#### Cure thermale méridienne de 14h à 17h

Disponible aux Thermes de Christus du 15/05 au 04/06/2023 et du 16/10 au 04/11/2023.

#### Cure thermale du soir à partir de 17h à 20h

Disponible aux Thermes des Chênes du 05/06 au 24/06/2023 et du 02/10 au 21/10/2023 ; aux Thermes Régina du 03/05 au 25/05/2023 et du 08/11 au 28/11/2023 ; aux Thermes des Arènes du 20/03 au 08/04/2023 et du 29/05 au 17/06/2023 et du 25/09 au 14/10/2023 et du 06/11 au 25/11/2023.

### yesdriveme service de chauffeur sans voiture pour rejoindre son lieu de cure

C'est un nouveau service à la personne. Certains curistes ne se sentent plus capables d'effectuer seuls un long trajet avec leur véhicule pour venir en cure thermale. Bien sûr ils pourraient se déplacer en train ou en bus. Mais ils aiment pouvoir profiter de leur véhicule personnel pour les trajets quotidiens pendant leur séjour. Pour ces personnes qui veulent assurer leur sécurité et celles des autres, le groupe Thermes Adour a la solution. Il propose le service «yesdriveme» (d'accord conduisez-moi). Cette plateforme assure la mise en contact d'un chauffeur avec le curiste pour conduire à sa place son véhicule jusqu'au lieu de cure.

> Le partenariat conclu entre le groupe Thermes Adour et la plateforme assure au curiste une réduction de 5% de la prestation. Mise en service mars 2023.





## Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme « anti-douleur et mobilité des doigts »

Handicapante, douloureuse, déformante, l'arthrose des mains se manifeste d'abord par des douleurs. Elles précèdent la perte de souplesse des doigts et leur déformation. C'est l'une des localisations les plus communes de l'arthrose, surtout chez les femmes. Elle gêne de nombreux gestes du quotidien, limite l'activité. Cette arthrose dont les origines peuvent être multiples ont un retentissement physique, psychique, sociétal et professionnel. L'objectif N° 1 est de traiter la douleur car elle peut arrêter l'évolution de cette maladie inflammatoire. Les établissements thermaux de Dax et de Saint-Paul-lès-Dax dispensent de nombreux soins à l'eau thermale qui ont des effets antalgiques et qui redonnent souplesse et mobilité aux doigts. Nouveau en 2023 : un programme prévention santé « anti-douleur et mobilité des doigts » qui apporte une réponse pluridisciplinaire à cette pathologie invalidante et discriminante pour les femmes.

### Cure thermale 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage

- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)  
Descriptif des soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Tarif programme « anti-douleur et mobilité des doigts » complémentaire à la cure thermale conventionnée = 50 € (non pris en charge par la SS).

◆ **Dates de début des sessions 2023**

5 juin, 12 juin, 28 août, 4 septembre, 11 septembre.



### Programme prévention santé « anti-douleur et mobilité des doigts »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour faire la paix avec ses mains*

- 1 atelier « vivre son arthrose au quotidien, conseils pour chez soi », animé par Samuel, ergothérapeute.
- 1 atelier Nutrition santé avec une diététicienne.
- 1 séance sophrologie avec Sybille, sophrologue.
- 1 séance réflexologie palmaire avec Pascale, réflexologue
- 1 séance de méditation avec Christine.
- 1 séances d'activités physiques douces : Pilates avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

◆ **Le + santé**

Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.

Au fil des rendez-vous, chacun enrichit sa boîte à outils personnelle pour retrouver sa souplesse et augmenter son niveau d'activités.



◆ **Origines/risques/prévalence de l'arthrose des mains**

- génétique
- femme
- obésité
- tabac
- traumatismes
- goutte
- surcharge en fer
- diabète
- profession à risques
- maladies inflammatoires (psoriasis, polyarthrite...)
- vieillissement

## Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme « oublier l'arthrose »

D'ici 2030, 22% de la population française sera atteinte d'arthrose... Et 80% des personnes qui souffrent d'arthrose affirment qu'elle limite leur activité quotidienne. Disposer, pendant 18 jours, de tous les spécialistes disponibles pour soi afin d'apprendre à mieux bouger et à effacer ses douleurs, voilà la promesse du programme de prévention santé « oublier l'arthrose ». Ce programme, une exclusivité des établissements du *groupe Thermes Adour*, s'ajoute à une cure thermale conventionnée rhumatologie de 18 jours. « Oublier l'arthrose » mobilise plusieurs spécialités pour apporter des réponses précises et complémentaires aux douleurs chroniques. La cure thermale associe, quant à elle, le meilleur des soins thermaux antalgiques 100% made in Grand Dax : le péloïde et l'extrait de térébenthine.

### Cure thermale 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine
- douche térébenthinée

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobaïen

- Hydromassage
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)  
Descriptif des soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Tarif programme « Oublier l'arthrose » complémentaire à la cure thermale conventionnée = 50 € (non pris en charge par la SS).

◆ **Dates de début des sessions 2023**

5 juin, 12 juin, 28 août, 4 septembre, 11 septembre.



### Programme prévention santé « Oublier l'arthrose »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour bouger sans douleurs*

- 1 atelier « vivre son arthrose au quotidien, conseils pour chez soi », animé par Samuel, ergothérapeute.
- 1 atelier Nutrition santé avec une diététicienne.
- 1 séance sophrologie avec Sybille, sophrologue.
- 3 séances d'activités physiques douces : marche nordique, équilibre et Pilates avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

◆ **Le + santé**

Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.

Au fil des rendez-vous, chacun enrichit sa boîte à outils personnelle pour retrouver sa souplesse et augmenter son niveau d'activités.



## Cure thermale rhumatismes 18 jours + programme santé lombalgie « Je prends soin de mon dos »

Tout le monde est d'accord : l'arrêt de toute activité n'est pas le bon traitement de la lombalgie. Que son origine soit un geste banal, un traumatisme ou un trouble psychique, il faut bouger ! La cure thermale de 18 jours et le programme prévention santé « Je prends soin de mon dos » des établissements du *groupe Thermes Adour* donnent les solutions pour calmer les douleurs. Un temps utile pour expérimenter les apprentissages afin de se mouvoir en confiance. L'atelier « connaître et comprendre l'arthrose » est animé par un ergothérapeute. Avec lui, on découvre méthodes et astuces pour travailler, cuisiner, faire du sport ou les courses en préservant son dos.

### Cure thermale 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Étuve locale
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux mobilisation et décontraction du dos**

- Douche forte pression en piscine
- Mobilisation en piscine
- Bain d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche générale au jet

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)  
Descriptif des soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Programme « Lombalgie : je prends soin de mon dos » complémentaire à la cure thermale de 18 jours  
= 50 €, non pris en charge par la SS.

◆ **Dates de début des sessions 2023**  
6 mars, 13 mars.



### Programme santé lombalgie « Je prends soin de mon dos »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour soulager ses douleurs et retrouver la mobilité.*

- 1 atelier « Connaître la lombalgie / utiliser son dos au quotidien » avec Samuel, ergothérapeute pour découvrir les méthodes et astuces pour travailler, cuisiner, faire du sport ou les courses en faisant attention à son dos.

- 1 atelier « Nutrition Santé » avec une diététicienne.
- 1 séance de méditation ou sophrologie au choix.
- 3 séances d'activités physiques douces : Qi Gong avec Franck, instructeur, pilates douceur et stretching avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

◆ **Le + santé**

La combinaison de soins anti-douleurs et d'apprentissage pour vivre en préservant son dos.

Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.



## Cure thermale rhumatismes 18 jours + programme santé fibromyalgie « Je relève le défi »

La personne souffrant de fibromyalgie nécessite une attention personnalisée. Chaque jour, les soins thermaux sont adaptés à la personne. Le kinésithérapeute ajuste la pression et l'hydrothérapeute la température de l'eau. Le programme prévention santé fibromyalgie « Je relève le défi » proposé par le *groupe Thermes Adour* enrichit la cure thermale et dote la personne de nouveaux outils. Pendant le groupe de parole, chacun détermine ses objectifs post-cure. On part des situations personnelles pour changer ses habitudes de vie afin de s'inscrire dans une dynamique positive.

### Cure thermale anti-douleurs 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif des soins thermaux page 11.

**Combien ça coûte ?**

◆ Programme « Fibromyalgie : je relève le défi » complémentaire à la cure thermale de 18 jours = 50 €, non pris en charge par la SS.

◆ **Dates de début des sessions 2023**

3 avril, 10 avril, 1<sup>er</sup> mai, 8 mai, 15 mai, 31 juillet, 7 août, 30 octobre, 6 novembre.



### Programme prévention santé fibromyalgie « Je relève le défi »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs*

- 1 atelier « Connaître la fibromyalgie » avec Sarah infirmière DE éducatrice santé.
- 1 groupe de parole avec Sarah, infirmière DE éducatrice santé.
- 1 atelier « Sommeil » avec Philippe, animateur santé.
- 1 atelier « Mémoire et concentration » avec Philippe, animateur santé.
- 1 séance « Sophrologie et gestion du stress » avec Sybille, sophrologue.
- 2 séances d'activités physiques douces : marche nordique douce et stretching, avec Elisabeth, coach d'activités physiques.

◆ **Le + santé**

Sarah, infirmière, rencontre chaque jour les curistes pour adapter les soins et les activités à leur état de forme.

Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.

◆ **Le + bien-être**

Cure le matin, l'après-midi ou le soir : les curistes peuvent effectuer leurs soins à leur convenance.



## Cure thermique rhumatismes 18 jours + programme ostéoporose « Je préserve mon capital osseux »

Silencieuse par nature, l'ostéoporose se révèle lors d'une fracture ou d'un tassement de vertèbres. Le diagnostic posé, il faut mettre toutes les chances de son côté pour ralentir son évolution et récupérer en douceur de l'autonomie de la zone lésée. À côté des soins thermaux, l'équipe du *groupe Thermes Adour* fait pratiquer les bonnes conduites nutritionnelles et physiques avec son programme prévention santé « je préserve mon capital osseux ». Il vient en complément de la cure thermique conventionnée rhumatologie de 18 jours.

### Cure thermique 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain

- Hydromassage
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif des soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Programme « Ostéoporose : je préserve mon capital osseux » en complément d'une cure thermique de 18 jours  
= 50 €, non pris en charge par la SS.

◆ **Dates de début des sessions 2023**

2 octobre, 9 octobre.



### Programme santé ostéoporose « Je préserve mon capital osseux »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour préserver son capital osseux et prévenir les chutes*

- 1 atelier « l'ostéoporose au quotidien / conseils pour chez soi » avec Sarah, infirmière DE éducatrice santé.

- 1 atelier « Équilibre » pour prévenir les chutes avec Sylvain, coach activités physiques adaptées.

- 1 atelier « Marche douce avec bâtons » avec Sylvain, coach activités physiques adaptées.

- 1 atelier « Nutrition Santé » avec une diététicienne.

- 1 séance de relaxation avec Sybille, sophrologue.

- 1 séance de méditation avec Christine.

◆ **Le + santé**

Ateliers limités à neuf personnes pour un vrai échange et la prise en compte des problématiques de chacun.





## Cure thermique double orientation Rhumatologie et Phlébologie +

Quand les douleurs rhumatismales se combinent à un mauvais retour veineux, la vie quotidienne du patient se paralyse. La cure double orientation apporte une réponse en agissant sur les deux fronts. Elle ouvre la voie à un mode de vie plus actif et plus léger.



### Cure thermique 18 jours double orientation rhumatologie + phlébologie

*Les soins à l'eau thermique*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuves locales
- Douche sous-marine
- Vapeurs dirigées

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux drainants et tonifiants**

- Parcours de marche en piscine d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*)
- Compresses d'eau thermale

◆ **Soins thermaux anti-œdèmes**

- Bain carbo-gazeux
- Cure boisson (1 à 4 verres/j)

Descriptif des soins thermaux page 11.

## Cure phlébologie 18 jours + programme « Insuffisance veineuse chronique »

La cure thermale Phlébologie stimule le retour veineux. Les effets des soins thermaux sont décuplés avec l'apprentissage des bons gestes et d'une bonne hygiène de vie. C'est l'objectif du programme prévention santé « insuffisance veineuse chronique », une exclusivité du *groupe Thermes Adour*. L'activité physique est plébiscitée dans ce programme avec trois séances différentes pour trouver celle que l'on aura envie de poursuivre de retour chez soi.

### Cure thermale 18 jours Phlébologie

*Les soins à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux drainants et tonifiants**

- Parcours de marche en piscine d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Compresses d'eau thermale
- Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*)

◆ **Soins thermaux anti-oedèmes**

- Bain carbo-gazeux
  - Cure boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Programme « Phlébologie : je redonne du tonus à mes jambes » en complément d'une cure thermale 18 jours = 50 €, non pris en charge par la SS.

◆ **Dates de début des sessions 2023**

3 juillet, 10 juillet.



### Programme santé « Insuffisance veineuse chronique »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour optimiser son retour veineux durablement*

- Atelier Connaître l'insuffisance veineuse conseils post-cure avec Sarah, infirmière DE éducatrice santé
- Atelier nutrition pro retour veineux avec Christine, diététicienne
- 1 séance relaxation avec Sybille, sophrologue
- 3 séances d'activités physiques douces : Qi Gong avec Franck, instructeur, marche nordique douce et stretching avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

◆ **Le + santé**

Ateliers limités à neuf personnes pour un vrai échange et 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 : techniques de massage et de contention ; aliments malins qui drainent, favorisent la circulation sanguine et le transit intestinal ; activités physiques qui renforcent les muscles profonds qui, en se contractant, aident le sang à remonter vers le cœur...

**LE SAVIEZ-VOUS ? 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.



# Lexique des soins thermaux RH et Phlébo

## Description et effets



APPLICATION PÉLOÏDE



DOUCHE SOUS MARINE



BAIN CARBO GAZEUX

- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j rhumatologie
- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j phlébologie

### Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

#### Pélothérapie - 15 min ●

Application de boue thermique de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Douche Térébenthinée - 3 min ●

Projection d'un mélange d'eau thermale et de composés issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Étuve locale - 10 min ●

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds.  
*Action antalgique et amélioration de la mobilité.*

#### Douche sous-marine - 10 min ●

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.  
*Antalgique et décontractant.*

### Soins thermaux décontractants

#### Douche pénétrante - 10 min ●

Allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermale multijets. Cette rampe effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

#### Douche aux jets - 10 min ●

À l'aide du jet d'eau thermale chaude sous pression, la technicienne thermale exerce un massage du dos qui assure une décontraction des muscles dorsaux et des lombaires.

#### Douche de vapeur thermale - 10 min ●

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations. Ce soin assure une décontraction musculaire.

#### Hydromassage - 10 min ● ●

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 32 à 36 °C pour les pathologies rhumatismales, de 28 à 32 °C pour l'insuffisance veineuse chronique.  
*Décontractant, tonifiant et drainant.*

#### Aérobain - 10 min ● ●

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale de 32 à 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé en rhumatologie, de 28 à 32 °C en phlébologie selon la prescription médicale.  
*Relaxant et drainant.*

#### Massage - 10 min ● ●

Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*), réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des œdèmes.  
*Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des œdèmes.*

#### Mobilisation en piscine - 20 min ●

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.  
*Décontractant et améliorant la mobilité articulaire.*

#### Douche forte pression en piscine - 10 min ●

Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations.  
*Décontractant et antalgique.*

### Soins thermaux drainants et tonifiants

#### Parcours de marche - 15 à 20 min ●

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau à 28 °C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger.  
*Stimulation du retour veineux et tonification.*

#### Pulvérisation des membres inférieurs - 10 min ●

Douches filiformes, avec une eau thermale de 26 à 28 °C, dont les jets sont dirigés sur les membres inférieurs en fonction de la prescription médicale : hanches, cuisses ou jambes.  
*Amélioration du retour veineux et assouplissement des tissus cutanés.*

#### Compresse d'eau thermale - 10 min ●

Application sur les jambes d'une compresse imprégnée d'eau minérale rafraîchie.  
*Stimulation du retour veineux.*

### Soin thermal anti-œdèmes

#### Bain carbo-gazeux - 10 min ●

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale à 28 °C chargée de gaz carbonique.  
*Réduction des œdèmes, amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.*

### Cure de boisson d'eau thermale ● ●

Sur prescription médicale, les deux verres de 20 cl par jour. Eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

## Les ressources naturelles des Landes pour soulager les douleurs chroniques

Dax et Saint-Paul-lès-Dax sont les seules stations thermales françaises à disposer de trois ressources locales pour soulager les pathologies rhumatismales et veineuses. En plus de l'eau thermale, elles bénéficient des boues récoltées dans les limons de l'Adour ainsi que de l'extrait de térébenthine tirée des pins des Landes. Ici, plus qu'ailleurs, le soin au naturel prend tout son sens.

### 3 ressources uniques en France...

#### 3 sources thermales

Le *groupe Thermes Adour* est le seul du territoire dacquois à être propriétaire de ses sources thermales. Ses trois sources approvisionnent ses établissements thermaux et l'espace aqualudique Sourcéo.

**La source Elvina** est captée à 133 m de profondeur. Sa température est de 61,1°C. Elle est riche en sulfates (400mg/l, chlorures 150mg/l), bicarbonates (146mg/l, calcium et sodium (120mg/).

**La source Saint-Christophe** est captée à 151 m à température de 59,5°C. Elle présente des caractéristiques physico-chimiques très proches d'Elvina .

**La source Sébastopol**, puisée à 865 mètres de profondeur, est avec une température de 47°C la plus froide des trois sources.

Le profil de ces trois ressources, sulfaté, chloruré sodique et leur richesse en oligo-éléments, en font des eaux souveraines pour soulager les douleurs articulaires. Les traitements quotidiens à l'eau thermale apportent un soulagement rapide grâce à son effet antalgique reconnu sur les pathologies d'origine inflammatoire.



#### La térébenthine

Le produit DaxTherpin® est produit à partir des extraits du pin des Landes composé à 94% d'ingrédients d'origine naturelle. Ce produit est le fruit de 10 ans de recherches menées en collaboration entre la ville de Dax, les établissements thermaux et la société landaise Action Pin.

#### Le péloïde

Le péloïde est un don récolté dans la rivière Adour. Ce produit naturel résulte d'une lente maturation du limon avec l'eau thermale chargée en soufre et en calcium. Ce mélange est enrichi en cyanobactéries obtenues grâce au ruissellement de l'eau thermale sur des rampes aménagées sous serre. Elaboré sous contrôle scientifique du laboratoire Tardax, le péloïde est produit et conditionné prêt à emploi en sachet de 10 kg avant d'être livré à chaque établissement thermal. Sur chaque sachet figure un numéro de lot de préparation, une date de péremption et le poids du sac.



### ... et leurs applications thérapeutiques

#### Côté rhumatismes

##### Le soin anti-douleur : le péloïde

Le péloïde est LE soin anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant par excellence. Il se compose de boues issues du limon de l'Adour tout proche, d'algues et d'eau thermale de Dax. Ce péloïde d'une température de 40° à 44°C est appliqué sur les articulations douloureuses pendant 15 min selon la prescription médicale. On observe une action physique avec un relâchement des muscles contractés. Ce soin exerce aussi une action biochimique avec le passage des éléments actifs du péloïde à travers la peau.

##### Autre soin anti-douleur : la douche térébenthinée

Cette douche est dispensée à la fin du parcours de soin afin que le patient garde sur lui les actifs anti-inflammatoires des essences de pin le plus longtemps possible. Le soin consiste en une pulvérisation d'un mélange d'eau thermale chaude et de Dax Therpin sur les zones douloureuses pendant 3 minutes.

#### Côté phlébologie

##### Le soin anti-oedèmes : le bain carbo-gazeux

Un soin efficace qui décongestionne, réduit les oedèmes et élimine la rétention d'eau. Il tonifie la paroi veineuse et atténue les varicosités, petits vaisseaux éclatés violets.

Comment ? Le corps est immergé dans une baignoire remplie d'eau thermale gazeuse jusqu'à la taille. On ressent d'abord une sensation de froid car l'eau est à 28°C soit presque 10°C de moins que la température du corps. Petit à petit, les bulles de gaz se déposent sur les membres, créant une vaso-dilatation qui produit une sensation de micro-chaaleur. C'est cet échange gazeux qui procure une sensation de légèreté immédiate.

## 7 ateliers prévention santé...

Pour enrichir sa cure thermale et apprendre à se prendre en charge, 7 ateliers «prévention santé» disponibles à la carte ou sous la forme d'un forfait.

### Sophrologie et gestion de l'anxiété

La respiration est un levier important de récupération. Plusieurs exercices conduisent à la prise de conscience du pouvoir de la respiration. La sophrologue travaille aussi sur la posture qui affirme l'ancrage, active les sens, un positionnement dans l'espace parfois un peu perdu avec les confinements. Ces exercices très simples permettent de retrouver la spontanéité de la vie. La professionnelle transmet des techniques reproductibles chez soi !

> Atelier sophrologie dispensé par Sybille Tréard, sophrologue. Durée : 60 min.

### Yoga et confiance en soi

Cette séance de yoga post confinement est basée sur la gestion du stress et de la peur. Les postures simples sont centrées sur le relâchement et l'ouverture pour ramener la confiance en soi. Elles favorisent une bonne respiration diaphragmatique avec l'ouverture du thorax et une respiration abdominale fluide. Des exercices détendent aussi le haut du corps (épaules, trapèzes, nuque) et du dos. Décharger ces parties du corps rétablit le bien-être, amène légèreté dans le corps et pensées positives. Des méthodes de visualisation associées permettent de vivre l'instant présent avec beaucoup de bienveillance.

> Atelier yoga dispensé par Pascale de Barros, professeure. Durée : 60 min.

### Nutrition Intestin et système immunitaire

Cette conférence « l'intestin et notre système immunitaire » proposée par une diététicienne se concentre sur le système immunitaire et identifie les aliments qui font du bien au corps. Elle invite aussi à prendre conscience des conduites qui favorisent une déficience immunitaire.

> Conférence nutrition : intestin et système immunitaire animée par une diététicienne du groupe Thermes Adour. Durée : 1h30.

### Qi Gong et repos des yeux

La séance de Qi Gong débute par un déverrouillage des articulations afin de faire circuler l'énergie. Puis l'instructeur invite à mettre ses yeux sur pause grâce à l'apprentissage de l'automassage. Pressions et frottements sur la zone oculaire font relâcher les tensions, stimulent l'énergie et reposent les yeux. La fin de séance ramène l'énergie vers soi par des mouvements très doux des bras. Une véritable douche qui évacue tensions et stress. Un rituel bénéfique avant de se coucher.

> Séance Qi Gong dispensée par Franck Soissons, instructeur. Durée : 60 min.

### Marche nordique et cohérence cardiaque

La séance de marche nordique est entrecoupée d'une pause dédiée à la pratique de la cohérence cardiaque. Cette pratique permet d'éloigner le stress et d'être présent à soi. Le professionnel joue le métronome pour faciliter l'exercice. L'occasion d'utiliser son système respiratoire correctement avec une respiration ventrale et thoracique. Lier cohérence cardiaque et marche nordique permet de se décontracter et d'avoir une meilleure oxygénation des cellules.

> Séance marche nordique et cohérence cardiaque dispensée par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 60 min.

### Tarif ateliers prévention santé

Tarif à la carte : 10 €.

Disponible aussi avec le forfait Liberté comprenant 6 ateliers au choix. Tarif : 55 €

### Sommeil

Le sommeil fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'immunité. Il est indispensable aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation. Il participe également à la bonne humeur et au maintien du poids. Or le confinement, les interactions sociales empêchées, les activités sportives limitées ont chamboulé nos habitudes ce qui peut altérer notre horloge interne et empêcher de dormir. Avec l'animateur santé on réalise un petit test pour comprendre le sommeil. Puis on passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles. Avant de trouver ensemble des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne.

> Atelier sommeil animé par Philippe Joscht, animateur santé du groupe Thermes Adour. Durée : 60 min.

### Méditation

La méditation est une grande alliée contre les douleurs, qu'elles soient articulaires ou musculaires. Cet atelier est ouvert à tous, quelle que soit sa pathologie. Assis, couché, debout, Christine invite d'abord à être dans l'instant présent grâce à un travail sur la respiration. Puis avec d'autres techniques et en faisant appel à des instruments de musique, elle favorise l'apaisement et le recentrage pour mettre ses douleurs comme ses tracas à distance.

> Atelier Méditation animé par Christine Lambert, instructrice méditation. Durée : 60 min.



APPARTEMENT BEST WESTERN SOURCÉO

Au bord du lac de Christus

## Cure nature à Saint-Paul-lès-Dax



RÉSIDENCE LES CHÊNES



HÔTEL DU LAC

De l'espace, de la lumière, de bonnes ondes et de l'attention ! Les espaces naturels et l'environnement préservé font de Saint-Paul-lès-Dax un havre de paix pour lâcher prise et mettre ses douleurs à distance. Chambre, appartement, studio ou camping, le groupe Thermes Adour offre un large choix d'hébergements et d'ambiances. Bien sûr, l'ensemble des professionnels suivent un protocole sanitaire strict pour un séjour bienfaissant.

### À L'OMBRE DES CHÊNES

## Thermes des Chênes/Résidence Les Chênes

### Ouverture 2023

du 22/02 au 30/11

### Liaison peignoir thermes/hébergement

En pleine nature, le centre thermal se veut intime et convivial à la fois. Il dispose d'une piscine de mobilisation ouverte sur une chêneraie. La Résidence des Chênes associée dispose de 106 appartements type T2 de 40 m<sup>2</sup>, spacieux et fonctionnels.

### Restauration

Les curistes peuvent se rendre au restaurant Arc-en-Ciel de l'Hôtel du Lac\*\*.

Tarif : T2 à partir de 880€ pour 21 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

### FACE AU LAC DE CHRISTUS

## Thermes de Christus/Hôtel du Lac

### Ouverture 2023

du 06/03 au 02/12

### Liaison peignoir thermes /hébergement

Une ambiance balnéaire souffle sur l'Hôtel du Lac qui surplombe le joli lac de Christus. 10 appartements de 50 m<sup>2</sup> type T2 avec balcon en 2021. Hôtel en liaison peignoir avec les Thermes de Christus.

### Restauration

L'Hôtel du Lac\*\* abrite le restaurant l'Arc-en-Ciel, avec une cuisine raffinée aux accents du Sud-Ouest.

Tarifs : studio à partir de 745€, 20 nuits consécutives.

Chambre d'hôtel à partir de 83€/nuit, chambre base double.

T. 05.58.90.60.85



### EN LIAISON AVEC L'ESPACE THERMAL AQUALUDIQUE

## Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo

### Ouverture 2023

du 09/01 au 16/12

### Liaison peignoir thermes/hébergement

Les Thermes Sourcéo proposent un service Confort+ (magazines, petit-déjeuner, café/thé à volonté pendant le parcours de soins...). Ils sont reliés au Best Western Hôtel Sourcéo\*\*\*. Il dispose de 195 chambres, chambres-salons ou appartements équipés de kitchenette (T2 ou T3).

### Restauration

Le restaurant de l'hôtel, Le 355, propose une carte gourmande aux saveurs régionales. Terrasse ouverte sur le lac de Christus.

Tarifs : appartement à partir de 1 299€ pour 20 nuits consécutives.

Chambre d'hôtel à partir de 84€/nuit base chambre double.

T. 05.58.90.60.85

### À DEUX PAS

## L'Espace aqualudique thermal Sourcéo à partir du 9 juin

Bienvenue à Sourcéo, l'unique espace thermal aqualudique des Landes situé à Saint-Paul-lès-Dax. L'eau thermale naturellement chaude (33 °C) est partout, jaillissant des cascades et cols de cygne, bouillonnant dans les jacuzzis... Au total, 4000 m<sup>2</sup> de bien-être, trois bassins intérieurs et deux bassins extérieurs. Beauté des lieux aussi qui sont conçus en marbre de Carrare et en pierre naturelle des Pyrénées. L'espace s'organise autour d'une rotonde au plafond en bois doux. Bien sûr, Sourcéo dispose d'un grand hammam, d'un sauna, d'un espace cardio-training. Tous les soirs, de 18h à 20h15, des jeux de lumières animent les bassins. Féérique ! Ouvert 7j/7, 10h-20h30, 365j/an.

Tarif : 14€ les deux heures consécutives.

T. 05 58 90 66 66



RÉSIDENCE RÉGINA À DAX

Dax, ville d'art et d'histoire

## Cure culture à Dax



GRAND HÔTEL



RÉSIDENCE ESPACE THERMAL

Une cure thermale dans une ville d'art et d'histoire. Le territoire dacquois bénéficie en effet de nombreux atouts patrimoniaux. Vestiges antiques, centre ancien, maisons basco-landaises, architecture Art déco, patrimoine thermal, culturel et naturel... Que dire de son marché pittoresque, invitation à goûter à toutes les saveurs des Landes. Chambre, appartement, studio ou camping, le groupe Thermes Adour offre un large choix d'hébergement et d'ambiance. Bien sûr, l'ensemble des professionnels suivent le protocole sanitaire strict pour un séjour serein.

### AU CŒUR DE DAX

#### Thermes Régina/Résidence Régina

##### Ouverture 2023

du 15/02 au 05/12

##### Liaison peignoir thermes/hébergement

Un espace lumineux et aérien au coeur de la ville de Dax. Une liaison peignoir est assurée avec la Résidence Régina. Elle propose 65 appartements (studios, T1 ou T2). L'annexe du Régina propose 22 chambres rénovées en 2018.

##### Restauration

Les curistes peuvent bénéficier de la demi-pension du Grand Hôtel\*\*\*.

Tarif : studio 30m<sup>2</sup> à partir de 740€ pour 21 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

### LE PLUS COCONNING

#### Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel

##### Ouverture 2023

du 05/03 au 03/12

##### Liaison peignoir thermes/hébergement

L'accès aux Thermes est réservé aux clients du Grand Hôtel\*\*\*. Il dispose de 128 chambres et de 7 appartements climatisés, répartis sur 6 étages. Un ascenseur assure la liaison entre les chambres et les Thermes.

##### Restauration

En demi-pension à l'hôtel, avec une cuisine traditionnelle et familiale.

Tarifs : appartement à partir de 1250€ 20 nuits pour 1 personne. Chambre d'hôtel à partir de 67€/nuit, base double.

T. 05.58.90.60.85



### FACE AUX ARÈNES DE DAX

#### Thermes des Arènes/Résidence Espace Thermal

##### Ouverture 2023

du 27/02 au 09/12

##### Liaison peignoir thermes/hébergement

Au centre de la ville, face aux célèbres Arènes de Dax, et avec vue sur l'étang de l'Estey, les Thermes des Arènes offrent le plus beau parcours de marche du groupe Thermes Adour (orientation phlébologie). L'Espace Thermal\*\*\* propose une large gamme de logements individuels : du studio pour 1 personne à l'appartement pour 4, avec ou sans balcon, ou en rez-de-chaussée avec terrasse.

##### Restauration

L'Espace Thermal\*\*\* propose un service de restauration avec une cuisine gourmande inspirée de la tradition gasconne.

Tarif : studio à partir de 765€, 20 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

### À SAVOIR

#### Dax ville d'art et d'histoire

Vestiges antiques, centre ancien, maisons basco-landaises, architecture Art déco, patrimoine thermal, culturel et naturel... le territoire dacquois bénéficie de nombreux atouts patrimoniaux. Ce qui lui vaut le classement de Ville d'art et d'histoire en 2019. Plus d'une trentaine de visites thématiques, organisées par les guides-conférenciers de l'Office de tourisme, permettent de lever le voile sur ses trésors. Taurin, thermal, art déco, patrimoine... sont proposées. Certaines sont gratuites.

Renseignements/réservations obligatoires :

T. 05.58.56.86.86