



THERMES ADOUR

DOSSIER DE PRESSE 2024

**CURES THERMALES 18 JOURS
DAX / SAINT-PAUL-LÈS-DAX**

PRODUCTEUR DE MÉDECINE THERMALE DURABLE ET ANTI-DOULEURS

thermes-dax.com

SOMMAIRE

QUOI DE NEUF EN 2024 ?

Nouveau programme, nouveau service, nouvelle offre découverte [page 3](#)

CURES THERMALES 2024

- **Nouveau 2024** : cure 18j rhumatologie + programme prévention santé « douleurs chroniques et sommeil ». [pages 4 et 5](#)
- Cure 18j rhumatologie + programme prévention santé Fibromyalgie. [page 6](#)
- Cure 12j post cancer du sein. [page 7](#)
- Cure conventionnée phlébologie [page 8](#)
- Cure conventionnée double orientation rhumatologie/phlébologie [page 8](#)
- 7 ateliers prévention santé complémentaires à la cure thermique. [page 9](#)
- Descriptif des soins à l'eau thermique. [page 10](#)
- Des ressources naturelles des Landes pour soulager les douleurs chroniques. [page 11](#)

GROUPE THERMES ADOUR, PRODUCTEUR DE MÉDECINE THERMALE DURABLE ET ANTI-DOULEURS

- Une démarche écoresponsable qui s'intensifie. [page 12](#)
- 6 centres thermaux à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. [pages 13 et 14](#)
- Radioscopie Thermes Adour Dax et Saint-Paul-lès-Dax. [page 15](#)
- Arenadour : un groupe thermal qui co-construit et fédère. [page 16](#)



Quoi de neuf en 2024 ?



Lancement d'un programme 18 jours « sommeil et douleurs chroniques »

La prévalence de troubles du sommeil parmi les personnes souffrant de douleurs chroniques oscille entre 50 et 70 % en fonction des études et des sujets. Le groupe Thermes Adour agit dans les deux directions avec son nouveau programme d'éducation à la santé dédié au sommeil. Objectif : proposer des outils et astuces aux curistes qui viennent soigner leurs douleurs chroniques pour qu'ils retrouvent un sommeil réparateur. Ce nouveau programme est disponible dans les six établissements du groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, en complément d'une cure thermique de 18 jours rhumatologie ou double orientation. Le programme « sommeil et douleurs chroniques » offre un panel d'ateliers et de conseils : atelier diététique, conférence avec un médecin thermal formé sur le sommeil, atelier avec une infirmière, séances de relaxation et activités physiques adaptées... **Voir pages 4 et 5.**

Toutes les informations de sa cure sur l'appli « Thermassist »

Ordonnance thermique, planning de soins, informations pratiques, idées de sorties et activités touristiques... La nouvelle application Thermassist développée par Aqoi O Thermes, le cluster thermal de Nouvelle-Aquitaine, est déployée en 2024 dans les six établissements du groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. Chaque curiste disposera ainsi d'un espace personnalisé où il retrouvera en quelques clics les informations pratiques pendant sa cure thermique.

Nouvelle activité « danse bien-être » en complément d'une cure thermique

Pendant 18 jours, la cure thermique constitue une médecine préventive, d'éducation à la santé et d'amélioration de la qualité de vie du patient. La panoplie de soins thermaux dispensée chaque jour y est pour beaucoup. La cure est aussi l'occasion de se réconcilier avec son corps et de tester voire de reprendre une activité en douceur. C'est nouveau en 2024 : un atelier « danse bien-être » complète la panoplie d'activités douces existantes. Christine Lambert, professeure de danse, propose de se reconnecter à soi-même à travers des mouvements corporels simples et ludiques. À tester ! **Voir page 9.**

Pauses bien-être le midi ou le soir pour les actifs

Première découverte de l'environnement thermal, soirée entre amis ou entre collègues ou simplement l'envie de se faire du bien : les établissements du groupe Thermes Adour lancent leurs afterworks ! Aux Thermes Régina de Dax, chaque jeudi de la saison thermique, c'est « Therm'active afterwork » avec une séance d'aquagym d'une heure, un accès au couloir de marche en piscine pendant 20 minutes et un hydromassage de 15 minutes, le tout ponctué d'un apéritif (23 €/personne). Les Thermes des Arènes de Dax proposent chaque mardi et jeudi de 12h30 à 13h30 une séance « Aqua Latina ». Ici, une kinésithérapeute propose de combiner mouvements de danse latine en musique, immergés dans l'eau thermique (10 €/personne).

Matin, après-midi ou soir : sa cure à l'heure de son choix. Nouvelles sessions en 2024.

Plutôt du matin ou du soir ? À moins que l'après-midi emporte les suffrages ! Les établissements du groupe Thermes Adour s'organisent pour s'adapter aux envies ou aux contraintes des curistes en proposant différentes tranches horaires. Tous les centres dispensent les cures thermales le matin, entre 7h30 et 12h30. Les Thermes de Christus proposent des programmes de soins de 14h à 17h deux fois par an (en 2024, du 15 mai au 5 juin et du 16 octobre au 6 novembre). Trois établissements mettent en place des cures du soir entre 17h et 20h, principalement destinées aux actifs (Thermes des Arènes à Dax : 18 mars au 6 avril, 13 mai au 1^{er} juin, 16 septembre au 5 octobre, 4 au 23 novembre. Thermes Régina à Dax : 15 avril au 5 mai, 28 octobre au 16 novembre. Thermes des Chênes à Saint-Paul-lès-Dax : 3 au 22 juin, 4 au 23 novembre.)



Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme santé « sommeil et douleurs chroniques »

Agir à la fois sur les douleurs chroniques et sur le sommeil. Voilà l'ambition du groupe Thermes Adour qui lance en 2024 un nouveau programme d'éducation à la santé dédié au sommeil sous l'impulsion du Dr Laurent Millera, médecin thermal formé sur le sommeil. En complément d'une cure thermale de 18 jours rhumatologie ou double orientation, ce nouveau programme proposera un panel d'ateliers et de conseils pour permettre aux curistes de retrouver un sommeil réparateur : atelier diététique, conférence avec un médecin thermal formé sur le sommeil, atelier avec une infirmière, séances de relaxation et activités physiques adaptées...

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

- Hydromassage
- 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
- Aérobaïen

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif des soins thermaux page 10.



Programme prévention santé « sommeil et douleurs chroniques »

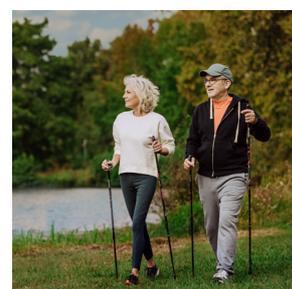
Conférence, ateliers et séances d'activités douces pour retrouver un sommeil réparateur

◆ **Le contenu du programme**

- 1 questionnaire d'auto-évaluation du sommeil en arrivée de cure administré par un médecin thermal.
- 1 conférence sommeil avec un médecin thermal formé sur le sommeil.
- 1 atelier nutrition avec une diététicienne.
- 1 atelier sommeil avec une infirmière.
- 2 séances d'activités physique ou de relaxation au choix parmi :
 - Marche douce avec bâtons avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
 - Pilates douceur avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
 - Qi Gong avec un instructeur diplômé.
 - Sophrologie avec une professeure diplômée.

◆ **Le + santé**

Les ateliers sont limités à 12 personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.



◆ **Sessions 2024**

Programme disponible aux mois de juin, juillet et septembre.

◆ **Tarif 2024**

Tarif programme « Sommeil et douleurs chroniques » (4 ateliers) complémentaire à la cure thermale conventionnée = **40 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Nouveau programme sommeil et douleurs chroniques : 5 questions au Docteur Laurent Millera

Laurent Millera est médecin thermal du groupe Thermes Adour à Dax. Il est aussi médecin généraliste, habilité à étudier les troubles du sommeil. Initiateur du nouveau programme « sommeil » lancé en 2024 dans les établissements du groupe, il fait le point sur le lien bidirectionnel entre douleurs chroniques et troubles du sommeil.

1 Troubles du sommeil et douleurs chroniques concernent une grande part de la population...

Dr Millera : ces deux pathologies sont devenues, par leur fréquence et les coûts engendrés, un enjeu majeur de santé publique. Les statistiques actuelles sont inquiétantes. Près de 70 % des Français se plaignent de troubles du sommeil, dont une majorité de femmes, notamment après la ménopause. Les douleurs chroniques sont à l'origine de près des deux-tiers des consultations médicales. 40 % des patients souffrant de douleurs chroniques subissent une répercussion directe au travail : perte d'emploi, changement de poste, arrêts maladies répétés... 65 % sont handicapés par la douleur dans leurs activités physiques ou leur sommeil. Et les douleurs rhumatismales sont la première cause de handicaps physiques et de douleurs.

2 Quelles sont les points communs entre douleurs chroniques et troubles du sommeil ?

Dr Millera : troubles du sommeil et douleurs chroniques ont un lien bidirectionnel. Un mauvais sommeil va aggraver les pathologies chroniques existantes. Et ces pathologies vont générer des troubles du sommeil. Dans les deux cas, le taux de prévalence s'accroît avec l'âge. Il est aussi plus important chez les femmes chez les femmes, en particulier au-delà de 50 ans (différence de chronotype et modifications hormonales). On observe également que les voies et les structures cérébrales intervenant au niveau de la douleur et du sommeil ont beaucoup de points communs. Enfin, une mauvaise hygiène de vie a aussi un impact négatif sur le sommeil et augmente les douleurs. C'est notamment sur ce point que nous allons agir dans le cadre du nouveau programme sommeil du groupe Thermes Adour.

3 Comment se caractérisent les troubles du sommeil chez les douloureux chroniques ?

Dr Millera : Les troubles du sommeil chez les patients douloureux chroniques vont avoir de nombreuses répercussions : une incapacité

physique importante, une baisse de la productivité au travail, une augmentation des troubles dépressifs et de la détresse psychologique, des consultations médicales plus fréquentes... Très rapidement vont s'associer aux troubles du sommeil des troubles de la concentration et de la mémoire, une diminution des performance et de l'attention, des perturbations de l'humeur et une anxiété à l'approche de la nuit. Globalement, un mauvais sommeil augmente de façon importante la perception de la douleur.

4 Quelle réponse thérapeutique apporter ?

Dr Millera : si on veut agir efficacement sur le sommeil et sur la douleur, il faut clairement agir dans les deux directions. Les traitements pharmaceutiques ont une certaine efficacité aussi bien sur la douleur que le sommeil mais ils génèrent beaucoup d'effets secondaires et une dépendance. On privilégie maintenant les traitements non-pharmaceutiques et la correction des facteurs perpétuants : comportement de la personne, hygiène de vie, environnement... Les cures thermales sont tout à fait adaptées à la prise en charge globale du patient.

Cette médecine holistique invite le patient à devenir acteur de sa santé sur tous les aspects. Pendant trois semaines, le curiste a accès à des activités complémentaires et à des experts qui le prennent en charge et qui préparent le retour à la maison. C'est surtout une médecine préventive qui permet de diminuer sur le long terme la prise de médicaments.

5 Des études sont-elles prévues ?

Dr Millera : il est difficile de réaliser des études sur les interactions entre le sommeil et la douleur car il existe peu de critères objectifs de mesure. Des échelles de mesure portant sur la somnolence, le sommeil, la qualité de vie, la consommation de médicaments, le ressenti de la douleur et son impact sur la vie quotidienne ont été mises au point. S'y associent les enregistrements du sommeil comme la polygraphie ventilatoire ou la polysomnographie. Les études ainsi réalisées ont clairement démontré l'efficacité de la cure thermique concernant ces critères.



Dr Laurent Millera

Les coûts santé des maladies chroniques en France

- **Migraine :** 1 milliard d'euros par an, pour une prévalence de 17 % de la population.
- **Céphalées chroniques :** 2 milliards d'euros par an pour une prévalence de 3 %.
- **Lombalgies et fibromyalgie :** 6 000 euros par personne atteinte par an.

Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme santé fibromyalgie

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 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 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

- Hydromassage
- 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

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif des soins thermaux page 10.



Programme prévention santé fibromyalgie

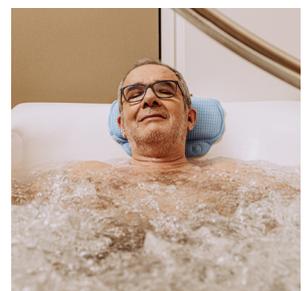
6 ateliers multifactoriels pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs

- 1 atelier nutrition santé avec une diététicienne.
- 1 atelier sommeil avec une infirmière.
- 3 séances d'activités physiques douces :
 - Marche douce avec bâtons avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
 - Pilates douceur avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
 - Qi Gong avec un instructeur diplômé.
- 1 séance de Sophrologie avec une professeure diplômée.

◆ **Le + santé**

Corine, 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.



◆ **Sessions 2024**

Programme disponible aux mois d'avril, mai et octobre.

◆ **Tarif 2024**

Tarif programme fibromyalgie (6 ateliers) complémentaire à la cure thermale conventionnée = **55 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Cure thermale 12 jours Parenthèse post cancer du sein

La cure « Parenthèse » post cancer du sein découle de PacThe, programme validé par la CNAM 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 récives en favorisant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Les sessions se déroulent aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Programme Parenthèse post cancer du sein en détails

12 jours pour récupérer physiquement et psychologiquement

◆ Consultations avec des professionnels de santé en début de programme

- Accueil par l'infirmière qui encadre le programme.
- 1 consultation avec le médecin thermal pour un examen clinique, vérification des critères d'éligibilité.
- 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

- 5 séances de cardio-training.
- 4 séances d'aquagym dans de l'eau thermale.
- 1 séance de gym Pilates.
- 1 marche douce avec bâtons.

◆ Esthétique/image corporelle/bien-être

- 1 atelier maquillage.
- 1 atelier automassage.

◆ Accompagnement psychologique

- un 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.

◆ Lieu de cure

Les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax (Landes).

◆ Sessions 2024

- 18 au 30 mars
- 17 juin au 1^{er} juillet
- 18 au 30 novembre

Programme limité à 12 personnes par session.

◆ Tarif 2024

Ce programme (soins et activités) coûte **700 €**. Comme il a été validé par la CNAM, il peut bénéficier d'une prise en charge à 50 % par l'Assurance Maladie. Le coût restant à la charge des curistes s'élève à 350 euros. Le programme est associé à une cure thermale conventionnée de 12 ou 18 jours.

Le saviez-vous ?

Le programme « Parenthèse » mis en oeuvre par les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax est l'objet d'une expérimentation. Il applique le programme évalué « PACThe » qui comprend 12 jours de soins à l'eau thermale à raison de 4 soins par jour, répartis sur le matin et l'après-midi (sauf le dimanche), 2 activités physiques encadrées par jour et des rendez-vous diététiques, esthétiques et psychologiques.

Cure phlébologie 18 jours

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.

72 soins à l'eau thermale

◆ **Soins thermaux drainants et tonifiants**

- Parcours de marche en piscine d'eau thermale
- Aérobaï
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Compressees 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 10.



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.

Cure thermale double orientation 18 jours 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.

108 soins à l'eau thermale

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

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuves locales
- Douche sous-marine
- Douche de vapeur thermale

◆ **Soins thermaux décontracturants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobaï
- 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
- Aérobaï
- Hydromassage
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs
- Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*)
- Compressees d'eau thermale

◆ **Soins thermaux anti-oedèmes**

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

Descriptif des soins thermaux page 10.

7 ateliers prévention santé complémentaires à la cure thermale

Pour enrichir sa cure thermale et apprendre à se prendre en charge, sept ateliers «prévention santé» disponibles à la carte ou sous la forme d'un forfait. Nouveauté en 2024, l'introduction d'un atelier danse bien-être.

Danse bien-être

C'est nouveau en 2024. Les curistes pourront bénéficier d'une séance d'initiation à la danse bien-être. Cet atelier est un vrai moment de liberté, de joie et de lâcher-prise. Sur des musiques entraînantes ou relaxantes, un vrai retour à soi est proposé en toute convivialité, à travers des mouvements corporels simples et ludiques. Retrouver son âme d'enfant, activer sa vitalité, assouplir son corps en douceur, se vider la tête, entretenir sa bonne humeur sont au programme de ce nouvel atelier.

> Séance danse bien-être animée par Christine Lambert, professeure de danse. Durée : 1h.

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'infirmière, 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 Corine Courregelongue, infirmière coordinatrice du groupe Thermes Adour. Durée : 1h.

Nutrition santé

Géraldine, diététicienne du groupe Thermes Adour, revient sur les bases d'une alimentation saine et équilibrée qui apporte les bons nutriments et micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments...). Grâce aux conseils dispensés, on éloigne doute, anxiété ou la culpabilité lorsqu'il s'agit de consommer des aliments gras sucrés. À travers les échanges, la diététicienne aide aussi à mettre à distance les comportements alimentaires compulsifs à la suite d'émotions tristes ou pénibles.

> Atelier sommeil animé par Géraldine Faure, diététicienne du groupe Thermes Adour. Durée : 1h30.

Qi Gong

Contre les douleurs, le mouvement est le bon remède. Avec le Qi Gong, on tonifie et on assouplit ses muscles. Les exercices agissent aussi sur l'énergie du corps. La séance débute par un échauffement articulaire lié aux points d'acupuncture. Elle se poursuit par un mélange d'exercices d'équilibre et d'exercices respiratoires. Sans oublier les étirements.

> Atelier Qi Gong animé par Franck Soissons, instructeur de Qi Gong. Durée : 1h30.

Marche douce avec bâtons 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 douce avec bâtons et cohérence cardiaque dispensée par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 1h.

Pilates douceur

Avec Elisabeth, on redécouvre son corps pour mieux le contrôler. Grâce au Pilates, on développe la force et le tonus musculaire. On travaille sur la respiration avant d'enchaîner sur une série 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.

> Séance de Pilates douceur dispensée par Elisabeth Alemany, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 1h.

Sophrologie

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 Mathilde Vilaton, sophrologue. 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 €

Lexique des soins thermaux RH et Phlébo

Description et effets



APPLICATION PELOÏDE



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 thermique + 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 thermique et de composants 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 thermique 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 - 6 min ●

Allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermique 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 au jet - 10 min ●

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

Douche de vapeur thermique - 10 min ●

Vapeurs d'eau thermique 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 thermique qui varient en fonction de l'orientation. Bain d'eau thermique 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.
Décontracturant, tonifiant et drainant.

Aérobain - 10 min ● ●

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermique qui varient. Bain d'eau thermique 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 oedèmes.
Décontracturant, assouplissement des tissus et réduction des oedèmes.

Mobilisation en piscine - 20 min ●

Dans une piscine d'eau thermique, 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.

Soins thermaux drainants et tonifiants

Parcours de marche - 15 à 20 min ●

Marche en piscine d'eau thermique, 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 thermique 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 thermique - 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 thermique 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 thermique ● ●

Sur prescription médicale, les deux verres de 20 cl par jour. Eau thermique 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 disposent 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 le fleuve 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 est l'un des derniers soins dispensés 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.

Une démarche écoresponsable qui s'intensifie

Le groupe Thermes Adour poursuit sa politique RSE volontariste. Après la suppression du plastique des espaces de soins au profit de films en fécule de pommes de terre en 2023, le groupe va plus loin en retirant les draps chauds après les soins de térébenthine. Ces actions intègrent un vaste programme « Green Gestes » qui se déploie progressivement dans tous les établissements et comprend de multiples initiatives concrètes et durables : utilisation de produits d'entretien écoresponsables, suppression des brochures papier, mise en place d'une charte éthique, création d'un sac curiste en matières recyclées...



170 TONNES DE DÉCHETS PLASTIQUES

EN MOINS PAR AN grâce à des nouveaux draps de soin 100% biodégradable

Le groupe Thermes Adour a élaboré des draps 100% biodégradables, testés et approuvés par les soignants et les curistes. Ils sont fabriqués à partir d'amidon de pomme de terre sans OGM, produit et transformé en France. Les draps ont obtenu la certification TÜV : OK compost HOME.



640 000 LITRES D'EAU DE LAVAGE

EN MOINS PAR AN grâce à l'abandon des draps chauds aux cabines de douches térébenthinées

Nécessitant une quantité importante d'eau afin de procéder à leur lavage en machine, le groupe Thermes Adour a pris la décision d'abandonner l'usage de draps chauds en coton après les douches térébenthinées pour les établissements qui en proposaient.



10 TONNES DE PAPIER

EN MOINS PAR AN grâce à la dématérialisation des brochures

Le groupe Thermes Adour a décidé de dématérialiser totalement sa brochure annuelle imprimée. Désormais elle est consultable sur le site internet thermes-dax.com ou via une application web spécifiquement développée.



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 2024
du 19/02 au 29/11

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 m², spacieux et fonctionnels.

Restauration

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

Tarif : T2 à partir de 906€ pour 21 nuits consécutives.
T. 05.58.90.60.85

FACE AU LAC DE CHRISTUS

Thermes de Christus/Hôtel du Lac

Ouverture 2023
du 04/03 au 29/11

Liaison peignoir thermes /hébergement

Une ambiance balnéaire souffle sur l'Hôtel du Lac qui surplombe le joli lac de Christus. 10 appartements de 50 m² 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 767€, 20 nuits consécutives.
Chambre d'hôtel à partir de 85€/nuit, chambre base double.
T. 05.58.90.60.85



EN LIAISON AVEC L'ESPACE THERMAL AQUALUDIQUE

Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo

Ouverture 2024
du 14/01 au 21/12

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.

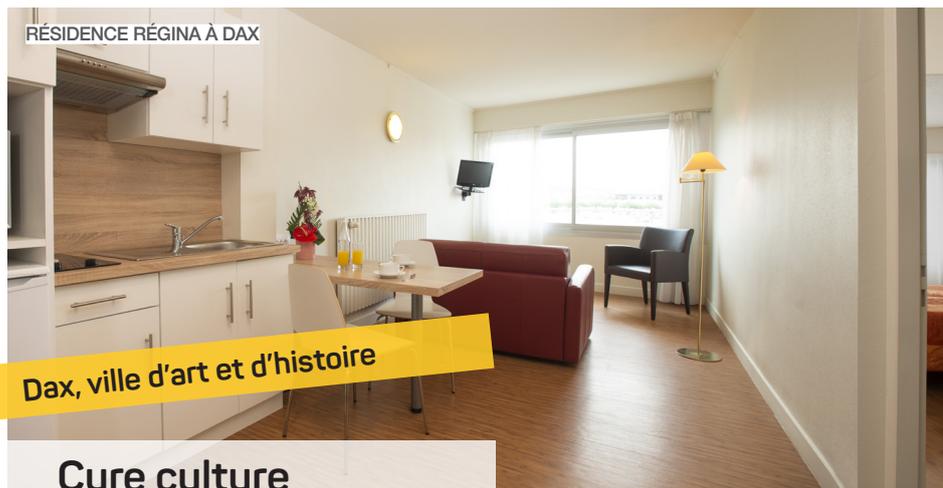
Tarifs : appartement à partir de 1325€ pour 20 nuits consécutives.
Chambre d'hôtel à partir de 85€/nuit base chambre double.
T. 05.58.90.60.85

À DEUX PAS

L'Espace aqualudique thermal Sourcéo

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 m² 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 : 16€ 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 2024

du 13/02 au 07/12

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 30m² à partir de 760€ pour 21 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

LE PLUS COCONNING

Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel

Ouverture 2024

du 03/03 au 30/11

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 1280€ 20 nuits pour 1 personne. Chambre d'hôtel à partir de 75€/nuit, base double.

T. 05.58.90.60.85



FACE AUX ARÈNES DE DAX

Thermes des Arènes/Résidence Espace Thermal

Ouverture 2024

du 24/02 au 16/10

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). La résidence partenaire 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

La résidence partenaire Espace Thermal*** propose un service de restauration avec une cuisine gourmande inspirée de la tradition gasconne.

Tarif : studio à partir de 790€, 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

Radioscopie Thermes Adour - Dax et Saint-Paul-lès-Dax

Spécialisé en rhumatologie et phlébologie, le groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax est producteur d'une médecine thermale anti-douleurs. Leader du thermalisme sur le Grand Dax et dans les Landes, il rayonne sur six centres thermaux avec hébergement intégré qui offrent un parcours de soins en liaison peignoir. Les équipes thérapeutiques ont créé des programmes santé qui complètent les cures thermales conventionnées de 18 jours. Ils se déclinent aussi en séjours thermaux de 6 jours. L'activité de bien-être est assurée par Sourcéo, un espace bien-être thermal de 4 000 m² situé à Saint-Paul-lès-Dax.

+ de 20 000

curistes conventionnés en 2023, ce qui fait du groupe Thermes Adour le leader thermal des Landes.

2 orientations thérapeutiques

Rhumatologie

Phlébologie

pour les cures conventionnées du groupe Thermes Adour dans le Grand Dax.

6 établissements thermaux en liaison peignoir avec un hébergement à Dax et Saint-Paul-lès-Dax et 1 espace thermal aqualudique de 4 000 m².

ÉTABLISSEMENTS À DAX

- Thermes Régina/Résidence Régina
- Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel
- Thermes des Arènes/Résidence Espace Thermal

ÉTABLISSEMENTS À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

- Thermes des Chênes/Résidence Les Chênes
- Thermes de Christus/Hôtel du Lac
- Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo
- Espace aqualudique thermal Sourcéo

Les établissements thermaux de Dax et de Saint-Paul-lès-Dax bénéficient de trois ressources locales pour soulager les pathologies rhumatismales et veineuses. A côté de l'eau thermale, les soins utilisent les boues récoltées dans les limons de l'Adour et l'essence de térébenthine tirée des pins des Landes. Ici, plus qu'ailleurs, le soin au naturel prend tout son sens.

Participation aux études thermales

- > **Thermarshrose** (service médical rendu de la cure thermale dans le traitement de l'arthrose du genou - 2005).
- > **Thermes & Veines** (service médical rendu de la prise en charge thermale de l'insuffisance veineuse chronique sévère - 2014).
- > **PACThe - vie réelle** (programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en milieu thermal - en cours)

Le groupe Thermes Adour est le seul à être propriétaire de **3 sources thermales.**

Comment venir ?

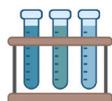
La certification Aquacert



3 laborantins



1200 analyses/an



THERMES-DAX.COM



À 2h30 de Toulouse et d'Agen, 2h de Bordeaux, 1h15 de Pau, 1h de Biarritz.



Gare de Dax à 3h30 de Paris, 1h15 de Bordeaux, 1h de Pau, 40 min de Biarritz.

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 entame 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.

6 sources d'eau thermale*

9 établissements thermaux

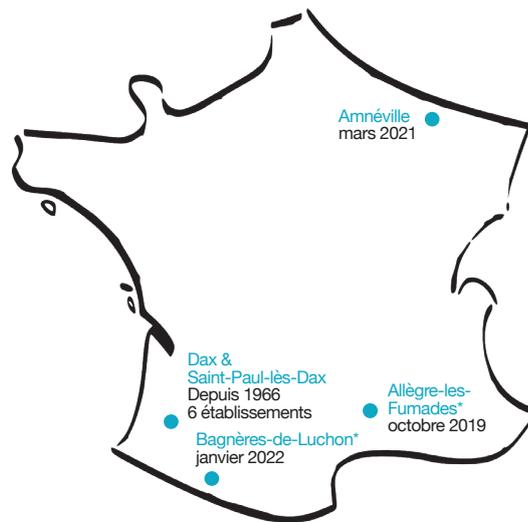
+ de 40 000 curistes accueillis chaque année

3 hôtels, **2** résidences, **1** camping intégrés ou à proximité des thermes

750 chambres et appartements, **150** places de camping.

5 centres aqualudiques et **4** spas

*Dont 3 gérées dans le cadre de Délégation de Service Public



*Gestion des établissements dans le cadre d'une Délégation de Service Public

5 orientations thérapeutiques

- Rhumatologie
- Phlébologie
- Voies respiratoires / ORL
- Dermatologie
- Affections des muqueuses bucco-linguales