CURES THERMALES RHUMATOLOGIE ET PHLÉBOLOGIE

Thermes Adour

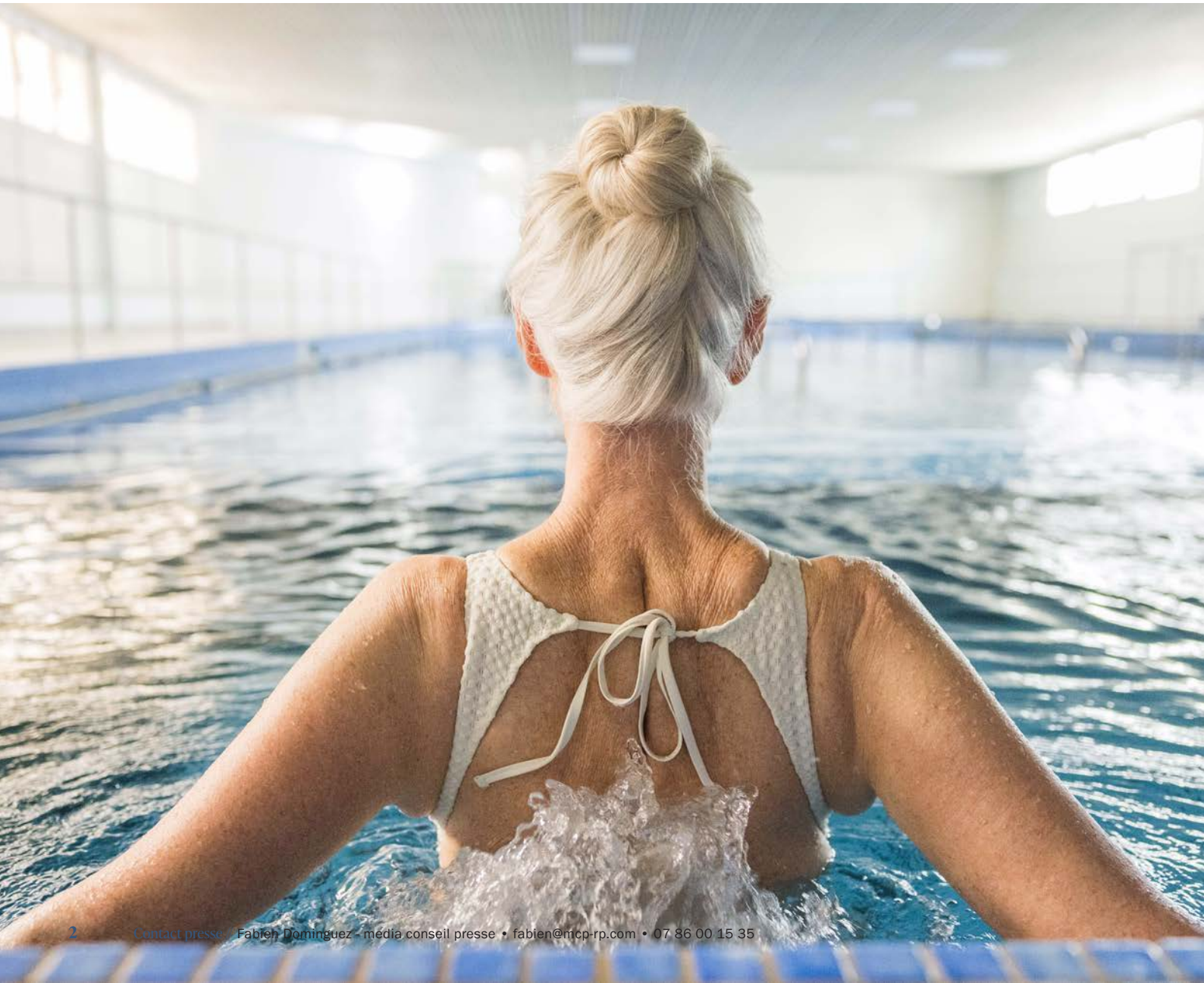
Dax et St-Paul-lès-Dax



Dossier de presse saison 2027

Sommaire

DOSSIER DE PRESSE - SAISON THERMALE 2027	
Bien vieillir à Dax	**p.3**
Cures thermales 18 jours Rhumatologie - phlébologie - double orientation	**p.4**
Programmes prévention santé Arthrose des mains - fibromyalgie - post cancer du sein	**p.7**
Ateliers collectifs et consultations individuelles pour enrichir la cure	**p.10**
Cures courtes et courts séjours thermaux (1, 3 et 5 jours)	**p.14**
Repères Thermes Adour - Dax et Saint-Paul-lès-Dax Un thermalisme médical de qualité 5 établissements au service des curistes Démarche RSE « Green Gestes »	**p.16**



Contact presse : Fabien Dominguez - média conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

Bien vieillir à Dax

À Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, le groupe Thermes Adour et ses cinq établissements thermaux proposent des réponses concrètes et préventives avec des cures conventionnées de 18 jours en rhumatologie et en phlébologie mais aussi des programmes complémentaires « prévention santé », des ateliers d'éducation à la santé et des courts séjours thermaux.

25 millions de français vivent avec une maladie chronique, soit plus d'un tiers de la population. Ce chiffre grimpe avec l'âge : une personne sur deux entre 55 et 64 ans est concernée, et trois sur quatre après 75 ans.

Face à cet enjeu, la médecine thermale s'impose comme une réponse pertinente et complémentaire. Elle permet une prise en charge globale des pathologies chroniques, souvent insuffisamment soulagées par les seuls traitements médicamenteux ou hospitaliers. Elle favorise également le décloisonnement entre la médecine de ville et l'hôpital, tout en jouant un rôle actif en prévention et éducation à la santé.

L'offre de soins thermaux, historiquement centrée sur les traitements à base d'eau minérale naturelle, s'est enrichie au fil du temps. Aujourd'hui, les établissements thermaux sont devenus de véritables lieux d'accompagnement des patients chroniques et polypathologiques, grâce à une approche pluridisciplinaire et personnalisée. Leur cadre favorise la détente et la rupture avec le quotidien.

Dotés de spécificités thérapeutiques reconnues, les établissements du groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax contribuent à changer les comportements de santé, à renforcer l'autonomie des patients, à prévenir les complications et à réduire le recours aux soins curatifs. En agissant en amont, ils participent activement au maintien à domicile et à la maîtrise des dépenses de santé.

Dans cet objectif, le groupe Thermes Adour transforme ses établissements pour qu'ils deviennent des partenaires de proximité pour s'assurer du « mieux vieillir » de la population.



Thermes Adour
Dax et St-Paul-lès-Dax

LES BIENFAITS DU THERMALISME SUR LES MALADIES CHRONIQUES

Les bienfaits de la cure thermale se ressentent principalement dans :

- **Action antalgique, anti-inflammatoire et sédative avec une diminution des douleurs chroniques grâce aux soins à base d'eau thermale et de dérivés thermaux tels que la boue thermale, le péloïde ou la douche térébenthinée.**
- **Amélioration de la mobilité par l'hydrothérapie, la mobilisation et l'activité physique adaptée.**
- **Baisse de la consommation médicamenteuse (antalgiques, anti-inflammatoires).**
- **Effets sur le bien-être mental avec diminution du stress et amélioration du sommeil.**



Les maladies chroniques représentent

59 %

des dépenses de l'Assurance Maladie.

Cures thermales 18 jours

La station thermale anti-douleurs



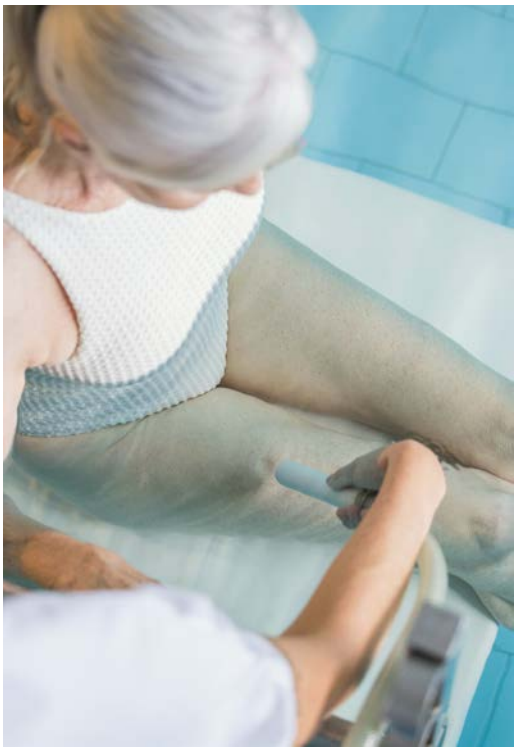
Dans ses cinq établissements thermaux, le groupe Thermes Adour propose des cures thermales conventionnées de 18 jours en rhumatologie et en phlébologie, en simple ou en double orientation.

Pour décontracter ses articulations, détendre ses muscles, réduire les inflammations et tenir à distance les douleurs, on suit une cure thermale rhumatologie.

Pour stimuler la circulation des veines superficielles et profondes, drainer, dégonfler, assouplir et diminuer la douleur au niveau des jambes, rien de mieux qu'une cure thermale phlébologie.

CURE THERMALE RHUMATOLOGIE

72 soins anti-douleurs à l'eau thermale sur 18 jours selon la prescription du médecin thermal parmi les soins disponibles.



Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

Pélothérapie - 15 min
Application de boue thermale 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 composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via des 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.

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

Soins thermaux décontracturants

Douche pénétrante - 6 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 para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

Douche au jet - 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.
Décontraction musculaire.

Hydromassage - 10 min
Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau de 32 à 36 °C, à pression variable.
Décontracturant et tonifiant.

Aérobain - 10 min
Bain d'eau thermale de 32 à 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé.
Relaxant et drainant.

Massage - 10 min
Massage à base de baume thermal, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale.
Décontracturant, assouplissement des tissus.

Mobilisation en piscine - 20 min
Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.
Décontracturant 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.
Décontracturant et antalgique.

Cure de boisson d'eau thermale

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



La cure du soir pour les actifs

Concilier vie professionnelle et cure thermale, mission impossible ? Pas à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, où le groupe Thermes Adour propose 8 sessions de cures du soir en 2027. Les actifs bénéficient pendant 3 semaines des soins thermaux à partir de 17h, après leur journée de travail.

Sessions 2027

Aux Thermes du Régina à Dax :
- 12 avril au 1er mai
- 25 octobre au 13 novembre
- 22 novembre au 12 décembre

Aux Thermes des Arènes à Dax :
- 17 mai au 5 juin
- 6 au 25 septembre
- 8 au 27 novembre

Aux Thermes des Chênes à Saint-Paul-lès-Dax :
- 7 au 26 juin
- 1er au 20 novembre

Cures thermales 18 jours

CURE THERMALE PHLÉBOLOGIE

72 soins stimulants à l'eau thermale sur 18 jours selon la prescription du médecin thermal parmi les soins disponibles.

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
Douche 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.

Compresses d'eau thermale - 10 min
Application sur les jambes de compresses imprégnées d'eau minérale rafraîchie.
Stimulation du retour veineux.

Hydromassage - 10 min
Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 28 à 32 °C.
Tonifiant et drainant.

Aérobain - 10 min
Bain d'eau thermale de 28 à 32 °C parcouru de bulles d'air comprimé.
Relaxant et drainant.

Soins thermaux anti-œdèmes

Massage - 10 min
Massage à base de baume thermal, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État pour la réduction des 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, deux verres de 20 cl par jour. Eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.



Le + La cure double orientation

108 soins à l'eau thermale en rhumatologie et en phlébologie sur 18 jours.

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.

72 soins pour la première orientation et 36 soins pour la deuxième orientation selon les prescriptions du médecin traitant et du médecin thermal.

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

Trois programmes prévention santé

En complément de la cure thermale de 18 jours, le groupe Thermes Adour a mis au point trois programmes spécifiques pour mieux accompagner les curistes atteints d'arthrose des mains, de fibromyalgie et les patientes en rémission d'un cancer du sein. Ces programmes, non pris en charge par l'Assurance Maladie, enrichissent la cure thermale et dotent la personne de nouveaux outils pour prolonger les bienfaits de la cure.

ARTHROSE DES MAINS

NOUVEAU 2027 NOUVEAU

L'arthrose atteint aujourd'hui près de 10 millions de Français et constitue l'une des premières causes de douleur chronique et de perte d'autonomie. Parmi ses formes les plus invalidantes, l'arthrose des mains touche entre 35 et 45 % des cas selon l'Inserm. Handicapante, douloureuse, déformante, l'arthrose des mains se manifeste par des excroissances osseuses sur les articulations des doigts. Elle gêne de nombreux gestes du quotidien et altère la qualité de vie. Les soins à l'eau thermale, naturellement chaude, apaisent les douleurs et redonnent souplesse et mobilité au niveau des doigts. **Pour 2027, le groupe Thermes Adour a imaginé un nouveau programme prévention santé « Main et mouvements » complémentaire à la cure thermale de 18 jours.** Une réponse pluridisciplinaire pour retrouver de la mobilité avec ses doigts.

Programme prévention santé « Main et mouvements »

Un parcours d'accompagnement de quatre ateliers qui associe expertise thérapeutique, conseils pratiques et approches de bien-être pour aider les curistes à mieux gérer les symptômes au quotidien.

Atelier ergothérapie et orthésiste
Animé par une ergothérapeute orthésiste
Apprendre à protéger ses articulations, adapter ses gestes et découvrir les solutions d'orthèses susceptibles de soulager les contraintes mécaniques exercées sur les mains.

Atelier kinésithérapie
Animé par un kinésithérapeute
Exercices spécifiques pour entretenir la mobilité articulaire, renforcer les capacités fonctionnelles de la main et lutter contre l'enraidissement. Des conseils concrets et des exercices facilement reproductibles à la maison.

Atelier nutrition
Animé par une diététicienne
Découverte des principes d'une alimentation équilibrée et anti-inflammatoire.

Atelier réflexologie palmaire
Animé par une réflexologue
Un temps privilégié de détente et de relaxation qui vise à réduire les tensions grâce à la stimulation des zones réflexes des mains.



Infos pratiques

Tarif
4 ateliers complémentaires à la cure thermale conventionnée = **75 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Sessions 2027
Aux Thermes du Régina à Dax :
- 29 mars au 18 avril
- 30 août au 19 septembre

Aux Thermes de Christus à Saint-Paul-lès-Dax :
- 1er au 20 juin
- 26 octobre au 14 novembre

Prévention santé

FIBROMYALGIE

NOUVEAU 2027 NOUVEAU

Douleurs diffuses, fatigue chronique, troubles du sommeil, difficultés de concentration… La fibromyalgie touche le quotidien de milliers de personnes et reste une pathologie complexe à appréhender. Pour répondre aux besoins spécifiques des patients, le groupe Thermes Adour réinvente son programme prévention santé « *Fibromyalgie, je relève le défi* » en complément d'une cure thermale conventionnée de 18 jours. Il associe les bienfaits reconnus du thermalisme à une approche multidisciplinaire centrée sur le mieux-être et l'autonomie.

L'objectif n'est pas seulement d'atténuer les symptômes durant le séjour mais de permettre une amélioration durable de la qualité de vie. En favorisant la reprise du mouvement, en réduisant l'impact de la douleur chronique et en renforçant la confiance des patients dans leurs capacités physiques, le programme aide chacun à retrouver davantage d'autonomie.

Programme prévention santé « Fibromyalgie, je relève le défi »

Des ateliers adaptés pour mieux comprendre sa pathologie, apprendre à gérer les épisodes douloureux et retrouver une activité physique sécurisée.

Avant la cure
Un courriel personnalisé adressé par l'infirmière coordinatrice, suivi d'un entretien téléphonique.

Pendant la cure
Les soins thermaux sont adaptés en fonction du ressenti. L'agent de soin ajuste la pression des jets et la température de l'eau.

Après les soins, six ateliers multifactoriels pour comprendre sa maladie et tenir les douleurs à distance :

- 1 groupe de parole « connaître la fibromyalgie » avec une infirmière et un psychologue.
- 1 atelier « nutrition et sommeil » avec une diététicienne et une infirmière.
- 1 séance de Qi Gong avec un instructeur diplômé.
- 1 consultation de réflexologie plantaire ou d'hypnose.
- 1 séance de marche douce avec bâtons avec un coach d'activités physiques adaptées.
- 1 atelier « méthode Vittoz » pour réapprivoiser ses émotions et retrouver confiance en soi.

Après la cure
Un accès dédié à un espace documentaire en ligne avec webinaires, exercices et conseils pour le retour à la maison.



Infos pratiques

Tarif
6 ateliers complémentaires à la cure thermale conventionnée
= **100 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Sessions 2027
Aux Thermes des Arènes à Dax :
- 5 au 24 avril
- 24 mai au 12 juin
- 30 août au 17 septembre

Aux Thermes de Christus à Saint-Paul-lès-Dax :
- 26 avril au 15 mai
- 28 juin au 17 juillet
- 27 septembre au 16 octobre



Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

POST CANCER DU SEIN

La cure « *Parenthèse* » post cancer du sein de 12 jours découle de PACThe, programme validé par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie à la suite d'une étude probante. Cet accompagnement se veut une réhabilitation post-thérapeutique en milieu thermal pour les femmes en rémission complète de cancer du sein. L'objectif est d'améliorer durablement leur qualité de vie, d'éviter les récidives en favorisant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Le programme est associé à une cure thermale conventionnée de 12 ou de 18 jours. Les sessions se déroulent exclusivement aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Programme « Parenthèse » post cancer du sein

12 jours pour récupérer physiquement et psychiquement.

Consultations avec des professionnels de santé en début de programme
- Accueil par l'infirmière qui encadre le programme.
- 1 consultation avec le médecin thermal.
- 1 consultation individuelle avec un psychologue.
- 1 consultation individuelle avec une diététicienne.
- 1 consultation individuelle avec un éducateur sportif.

4 soins à l'eau thermale chaque matin parmi une sélection
- Douche locale au jet cervico scapulaire.
- Douche pénétrante sous affusion.
- Aérobain.
- Étuves locales mains/pieds.
- Massage par un kinésithérapeute.
- Hydromassage.

Nutrition
- 1 atelier de cuisine associant un chef de cuisine et une diététicienne.
- 1 conférence nutrition.

11 séances d'activités physiques adaptées
- Cardiotraining.
- Aquagym.
- Pilates.
- Marche en extérieur.

Esthétique/image corporelle/bien-être
- 1 atelier maquillage.
- 1 atelier automassage.

Accompagnement psychologique
- 1 groupe de parole avec un psychologue.

Bilans individuels avec des professionnels de santé
- 1 bilan avec la diététicienne.
- 1 bilan avec le médecin thermal.
- 1 bilan avec l'infirmière chargée du programme.
- 1 bilan avec l'éducateur sportif en fin de séjour avec une série de test pour mesurer l'effet des 12 jours d'exercices réguliers + prescription post-cure.
- Un guide qui compile tous les conseils post cure.

Bien-être thermal
- Accès libre au centre aquatique thermal de Sourcéo de 4000 m² pendant le séjour.



Infos pratiques

Tarif

Programme Parenthèse post cancer du sein de 12 jours
= **700 €**

Une prise en charge de 50 % peut être accordée par l'Assurance Maladie. Le coût restant à la charge des curistes s'élève ainsi à **350 €**.

Sessions 2027

Aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax :
- 22 mars au 3 avril
- 14 au 26 juin
- 18 au 30 octobre
- 15 au 27 novembre

Le saviez-vous ?

L'étude PACThe a démontré une amélioration de l'estime de soi, une meilleure qualité de vie, une augmentation de la pratique d'une activité physique, une perte de poids chez les femmes en surpoids et une diminution des signes dépressifs.

Des ateliers et consultations pour adopter les bons réflexes

En savoir plus sur sa pathologie, trouver des astuces pour améliorer son quotidien, reprendre plaisir dans une activité physique, être en contact avec les autres… tels sont les objectifs des ateliers spécifiques et des consultations individuelles du groupe Thermes Adour. Ils sont conçus, évalués et validés sous contrôle médical.



SOMMEIL, LE SUPER POUVOIR CACHÉ

1 h — 12 pers. max.



Corine
Infirmière coordinatrice

Objectifs

- Découvrir des clés et des astuces pratiques pour enfin récupérer.
- Sensibiliser sur le fonctionnement du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnie…).
- Écouter son corps en repérant les signes annonciateurs de l'endormissement.
- Trouver les causes et apporter des solutions aux troubles du sommeil.

Déroulé de l'atelier

L'atelier passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles afin de trouver des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne.

NUTRITION SANTÉ

1 h — 12 pers. max.



Géraldine
Diététicienne

Objectifs

Rencontre conviviale autour d'un sujet concernant l'alimentation afin d'acquérir du savoir et se déconnecter de nombreuses idées reçues. Cet atelier offre des connaissances qui permettent de devenir son propre diététicien et d'appréhender les assiettes futures avec légèreté.

Déroulé de l'atelier

Présentation de la diététicienne, échanges et réponses.

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

PILATES DOUCEUR

1 h — 12 pers. max.



Elisabeth
Éducatrice sportive

Objectifs

Redécouvrir son corps de façon à mieux le comprendre et mieux le contrôler.

- Par des exercices pratiques, avec un accompagnement interactif et convivial.
- En développant la force et le tonus musculaire et la concentration nécessaire pour effectuer les exercices.

Déroulé de l'atelier

Travail sur la respiration et contractions douces du plancher pelvien. Puis série lente de postures sollicitant abdominaux, fessiers, cuisses, dos, buste, épaules et bras en privilégiant les muscles profonds de la paroi abdominale et de la colonne vertébrale. Étirements des adducteurs et fessiers.

GYM SANTÉ

1 h — 12 pers. max.



Sylvain
Éducateur sportif

Objectifs

Renforcer et délier les articulations, étirer les différents muscles du corps et éviter les chutes.

Déroulé de l'atelier

Questions afin de connaître les curistes, leurs pratiques, pathologies ou problèmes. Échauffement, mobilité articulaire et musculaire avec prise de conscience du placement et de sa respiration. Exercices variés spécifiques d'étirements ou d'équilibre. Retour au calme et échanges autour de la séance.

SOPHROLOGIE

1 h — 12 pers. max.



Mathilde
Sophrologue

Objectifs

- Améliorer la conscience de son corps et s'ancrer dans le moment présent.
- Retrouver la concentration, la mémoire, l'apaisement et le sommeil.
- Gérer la douleur et les émotions.

Déroulé de l'atelier

L'atelier commence par un moment d'échange avec la sophrologue. Cet échange est suivi d'exercices de relaxation dynamique (relâchement corporel, tensions douces, respiration...) et de sophronisations (visualisations d'images positives guidées par la sophrologue). Enfin, la séance se termine par un bilan.

DANSE BIEN-ÊTRE

1 h — 12 pers. max.



Christine
Professeure de danse

Objectifs

Activer sa vitalité, assouplir son corps en douceur, profiter d'un moment de liberté et de lâcher-prise, se vider la tête et entretenir sa bonne humeur.

Déroulé de l'atelier

Mouvements corporels simples et ludiques sur des musiques entraînantes ou relaxantes. Un réel retour à soi en toute convivialité.

Activités complémentaires

QI GONG

1 h — 12 pers. max.



Franck
Instructeur de qi gong

Objectifs

Faire circuler librement son énergie, gérer le stress, aider les participants à devenir conscient de leurs sensations corporelles, sentiments et pensées puis à les accepter et les reconnaitre.

Déroulé de l'atelier

La séance débute par une introduction au Qi Gong (son but, ses objectifs) suivie d'un échauffement articulaire lié aux points d'acupunctures. S'en suit des exercices d'équilibre et respiratoires. Enfin, la séance se termine par des étirements.

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

1 h — consultation individuelle



Géraldine
Diététicienne

Objectifs

- Trouver des solutions individuelles efficaces à long terme.
- Améliorer son bien-être et atteindre ses objectifs sans difficulté.

Déroulé de la séance

Échanges sur les objectifs diététiques, le rapport à la nourriture. Établissement d'un point sur l'état de santé global qui peut avoir un lien avec l'état nutritionnel (pathologie, traitement, opération...), le mode de vie, ainsi qu'une anamnèse alimentaire (nombre de repas, habitudes de consommation, temps de repas, mastication, aversion, allergie, intolérance...).

HYPNOSE ERICKSONIENNE

1 h — consultation individuelle



Christine
Hypnothérapeute

Objectifs

L'hypnose est un état cérébral dissocié, dans lequel la personne parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Elle procure ainsi un profond état de relaxation pour permettre à l'inconscient de percevoir de nouvelles ressources. Elle permet ainsi de gérer la douleur, la dépression, le stress, améliorer la confiance en soi et les troubles du sommeil. Elle est particulièrement efficace sur les douleurs liées à la fibromyalgie ou l'arthrite.

Déroulé de la séance

La séance d'hypnose est découpée en 4 étapes : découverte du contexte et objectifs du patient, mise sous hypnose, état hypnotique puis phase d'éveil et de conclusion.

SKINTAO

1 h — consultation individuelle



Pascale
Réflexologue

Objectifs

Le massage facial anti-âge Skintao est au visage ce que le fitness est au corps : remodelant, raffermissant et entretenant.

Déroulé de la séance

Par des techniques manuelles spécifiques, un afflux sanguin dans les tissus et dans certains muscles du visage, permettra une meilleure oxygénation, l'apport de nutriments essentiels aux cellules, l'évacuation des impuretés des tissus et l'amélioration de la circulation lymphatique sur l'ensemble du visage.

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE OU PALMAIRE

1 h | consultation individuelle



Priscilla
Réflexologue

Objectifs

La réflexologie plantaire ou palmaire est une méthode de relaxation qui permet de traiter douleurs et troubles émotionnels. Cette méthode repose sur la stimulation de zones réflexes des pieds ou des mains, liées aux différents organes du corps.

Déroulé de la séance

Lors de la première séance, anamnèse et échanges sur les habitudes de vie, l'état de santé, les ressentis et attentes. Le patient est ensuite installé sur la table de massage en conservant ses vêtements, pieds nus. Puis démarre une prise de contact complète sur les deux pieds ou les deux mains, avec des manœuvres de relaxation, ce qui me permet de découvrir les zones spécifiques à travailler. Travail sur chaque zone réflexe avec plusieurs techniques et détente des articulations. En fin de séance : bilan et ressenti.

OSTÉOPATHIE EN PISCINE

1 h | consultation individuelle

Ostéopathie aquatique méthode ATO (Aqua Thermes Ostéo, du nom du protocole mis en place au début de la démarche).

Objectifs

- Relâcher les tissus avec l'eau chaude pour rendre le travail de l'ostéopathe plus profond, efficace et rapide.
- Réduire les douleurs grâce à l'effet antalgique de l'eau chaude sur le corps.
- Lâcher-prise et diminuer les troubles émotionnels et psychosomatiques.

Déroulé de la séance

15 min d'anamnèse (historique des pathologie, besoins...) puis 30 min environ de manipulations douces dans l'eau. Le patient repose sur le dos sur des flotteurs permettant une totale apesanteur dans une eau chauffée à 34 °C. En fin de séance, bilan, échanges et conseils.

MÉTHODE VITTOZ

1 h | consultation individuelle

Objectifs

Approche psychocorporelle qui vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit. À travers des exercices simples et concrets, cet atelier de lâcher-prise aide à diminuer le stress, l'anxiété et la surcharge mentale en apprenant à se reconnecter à ses sensations et à l'instant présent. Il favorise également une meilleure concentration, un apaisement émotionnel et une prise de recul face aux situations du quotidien.

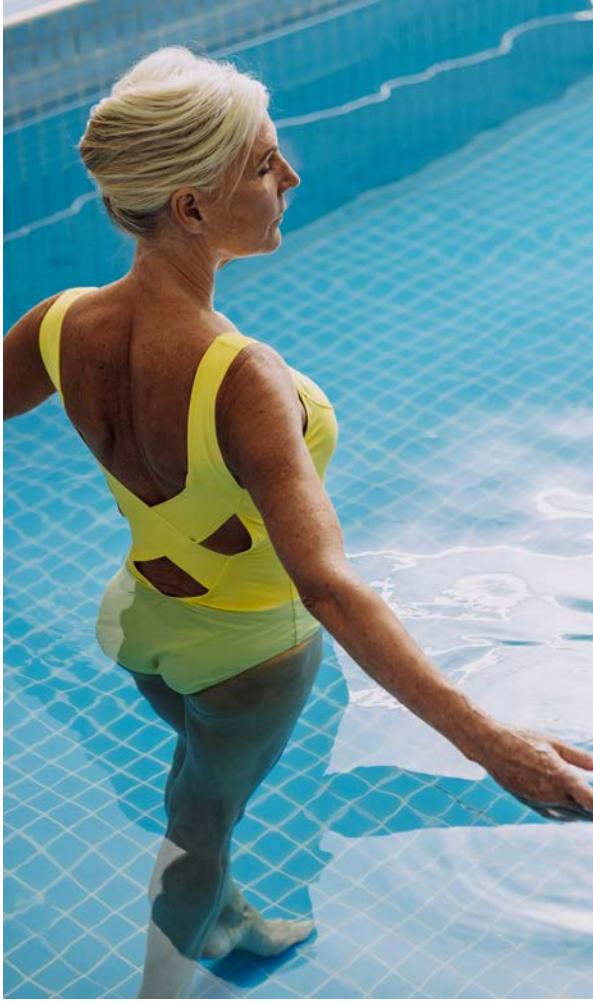
Déroulé de la séance

Chaque semaine 1 thème : « Concentration et mémorisation », « Puiser l'énergie qui est en nous » ou « Vivre pleinement l'instant présent ». Remise d'une fiche d'exercices à faire à la maison en fin d'atelier.

TARIFS	
Atelier complémentaire* : Sommeil - Nutrition santé - Pilates douceur - Gym santé - Sophrologie - Danse bien-être - Qi gong	**10 €** l'unité
Forfait liberté 6 ateliers au choix*	**55 €**
Consultation individuelle* : Diététique	**40 €**
Consultation individuelle* : Hypnose - Skintao - Réflexologie plantaire - Ostéopathie en piscine	**60 €**

**non pris en charge par les organismes sociaux.*

Les cures courtes, une autre façon de prendre en charge sa pathologie



Tout le monde ne dispose pas de trois semaines consécutives pour suivre une cure thermale. Pourquoi ne pas profiter des bienfaits de cette médecine naturelle le temps d'une journée, de trois jours ou d'une semaine ? En 2027, le groupe Thermes Adour s'adapte à tous les emplois du temps pour ceux qui souhaitent essayer les soins thermaux, agir en prévention ou se maintenir en bonne santé.

Court séjour thermal, mode d'emploi



Choix d'une durée de séjour et d'une orientation

Une matinée, trois jours ou une semaine, le groupe Thermes Adour propose un thermalisme à la carte. La personne choisit également son orientation pour ses soins : rhumatologie, phlébologie ou les deux !



Des ateliers et consultations en complément

Ateliers de groupe ou consultations individuelles spécifiques, conçus, évalués et validés sous contrôle médical peuvent compléter l'efficacité des soins thermaux (cf. pages 10 à 13).
Le forfait « thématique santé » permet de participer à 3 ateliers de groupe et de bénéficier d'un accès à l'espace aquatique thermal Sourcéo pour 45 €.



Un hébergement intégré à l'établissement thermal

Chaque établissement thermal est relié à une offre d'hébergement. Le client peut aussi enrichir son séjour avec un accès à Sourcéo, espace aquatique thermal de 4 000 m².

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

RHUMATOLOGIE

Initiation thermale 1 jour

4 soins sur une matinée
Pélothérapie, douche térébenthinée, aérobain, hydromassage.

Tarif : 60 €

Escale thermale 3 jours

5 soins/jour pendant 3 jours
Pélothérapie, douche térébenthinée, aérobain, hydromassage ou douche pénétrante, piscine de mobilisation.

Tarif : 195 € les 3 jours de soins

Semaine thermale 5 jours

5 soins/jour pendant 5 jours
Pélothérapie, douche térébenthinée, aérobain, hydromassage ou douche pénétrante, piscine de mobilisation.

Tarif : 315 € les 5 jours de soins

PHLÉBOLOGIE

Initiation thermale 1 jour

4 soins sur une matinée
Bain carbo-gazeux, compresses d'eau thermale, hydromassage, pulvérisations des membres inférieurs.

Tarif : 54 €

Escale thermale 3 jours

5 soins/jour pendant 3 jours
Bain carbo-gazeux, compresses d'eau thermale, hydromassage, pulvérisations des membres inférieurs, parcours de marche.

Tarif : 175 € les 3 jours de soins

Semaine thermale 5 jours

5 soins/jour pendant 5 jours
Bain carbo-gazeux, compresses d'eau thermale, hydromassage, pulvérisations des membres inférieurs, parcours de marche.

Tarif : 280 € les 5 jours de soins

DOUBLE ORIENTATION

Initiation thermale 1 jour

4 soins sur une matinée
Pélothérapie, douche térébenthinée, bain carbo-gazeux, compresses d'eau thermale.

Tarif : 65 €

Escale thermale 3 jours

5 soins/jour pendant 3 jours
Pélothérapie, douche térébenthinée, bain carbo-gazeux, hydromassage ou douche pénétrante, parcours de marche.

Tarif : 180 € les 3 jours de soins

Semaine thermale 5 jours

5 soins/jour pendant 5 jours
Pélothérapie, douche térébenthinée, bain carbo-gazeux, hydromassage ou douche pénétrante, parcours de marche.

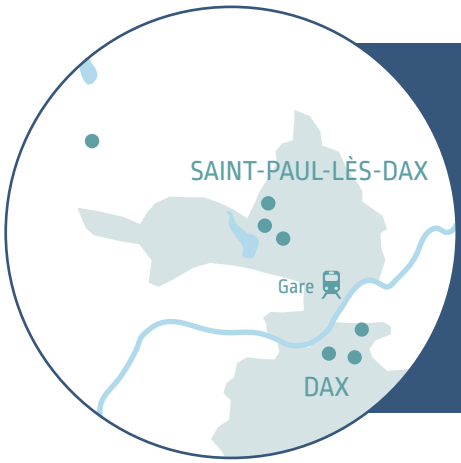
Tarif : 290 € les 5 jours de soins



Repères Thermes Adour

Un thermalisme médical de qualité

Implanté au cœur d'une destination thermale de référence en France, le Groupe Thermes Adour regroupe six complexes thermaux à Dax et Saint-Paul-lès-Dax. Fort de son expertise en rhumatologie et en phlébologie, il développe des programmes innovants autour du bien vieillir, en lien avec les enjeux de santé publique.



À SAINT-PAUL-LÈS-DAX
> Thermes des Chênes
> Thermes de Christus
> Thermes Sourcéo
& espace aquatique et Spa

À DAX
> Thermes du Régina
> Thermes des Arènes

27 MÉTIERS CHEZ THERMES ADOUR

Plus de 350 professionnels sont impliqués au quotidien dans l'accompagnement des curistes du groupe Thermes Adour. Une équipe pluridisciplinaire qui comprend notamment au niveau médical :

3 médecins salariés

10 infirmières

25 kinésithérapeutes

1 diététicienne

128 agents thermaux

2 laborantins

L'ÉTUDE THERMES ADOUR AUPRÈS DE SES PATIENTS

Le groupe Thermes Adour mène une enquête auprès de ses patients 9 mois après leur cure thermale. Les données récoltées en septembre 2026 auprès de 2246 répondants révèlent des résultats encourageants. Une grande majorité des répondants confirme que les cures thermales jouent un rôle précieux dans le maintien de l'autonomie et la réduction des douleurs, tout en favorisant une diminution de la consommation de médicaments sur le long terme. Une preuve notable de l'efficacité du traitement thermal.

85 %
des curistes ressentent une réduction des douleurs 9 mois après la cure.

66 %
des curistes diminuent leur consommation de médicaments après la cure.

88 %
des curistes constatent une amélioration de leur état général.

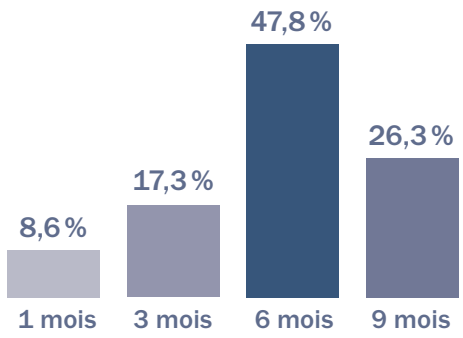
66 %
des curistes maintiennent une activité physique au retour à domicile.

Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

74 %

des curistes ressentent, après leur cure, les bienfaits des soins thermaux durant 6 mois et plus.

Durée des bienfaits







Les spécificités des stations de Dax et Saint-Paul-lès-Dax



L'eau thermale

Le groupe Thermes Adour est le seul du territoire dacquois à être propriétaire de trois sources thermales : **Elvina** (61,1 °C, captage à 133 m), **Saint-Christophe** (59,5 °C, captage à 151 m) et **Sébastopol** (47 °C, captage à 865 m). Le profil de ces trois ressources, sulfaté, chloruré sodique et leur richesse en oligo-éléments, en font des eaux souveraines pour soulager les douleurs.

Le péloïde - TerDax©

Typique de Dax, ce produit traditionnel maturé est un subtil mélange de boues argileuses récoltées sur les barthes de l'Adour, d'eau thermale et de cyanobactéries. L'application chaude, à même la peau, ainsi que sa viscosité soulagent les douleurs articulaires et favorisent la relaxation musculaire.

L'extrait de térébenthine - DaxTherpin©

Produit à partir des extraits du pin des Landes, DaxTherpin© est utilisé lors des douches térébenthinées. Il est composé à 94 % d'ingrédients d'origine naturelle.

5 établissements au service des curistes

LE PLUS HAUT NIVEAU D'EXIGENCE ET DE QUALITÉ

Désireux d'offrir le meilleur à ses curistes, le groupe Thermes Adour a initié dès septembre 2000 la mise en place d'un **Système de Management de la Qualité** pour ses établissements thermaux, démarche récompensée en juillet 2003 par l'obtention de la **certification ISO 9001** pour la qualité de ses services.

Il s'engage à offrir le meilleur en terme de soins, d'exploitation d'eau minérale naturelle, d'hygiène et de surveillance sanitaire. L'écoute des curistes, la maîtrise de son activité et l'amélioration continue de ses performances constituent le cœur de cette certification auxquelles s'ajoute la reconnaissance de la sécurité sanitaire des établissements thermaux avec la **certification Aquacert.**

Chaque année, le laboratoire interne de Thermes Adour réalise plus de 3 000 analyses microbiologiques au niveau des réseaux d'eau minérale, des postes de soins, des surfaces thermales et du linge afin de garantir des conditions optimales d'hygiène. Ces certifications qualité sont strictement suivies chaque année.

La certification Aquacert



2
laborantins



3000
analyses/an



Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

Quelques chiffres

3 sources d'eau thermale

5 établissements thermaux

Plus de **20 000** curistes accueillis chaque année

LE CHOIX D'UN HÉBERGEMENT INTÉGRÉ

Le confort des curistes est au centre des préoccupations du groupe Thermes Adour qui propose des formules d'hébergements intégrés aux établissements thermaux ou à proximité. Séjourner dans un hébergement intégré offre le confort de descendre de sa chambre ou de son appartement en peignoir par ascenseur et d'y remonter directement entre les soins ou à la fin des soins. Du camping à l'hôtel 3* en passant par la résidence hôtelière, chaque curiste peut construire son séjour « sur-mesure ».

Dax, côté ville

Thermes du Régina (08/02 au 09/12)

Les Thermes du Régina bénéficient d'une situation privilégiée entre parc des Arènes et parc des Sports. Spacieux et lumineux, ils garantissent un grand confort de soins.

Hébergements associés
Grand Hôtel*** (128 chambres et appartements).
Résidence Régina (65 appartements).

Thermes des Arènes (01/03 au 04/12)

Situés au cœur de la station thermale, les Thermes des Arènes allient les vertus thérapeutiques de la cure thermale et les bienfaits d'un moment de détente dans un environnement préservé. La forêt qui les entoure est agrémentée d'un parcours de santé spécialement conçu pour le reconditionnement à l'effort.

Hébergement associé
Résidence Espace Thermal*** (218 studios et appartements).

Saint-Paul-lès-Dax, côté nature

Thermes Sourcéo (18/01 au 18/12)

Situés au bord du lac de Christus, les Thermes Sourcéo offrent un environnement propice au bien-être et à la détente. Un établissement thermal moderne, spacieux et lumineux.

Hébergement associé
Best Western Hôtel Sourcéo*** (195 chambres et appartements).

Thermes de Christus (01/03 au 27/11)

Face au lac de Christus, les Thermes de Christus allient qualité de soins et beauté de leur environnement naturel, avec une décoration soignée mariant bois, mosaïques et couleurs chaudes propices à la détente.

Hébergement associé
Brit Hôtel du Lac** (101 chambres, 80 studios et 31 appartements).

Thermes des Chênes (17/02 au 25/11)

Situés dans un écrin de verdure, entourés par une somptueuse chênaie près du lac de Christus, les Thermes des Chênes offrent calme et douceur dans un environnement préservé.

Hébergements associés
Résidence des Chênes (106 appartements).
Camping des Abesses** (86 emplacements et 52 mobil-homes).

Thermes Adour s'engage

Le thermalisme est une médecine 100 % naturelle reposant sur l'utilisation de produits naturels et locaux. Thermes Adour s'engage dans une démarche de développement durable et consolide son engagement éco-responsable avec son programme « Green gestes » visant à préserver les ressources et à réduire son impact environnemental.

Green GESTES

THERMES ADOUR S'ENGAGE À :

- préserver les ressources naturelles,
- minimiser son empreinte écologique,
- renforcer sa démarche d'engagement responsable,
- poursuivre et renforcer sa participation à la vie de la cité.



Contact presse // Fabien Dominguez - media conseil presse • fabien@mcp-rp.com • 07 86 00 15 35

Avec ses « Green gestes », le groupe Thermes Adour économise chaque année :

170 tonnes
de déchets plastiques

à usage unique grâce à de nouveaux draps de soin 100 % biodégradables.

640 000 litres
d'eau de lavage

grâce à l'abandon des draps chauds aux cabines de douches térébenthinées.

+ de 30 tonnes
de papier

grâce à la dématérialisation de la brochure curistes.

En un an, le groupe Thermes Adour

valorise

100 tonnes de déchets pour constituer
18 tonnes de compost permettant d'enrichir
10 000 m² de terre.



Thermes Adour

Dax et St-Paul-lès-Dax

www.thermes-dax.com

Contact presse

Fabien Dominguez - media conseil presse
fabien@mcp-rp.com
07 86 00 15 35

Photos HD disponibles sur mediaconseilpresse.com