

LES JAMBES ONT DE LA VEINE !

avec les experts et soins du groupe Thermes Adour

Sédentarité, confinement et chaleur favorisent l'insuffisance veineuse et la rétention d'eau. Sensation de jambes lourdes, chevilles qui gonflent, picotements, crampes... sont les signes de problèmes circulatoires. Le sang a du mal à remonter dans les veines et stagne dans le bas du corps. Nutrition, activités physiques, cure ou séjour thermal, voici cinq solutions en synergie pour prévenir et traiter les troubles veineux avec les professionnels du groupe Thermes Adour (Landes).

Solution #1

Nutrition pro-circulatoire

L'alimentation agit sur le retour veineux. **Christine Van Dijk, diététicienne du groupe Thermes Adour**, donne les clés d'une assiette riche en nutriments amis. Polyphénols antioxydants, vitamine C, fibres, potassium... Au dîner, au goûter comme à l'apéro, on convoque les aliments anti-rétention !

[page 2](#)

Solutions #2 et 3

Activités physiques ciblées

Pour prévenir les jambes lourdes, l'activité physique est essentielle. Marche et natation... optimisent la circulation sanguine. **Franck Soissons, instructeur de Qi Gong, a mis au point des séances « circulation ».** Elles enrichissent le programme « **Insuffisance veineuse chronique** » qui vient en complément d'une cure thermale conventionnée phlébologie de 18 jours. De son côté, **Sylvain Plantard, coach d'activités physiques du groupe Thermes Adour**, suggère une petite routine d'exercices spécial jambes. A effectuer chez soi, au bureau ou en extérieur.

[pages 3 et 4](#)

Solutions #4 et 5

Cure thermale 6 ou 18 jours

C'est prouvé ! Une cure thermale « phlébologie » réduit les douleurs, les lourdeurs de jambes et les oedèmes. L'étude Thermes & Veines (2014) a montré que la sévérité de la maladie était nettement améliorée. 73 % des curistes avait augmenté leurs activités quotidiennes. Les soins thermaux ont une action phlébotonique, décongestive, sédative et stimulent la pompe veineuse ! [pages 5, 6 et 7](#)

Hébergement

Cure thermale de 6 ou 18 jours

Plutôt nature ou ville et patrimoine? Le groupe Thermes Adour propose 6 hébergements à Dax et Saint-Paul-lès-Dax en liaison peignoir. **À Saint-Paul-lès-Dax, les Thermes Christus du groupe Thermes Adour proposent des cures thermales de 6 ou 18 jours phlébologie.** L'établissement, avec liaison peignoir avec l'hôtel du Lac aux chambres rénovées, offre le plus beau parcours de marche de la station thermale... et des activités ciblées pour améliorer le retour veineux. [pages 8 et 9](#)

SOLUTION #1

UNE NUTRITION PRO-CIRCULATOIRE

avec Christine Van Dijk, diététicienne du groupe Thermes Adour

Pour dégonfler et affiner ses jambes, on suit les conseils nutrition de Christine, diététicienne du groupe Thermes Adour, spécialisé en phlébologie. Des fruits et des légumes colorés, des protéines maigres, des fibres, une touche de bonnes graisses... Recettes pour de jolies gambettes !



LES 6 CONSEILS DE CHRISTINE, DIÉTÉTICIENNE

BOOSTER SA MASSE MUSCULAIRE

Les artères et les veines sont constituées de muscles. On privilégie donc au quotidien les protéines, aliments qui entretiennent la masse musculaire. On les retrouve dans la viande, le poisson ou les oeufs.

L'astuce : si on opte pour des protéines végétales, telles les légumineuses (pois chiches, lentilles, soja) ou les graminées (quinoa), il est essentiel de les associer à des céréales pour un apport complet en acides aminés.

FAIRE LE PLEIN D'ALIMENTS PRO-RETOUR VEINEUX

La ration quotidienne doit intégrer deux portions de fruits et trois portions de légumes (de saison). Ils sont riches en antioxydants. On apporte aussi de la vitamine C avec des légumes crus. Les fruits rouges, trois fois par semaine, riches en vitamines P, jouent sur la perméabilité des capillaires veineux tout en améliorant leur résistance. L'avocat, dopé en vitamine E antioxydante, agit de son côté sur la protection vasculaire. Les oléagineux (huile de noix, de lin, amandes, noisettes, noix de cajou), riches en oméga 3, luttent contre le vieillissement des cellules des parois veineuses. Le beurre enfin, en quantité limitée, contient de la vitamine A antioxydante.

L'astuce : on n'y pense jamais mais l'ananas contient de la bromélaïne, dans la partie dure à l'intérieur que l'on jette toujours ! Cette enzyme permet de bien digérer les protéines. Surtout, elle fluidifie le sang pour un meilleur retour veineux.

S'AUTORISER DU CHOCOLAT AU GOÛTER

30 grammes de chocolat noir (deux petits carrés) contenant au moins 75 % de cacao. Le chocolat est riche en antioxydants (tanins et polyphénols) qui contribuent à une meilleure circulation sanguine et en magnésium, anticrampes. Il apporte une touche plaisir dans son alimentation.

REPENSER SES APÉROS D'ÉTÉ

On mise sur les végétaux crus, pour leur vitamine C, en associant radis, bâtonnets de concombres, de carottes et tomates cerise. Protéiner son buffet avec des fruits de mer (bigorneaux, bulots, crevettes). En plus des protéines, crustacés et coquillages regorgent de zinc et de sélénium, deux minéraux qui, avec le collagène, renforcent la résistance du système veineux.

L'astuce : l'ail à volonté, riche en composants sulfurés qui fluidifient le sang.

GOMMER CERTAINS ALIMENTS

D'abord le sel ! Il favorise la rétention d'eau qui joue sur le phénomène veineux. Les aliments que nous mangeons sont déjà assez salés.

L'astuce : on favorise la cuisine maison pour éviter les produits transformés, riches en sel (et en sucres).

SE DÉTENDRE AVANT LE REPAS

Il est important de se détendre avant le repas. Respirer, souffler, permet de préparer la digestion. Être dans un état de stress avant de manger engendre la sécrétion de cortisol. Or le cortisol retient l'eau.

L'astuce : pratiquer la respiration relaxante, couper son téléphone, ne pas regarder la télévision, s'installer confortablement.

SOLUTION #2

LE QI GONG AU SECOURS DES JAMBES LOURDES

avec Franck Soissons, instructeur Qi Gong du groupe Thermes Adour

Pour activer la circulation sanguine et faire souffler un vent de légèreté sur les jambes, le groupe Thermes Adour mise sur le Qi Gong. Franck Soissons, instructeur, a mis au point des séances dédiées aux pathologies veineuses. Une séance est incluse dans le programme «Insuffisance veineuse chronique » qui vient en complément d'une cure thermale conventionnée phlébologie de 18 jours.



LES 3 CONSEILS DE FRANCK, INSTRUCTEUR QI GONG

1 LES JAMBES LOURDES SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Pour la médecine chinoise, les insuffisances circulatoires révèlent des vaisseaux au ralenti et une énergie stagnante. Les vaisseaux sont contrôlés par le méridien du cœur, tandis que la stagnation témoigne d'un méridien du foie faible. Pour relancer l'énergie au niveau des méridiens du cœur et du foie, il faut mobiliser les muscles. En se contractant, les muscles exercent un effet mécanique de pompe sur les vaisseaux et relancent ainsi la circulation.

2 DEUX EXEMPLES D'EXERCICES « CIRCULATION »

Exercice 1 : Fortifier les cuisses et étirer le talon d'Achille pour stimuler l'un des muscles les plus importants : le mollet.

Premier temps : départ pieds joints. Tête tirée vers le ciel. Genoux collés. En expirant, plier les genoux tout en gardant le dos droit et les talons au sol. Rester une à deux secondes et remonter. Second temps : se redresser en inspirant.

Exercice 2 : activer le travail profond des muscles des mollets pour relancer la circulation dans les jambes.

Premier temps : départ pieds joints. Tête tirée vers le ciel. Genoux collés. En expirant, plier les genoux tout en gardant le dos droit et les talons au sol. Placer ses mains sur le haut des cuisses et les faire glisser jusqu'aux genoux.

Second temps : une fois en bas, en inspirant, s'aider des mains en poussant sur les genoux pour remonter tout en restant sur la pointe des pieds. Reposer les pieds à plat.

3 L'AUTOMASSAGE LYMPHATIQUE SUPERFICIEL

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux et lent destiné à stimuler la circulation de la lymphe et à drainer les jambes lourdes. Pour faire circuler l'énergie au niveau des jambes, il faut les masser dans le bon sens. Selon la médecine chinoise, on part du haut vers le bas selon un circuit à l'action décongestionnante. La main entame le massage face extérieur de la fesse, descend sur le côté des cuisses jusqu'à la cheville. La remontée s'effectue face intérieure, de la cheville à la jambe et jusqu'à l'aîne. Trois possibilités : massage doux avec la paume et les doigts des mains, en frottant et en exerçant des pressions ou encore en tapotant. Veiller à ne jamais avoir mal...

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pratique du Qi Gong est accessible à tout le monde. Elle invite à réaliser des mouvements lentement rythmés par la respiration. Chaque pratiquant accomplit ses mouvements en sécurité, en tenant compte de ses propres capacités!

A PROPOS DE FRANCK SOISSONS

Instructeur de Qi Gong, discipline qu'il pratique depuis près de 40 ans. Spécialiste des arts martiaux : judo, Kung-fu, Viet Vo Dao (Kung-fu Vietnamien), Tai Chi.

Franck initie les curistes au Qi Gong dans les différents établissements thermaux du groupe Thermes Adour de Dax et de Saint-Paul-Lès-Dax. Cette pratique entre dans certains programmes prévention santé, complémentaires à une cure conventionnée de 18 jours et dans certaines cures courtes de 6 jours. Elle est aussi disponible à la carte.

SOLUTION #3

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Sylvain Plantard, coach d'activités physique du groupe Thermes Adour

Pour favoriser le retour veineux, pas de remède miracle, mais de multiples petits gestes salvateurs à adopter au quotidien. Douche écossaise, 30 min de marche rapide par jour, massage en fin de journée... Pour lutter contre les jambes « en poteaux », on suit les conseils de Sylvain, coach sportif du groupe Thermes Adour.



LES 4 CONSEILS DE SYLVAIN, COACH SPORTIF

FAVORISER LA CIRCULATION AVEC LE STRETCHING

En position assise ou statique, la gravité gêne la circulation sanguine et freine sa remontée vers le cœur. Le corps renferme 5 litres de sang dans un circuit fermé. 20 % de ce volume circule de façon automatique via les artères. Reste 80 % qui voyage dans les veines. Pour circuler de façon optimale, elles ont besoin du mouvement, générateur de pression véritable moteur de la circulation. Le stretching permet d'activer le réseau sanguin.

Le bon geste en fin de journée : allongé(e) sur le dos, les jambes en l'air et les pieds contre le mur. La gravité permet de ramener le sens de la circulation sanguine en direction du cœur. On peut aussi lever les jambes à angle droit et effectuer une vingtaine de mouvements de pédalage.

PENSER AUX ACTIVITÉS PRO RETOUR VEINEUX

Rester statique empêche le sang de remonter vers le haut du corps. 30 min d'activité physique, chaque jour, améliore le retour veineux. La marche et la course à pied sont les plus aisées à adopter ! Quand on pose le pied sur le sol, on produit une pression qui stimule la circulation sanguine. Encore faut-il utiliser toute l'articulation du pied pour un retour veineux efficace.

Le bon geste pour la marche et le running : élever le talon et bien pousser sur la pointe des pieds. On écrase le gros orteil qui possède un nerf activant la pompe du mollet. La jambe tendue contracte les mollets qui propulsent le sang vers le haut.

Le bon geste pour le vélo : ajuster la hauteur de la selle pour avoir une jambe tendue en fin de poussée. Elle exerce alors une pression sur la pointe des pieds qui contracte les mollets.

Le bon geste pour la natation : on privilégie le crawl ! Les jambes sont tendues et les muscles sont naturellement étirés. Les battements doux des jambes, grâce à l'alternance des contractions et des décontractions musculaires, favorisent le pompage du sang situé dans les jambes. L'eau assure en plus un drainage des membres inférieurs.

BOUGER AU BUREAU

La sédentarité nuit gravement au retour veineux. Or au bureau, il n'est pas rare de rester assis plus de six heures par jour.

Au bureau, chaque heure, pour réactiver la circulation sanguine : se positionner face à un mur (30 cm/ longueur d'un pied). S'élever sur les pointes de pied le plus haut possible en gardant le corps bien droit. On s'aide en posant ses mains légèrement contre le mur. Cette posture étire les muscles des membres inférieurs (mollets, cuisses, quadriceps). Cela produit une contraction des différents muscles qui éjectent le sang vers le haut du corps, clapet après clapet. Les clapets permettent au sang de ne pas redescendre et de relancer la circulation au niveau des membres inférieurs.

S'AUTOMASSER

En fin de journée, la sensation de jambes lourdes devient souvent plus pesante. Sur son canapé, on pratique l'automassage des jambes, 2 à 3 fois par semaine pour aider mécaniquement le retour veineux.

Le massage retour veineux : en position du lotus, on masse en exerçant des points de pression avec le bout des doigts, des pieds jusqu'en haut des jambes. On insiste bien sur les mollets et les cuisses pour drainer au maximum. Les mouvements doivent toujours être effectués en direction du cœur.

Autre conseil : une douche avec des jets d'eau froide. Cela permet de contracter les vaisseaux et donc de réduire leur taille. Résultat : le volume de sang dans les veines diminue, la circulation est plus fluide. La sensation de légèreté est immédiate.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous ces conseils permettent de réactiver la circulation sanguine comme la circulation du liquide lymphatique. Cette dernière véhicule l'eau, les protéines et les toxines en direction du système veineux qui élimine ensuite les déchets vers les organes émonctoires comme les reins. Cette circulation parallèle doit donc rester fluide pour éviter les problèmes de jambes lourdes !

SOLUTION #4

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
- Aérobaïen
- 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 13.

◆ 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 2022

4 juillet, 11 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 Nadia, 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 9 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.

SOLUTION #5

6 JOURS JAMBES TONIQUES

24 soins thermaux et activités santé phlébologie - 4 soins/jour

Ce programme santé se veut un concentré de la cure thermale phlébologie de 18 jours, l'une des deux spécialités du groupe Thermes Adour. Les soins à l'eau thermale entre 28 et 32°C ont une action phlébotonique, décongestive, sédative et stimulent la pompe veineuse. Ce séjour s'enrichit de soins et d'activités qui stimulent la microcirculation et renseignent sur ses alliés alimentaires. À vivre au centre thermal Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

SOINS THERMAUX DRAINANTS ET TONIFIANTS

Aérobain

Bain d'eau thermale entre 28 et 32°C, parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

Hydromassage

Bain d'eau thermale entre 28 et 32°C, parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable avec un balayage partant de la semelle veineuse et remontant le long du corps. Décontracturant, tonifiant et drainant.

Parcours de marche

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau entre 26 et 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

Douche dirigée sur les membres inférieurs. Améliore les troubles fonctionnels (jambes lourdes et fourmillements) et réduit l'infiltration cellulaire.

SOINS THERMAUX ANTI-OEDÈME

Bain carbo-gazeux

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale entre 28 et 30°C chargée de gaz carbonique. Ce soin vise la réduction des œdèmes, l'amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

CURE DE BOISSON D'EAU THERMALE

De 1 à 4 verres par jour d'eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

- 1 massage des membres inférieurs réalisé par un kinésithérapeute DE à base de baume thermal (produit du groupe Thermes Adour). Assure un assouplissement des tissus et une réduction des œdèmes.

- 1 atelier Nutrition Santé avec Christine Van Dijk, diététicienne. L'alimentation agit sur le retour veineux. La diététicienne donne les clés d'une assiette riche en nutriments amis, polyphénols antioxydants, vitamine C, fibres, potassium...

Au dîner, au goûter comme à l'apéro, elle dresse la liste des aliments antirétention.

- 1 séance de Marche Nordique Douce autour du lac de Christus avec Sylvain Plantard, coach APA. Cette activité cardiovasculaire complète et dynamique entretient le capital musculaire. L'utilisation des bâtons assure un travail musculaire du haut du corps pour une stimulation du retour veineux globale.

TARIF

- forfait 6 jours jambes toniques : 295 €
- forfait 6 jours jambes toniques + hébergement Best Western 3* en demi-pension : à partir de 991 €/1 pers. en chambre individuelle ; 1 470 €/2 pers. en chambre double.

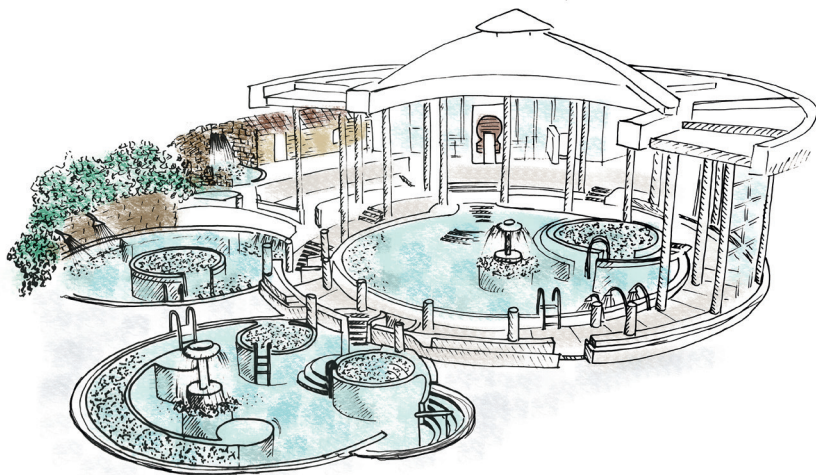
BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m² avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et baignoires bouillonnantes, jets à forte pression + hammam, sauna...

Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

Cours d'aquagym en prime

Les personnes en cure courte de 6 jours bénéficient gratuitement des cours d'aquagym dans l'eau thermale antidouleur de l'espace aqualudique Sourcéo.



Lexique des soins thermaux Rhumatologie et Phlébologie

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
- Nouveaux soins thermaux 2022

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.

Étude 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 - 10 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 aux jets - 10 min ● ●

À l'aide du jet d'eau thermique chaude sous pression, la technicienne thermique 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. 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.
Décontractant, 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.
Décontractant, 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.
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 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 ●

Douches filiformes, 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-oedèmes

Bain carbo-gazeux - 10 min ●

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

Cure de boisson d'eau thermique ● ●

Sur prescription médicale, les médecins recommandent de ne pas dépasser 2 verres de 20 cl par jour. Eau thermique riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.



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 ! Ses espaces naturels et son environnement préservé font de Saint-Paul-lès-Dax un lieu de villégiature privilégié pour lâcher prise et mettre ses douleurs à distance. 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 un protocole sanitaire strict pour un séjour serein.

À L'OMBRE DES CHÊNES

Thermes des Chênes/Résidence Les Chênes

Ouverture 2022

21 février/26 novembre

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 801 € pour 20 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

FACE AU LAC DE CHRISTUS

Thermes de Christus/Hôtel du Lac

Ouverture 2022

7 mars/26 novembre

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 689 €, 20 nuits consécutives.

Chambre d'hôtel à partir de 80 €/nuit, base chambre individuelle.

T. 05.58.90.60.85



EN LIAISON AVEC L'ESPACE THERMAL AQUALUDIQUE

Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo

Ouverture 2022

10 janvier/17 décembre

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 1 270 € pour 20 nuits consécutives.

Chambre d'hôtel à partir de 82 €/nuit base chambre individuelle.

T. 05.58.90.60.85

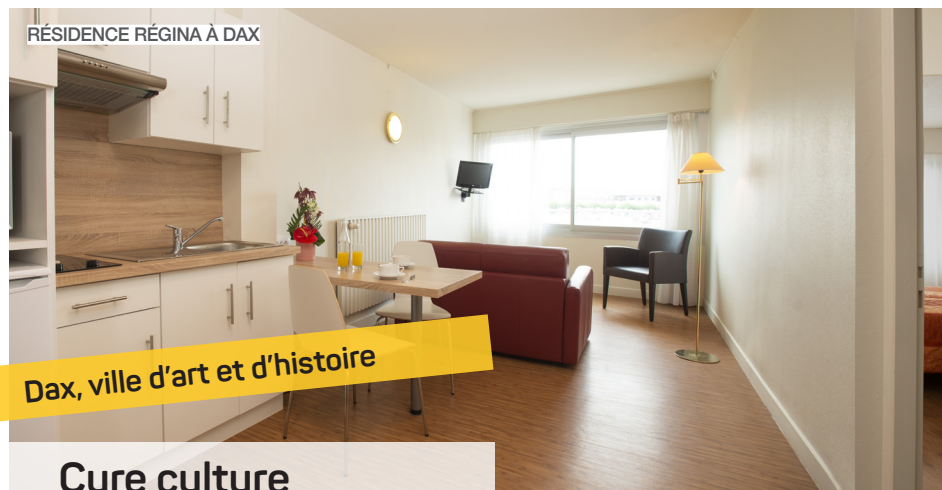
À DEUX PAS

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 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 : 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 dans une 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. Que dire de son marché pittoresque, occasion de 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 2022

21 février/3 décembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

Un espace lumineux et aérien au cœur 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 706€ pour 20 nuits consécutives.

T. 05.58.90.60.85

LE PLUS COCONNING

Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel

Ouverture 2022

14 mars/26 novembre

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 1444 € 20 nuits.

Chambre d'hôtel à partir de 67 €/nuit, base chambre individuelle.

T. 05.58.90.60.85



FACE AUX ARÈNES DE DAX

Thermes des Arènes/Résidence Espace Thermal

Ouverture 2022

28 février/10 décembre

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 745€, 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