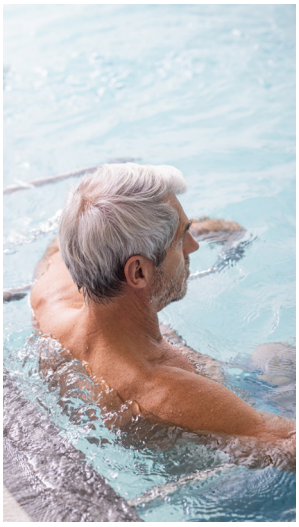
Thermes de
LUCHON

UN NOUVEL ÉCRIN POUR LES CURES RHUMATOLOGIE ET VOIES RESPIRATOIRES

SAISON THERMALE 2024
4 MARS/ 16 NOV



LE RENOUVEAU EN 2024

GROUPE ARENADOUR - THERMES DE LUCHON - THERMES-LUCHON.FR
contact presse : Fabien Dominguez ▪ fabien@mcp-rp.com ▪ 04 76 86 84 00 ▪ 07 86 00 15 35
photos HD et repères sur mediaconseilpresse.com

Thermes de LUCHON

SOMMAIRE

SYNTHÈSE

La Reine des Pyrénées s'offre une nouvelle jeunesse. **p3**

SAISON 2024 - CURES MÉDICALES VOIES RESPIRATOIRES ET RHUMATOLOGIE

Pourquoi choisir Luchon pour sa cure thermale ? **p4**
Nouveau - programme santé fibromyalgie. **p5-6**
Activités complémentaires à la cure thermale rhumatologie. **p7**
Les cures Liberté 5 jours. **p8**

SAISON 2024 - BIEN-ÊTRE

Le nouvel espace « Ressources & Vous » ouvre en juin 2024. **p9**

REPÈRES

Radioscopie Thermes de Luchon. **p10**
Radioscopie Arenadour. **p11**

Thermes de LUCHON

SYNTHÈSE

LA REINE DES PYRÉNÉES S'OFFRE UNE NOUVELLE JEUNESSE

Innovation, renouveau, renaissance, métamorphose… La première station thermale des Pyrénées s'offre une nouvelle jeunesse. Aux nouveaux Thermes de Luchon, chacun peut trouver les outils et du temps pour prendre en charge et soigner sa pathologie. Le 4 mars 2024, après deux ans de travaux, les curistes rhumatologie et voies respiratoires découvriront un tout nouvel environnement thermal. Parcours de soins cohérent et fluide, programmes d'éducation à la santé revisités, mini-cures thermales… La prise en charge globale du curiste reste au cœur des préoccupations des équipes thermales.

C'est dans des espaces de soins totalement rénovés que les curistes des Thermes de Luchon pénétreront dès le 4 mars 2024, après deux années de travaux. Si les façades des bâtiments historiques n'ont pas été touchées, les marteaux et les perceuses laissent désormais place à des infrastructures intérieures toutes neuves, dans un nouveau parcours de soins cohérent, confortable et fluide. Les différentes zones de soins à l'eau thermale, les circulations, les accueils sont repensés pour orienter les curistes rhumatologie et voies respiratoires de façon intuitive.

L'équipe des Thermes ne s'est pas arrêtée là. Outre la rénovation complète des installations, elle a mis au point un nouveau programme d'éducation à la santé dédié à la prise en charge de la fibromyalgie, complémentaire à une cure thermale rhumatologie de 18 jours. Ce programme associe soins thermaux et activités pour se remettre en mouvement, comprendre sa maladie et soulager ses douleurs. Nouveau aussi, un panel d'activités à la carte pour enrichir sa cure thermale.

Les Thermes de Luchon, c'est aussi un lieu où le thermalisme médical côtoie dès juin 2024 des activités thermoludiques. L'objectif ? Jouer les synergies entre les filières thermale et touristique en toutes saisons. La nouvelle offre thermale intervient en complémentarité d'un projet de revitalisation globale du territoire qui comprend aussi la mise en service prochaine d'un ascenseur valléen entre Luchon et le plateau de Superbagnères (station quatre saisons) en moins de huit minutes et le retour du train à Bagnères-de-Luchon courant 2024. Une réelle bouffée d'oxygène pour la cité pyrénéenne après deux années marquées par le gigantesque chantier des Thermes de 40 millions d'euros.

Thermes de LUCHON

THERMES DE LUCHON

POURQUOI CHOISIR LUCHON POUR SA CURE THERMALE ?

Avec les eaux parmi les plus sulfurées de France et un vaporarium naturel unique en Europe, Luchon attire chaque année de nombreux curistes qui viennent soulager leurs pathologies ORL et rhumatismales. Dans un écrin splendide entouré de montagnes, chacun peut respirer un air pur et retrouver sa vitalité. Les Thermes de Luchon accueillent également les enfants dès 6 ans dans un espace dédié.

1 LES EAUX THERMALES LES PLUS SOUFRÉES DE FRANCE

Les eaux thermales de Luchon sont des eaux sulfurées sodiques, alcalines, hyperthermales, dont la teneur en soufre est l'une des plus élevées, non seulement des stations pyrénéennes, mais également de France et d'Europe. Elles sont aujourd'hui captées à travers trois forages s'enfonçant de 170 m à 730 m : F2 Reine, F8 Pré et F9 Filhol. Leur température est respectivement de 65°C, 72°C et 50°C. La circulation des eaux dans la roche est particulièrement longue : une datation au carbone 14 évalue leur âge à 14 000 ans.

2 LE SEUL VAPORARIUM NATUREL EN EUROPE

C'est un soin de la cure voies respiratoires qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. À Luchon, les curistes accèdent chaque jour pendant 10 à 15 minutes au seul vaporarium naturel d'Europe. Ils pénètrent dans une grotte et ses 150 mètres de tunnels, anciennes galeries de captage des eaux sulfurées. Ici, la température varie entre 38° et 42 °C et le taux d'humidité atteint les 95 %. Une expérience à vivre également côté bien-être puisque le vaporarium sera accessible dès juin 2024 dans le forfait « Ressources & Vous ».

3 LES ENFANTS CHOUCHOUTÉS AVEC UN SERVICE DÉDIÉ

La station de Luchon est l'alliée des enfants qui souffrent de pathologies ORL/Voies respiratoires. Elle leur réserve un accueil tout particulier avec un nouvel espace de soins dédié où tout est à leur taille. Une salle de jeux gardée prend en charge les enfants de 6 à 12 ans pendant les vacances scolaires.

4 DES POSTES DE SOINS DERNIÈRE GÉNÉRATION

Luchon est l'une des rares stations thermales en France où l'on propose toute la panoplie de soins de rhumatologie existante, soit 15 soins différents. Outre un nouveau parcours curiste fluide et cohérent, les Thermes de Luchon disposent de postes de soins dernière génération. Les réglages sont automatiques ce qui permet aux soignants de se concentrer sur la personne : accompagner son installation, expliquer le soin, veiller à la bonne exécution du soin...

Pathologies Rhumatismales soignées aux Thermes de Luchon

- Arthrose vertébrale : cervicalgies, dorsalgies, lombalgies, sciatiques.
- Troubles statiques rachidiens, cyphose et scoliose chez l'adulte.
- Arthrose de grosses articulations : hanches, genoux… et leurs périarthrites.
- Arthrose des extrémités : mains en particulier.
- Séquelles de traumatisme.
- Suites de chirurgie : hanches, colonne vertébrale...
- Algodystrophies.
- Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées aiguës.
- Polyarthrite rhumatoïde.
- Fibromyalgie.
- Spondylarthrite ankylosante.
- Rhumatisme psoriasique.
- Douleurs de l'ostéoporose, raideurs articulaires.

Pathologies ORL/voies respiratoires soignées aux Thermes de Luchon

- Rhino-sinusites infectieuses ou allergiques.
- Rhinites atrophiques.
- Écoulements postérieurs chroniques.
- Pathologies de l'oreille moyenne avec composante tubaire : otites séro-muqueuses avec ou sans aérateurs, otites moyennes aiguës récidivantes, otites chroniques suppurées ou non.
- Rhino-pharyngites de l'adulte et de l'enfant,

angines à répétition (si chirurgie non indiquée), amygdalites cryptiques.

- Laryngites catarrhales et laryngopathies fonctionnelles des professionnels de la voix.
- Trachéo-bronchites chroniques avec ou sans dilatation des bronches, isolées ou associées à une sinusite.
- Asthme surinfecté, bronchites asthmatiformes.

Thermes de LUCHON

THERMES DE LUCHON - SAISON 2024

CURE THERMALE RHUMATOLOGIE 18 JOURS + NOUVEAU PROGRAMME SANTÉ FIBROMYALGIE

En 2024, les Thermes de Luchon revisitent leur programme d'éducation à la santé dédié à la fibromyalgie. Il implique une équipe formée qui accompagne le curiste pour vivre mieux avec cette maladie. Activités physiques, sophrologie, yoga du rire, groupes de paroles, conférence médicale, soins de bien-être... rythment les trois semaines de cure au cœur d'un environnement montagneux qui favorise le lâcher-prise. Les soins thermaux sont aussi adaptés à la personne fibromyalgique. La température de l'eau et la pression des jets sont par exemple ajustés à la symptomatologie.

Cure thermale anti-douleurs 18 jours rhumatologie
Les soins anti-douleurs à l'eau thermale

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**
- Pélothérapie (boues)
- Étuve locale
- Douche sous-marine

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

◆ **Cure de boisson (1 à 4 verres/j)**

Programme prévention santé fibromyalgie 18 jours
Des soins et des activités pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs

◆ 2 groupes de parole avec une infirmière.

◆ 1 conférence médicale avec Dr Etchart Combes, médecin thermal.

◆ 1 atelier sommeil et troubles de la mémoire et de la concentration, animé par Dr Etchart Combes, médecin thermal.

◆ 2 massages avec un masseur kinésithérapeute.

◆ 2 séances de sophrologie avec une sophrologue.

◆ 1 soin de bien-être « lit hydromassant ».

◆ 3 séances d'activités physiques adaptées avec un coach APA et/ou kinésithérapeute.

◆ 1 séance de yoga du rire avec une professeure de yoga.

◆ 1 bilan de cure individuel avec une infirmière.

> DÉTAILS DES SOINS ET ACTIVITÉS EN PAGE SUIVANTE

Combien ça coûte ?
130 € le programme prévention santé « Fibromyalgie » complémentaire à la cure thermale de 18 jours, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Dates des sessions 2024
◆ 1er avril
◆ 22 avril
◆ 13 mai
◆ 3 juin
◆ 24 juin
◆ 15 juillet
◆ 5 août
◆ 26 août
◆ 16 septembre
◆ 7 octobre

12 curistes maximum/ session.

Réservations
T. 05 61 94 52 52
thermes-luchon.fr

Thermes de LUCHON

THERMES DE LUCHON - SAISON 2024

LES SOINS ET ACTIVITÉS DU NOUVEAU PROGRAMME FIBROMYALGIE EN DÉTAILS

◆ **2 groupes de parole avec une infirmière.**
Les patients fibromyalgiques sont souvent seuls, isolés, incompris car la fibromyalgie ne se voit pas. Les deux groupes de parole proposés par les Thermes de Luchon sont l'occasion de mettre des mots sur les maux et de rompre l'isolement. Grâce au petit groupe (12 curistes maximum), on vient parler librement de sa pathologie et on partage son quotidien et son ressenti avec ceux qui vivent ces mêmes difficultés. La première séance est dédiée aux présentations, aux retours d'expériences et au partage de solutions. Pour la deuxième séance, l'infirmière propose des échanges qui se basent sur le « photo langage ». Elle invite les curistes à réagir aux dessins et photos présentés. L'idée est de verbaliser autour de l'image et d'aborder des sujets qui ne seraient pas abordés instinctivement.

◆ **1 conférence médicale avec Dr Etchart Combes, médecin thermal.**
Les médecins de ville ne sont pas toujours bien formés à la fibromyalgie et le diagnostic met parfois du temps à être posé. Pendant une heure, le docteur Émilie Etchart Combes, médecin thermal salariée des Thermes de Luchon, propose une conférence médicale qui expose et clarifie les dernières connaissances sur cette pathologie. Les curistes sont aussi invités à participer avec leurs proches, notamment conjoints et enfants. L'idée est de leur permettre de mieux comprendre la maladie de la personne avec laquelle ils vivent au quotidien, grâce à un discours scientifique corroboré par les témoignages des curistes.

◆ **1 atelier sommeil et troubles de la mémoire et de la concentration, animé par Dr Etchart Combes, médecin thermal.**
Les troubles du sommeil sont l'un des symptômes majeurs que subissent les personnes fibromyalgiques. Ce manque de sommeil génère en cascade des troubles de la mémoire et de la concentration mais aussi un épuisement psychologique important. Avec le docteur Émilie Etchart Combes, on apprend les trucs et astuces pour retrouver un sommeil réparateur et tenir à distance ses douleurs chroniques.

◆ **2 massages avec un masseur kinésithérapeute.**
Procurer confort et détente à des curistes fibromyalgiques souvent épuisés. Voilà l'objectif fixé les kinésithérapeutes spécifiquement formés à la prise en charge des personnes fibromyalgiques. Le massage bien-être qu'ils proposent est constitué de mouvements doux.

◆ **2 séances de sophrologie avec une sophrologue.**
La sophrologie aide les personnes fibromyalgiques à se détendre. Les différentes techniques de relaxation et de méditation invitent les curistes à ne plus subir la douleur mais à l'isoler et à l'enrayer de son quotidien.

◆ **1 soin de bien-être « lit hydromassant ».**
Ce soin individuel de 20 minutes vise à détendre le curiste fibromyalgique. Couché sur un matelas rempli de 300 litres d'eau, le curiste est massé par des jets d'eau intégrés. Les mouvements et l'intensité du massage sont totalement personnalisables grâce aux commandes intégrées. Le lit peut cibler plus particulièrement nuque, épaule, dos, jambes… en fonction des ressentis du curiste.

◆ **3 séances d'activités physiques adaptées avec un coach d'activités physiques adaptées et/ou un kinésithérapeute.**
L'EULAR recommande l'activité physique plutôt que les médicaments en première intention. L'objectif du coach est ainsi de remettre la personne en mouvement, en douceur. L'activité physique est primordiale pour tenir les douleurs à distance. Au programme : étirements, proprioception et renforcement musculaire. Chacun apprend les bons gestes pour assouplir les raideurs et retrouver de l'aisance dans les mouvements. En extérieur, le coach propose une séance de marche nordique. Elle permet de solliciter l'ensemble des muscles grâce aux bâtons qui soulagent les articulations.

◆ **1 séance de yoga du rire avec une professeure de yoga.**
Les personnes fibromyalgiques ont déjà souvent essayé beaucoup d'activités de détente et de relaxation. Les Thermes de Luchon entendent leur faire tester une activité différente. Pendant cette séance d'une heure, la professeure force les curistes à rire. À travers des jeux et des exercices de respiration, la professeure invite les participants à se transmettre un rire. Grâce à ce rire communicatif, les curistes ressortent totalement détendus, de bonne humeur, après avoir relâché toute la pression accumulée.

◆ **1 bilan de cure individuel avec une infirmière.**
En fin de cure, un bilan individuel permet d'évaluer les bienfaits de la cure et de dispenser de nombreux conseils pour un retour à la maison en toute sérénité. L'infirmière propose aussi une mise en relation avec des associations de proximité pour rompre avec la solitude.

Thermes de LUCHON

THERMES DE LUCHON - SAISON 2024

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE RHUMATOLOGIE 18 JOURS

Soulager les douleurs articulaires, réduire la prise de médicaments, se réadapter à l'effort : les Thermes de Luchon lancent en 2024 un panel d'activités à la carte. Pendant 18 jours, en complément d'une cure thermale rhumatologie, le curiste a tout l'embarras du choix : activités physiques adaptées, sophrologie, activités de bien-être, consultation diététique... Un programme à concocter sur-mesure avec les experts de la station pour obtenir des clés pour vivre mieux toute l'année avec sa pathologie rhumatismale.

Exemples d'activités à la carte prévention santé proposées en complément d'une cure RH 18j

Des activités complémentaires pour soulager et mieux vivre avec ses douleurs

- **Atelier nutrition** animé par un médecin nutritionniste.
Objectif : rééquilibrer son alimentation, mieux s'hydrater, perdre du poids.
Durée : 1h/session.

- **Séance de sophrologie** avec une sophrologue.
Objectifs : gérer ses douleurs, maîtriser son stress.
Durée : 1h/session.

- **Soin de bien-être « lit hydromassant »** avec un agent thermal.
Objectifs : se détendre, évacuer la pression.
Durée : 20 minutes/session.

- **Séance d'activités physiques adaptées** avec un coach APA et/ou un kinésithérapeute.
Objectifs : se mobiliser, se réadapter à l'effort.
Contenu : proprioception, renforcement musculaire.
Durée : 1h/session.

- **Séance de yoga du rire** avec une professeure de yoga.
Objectifs : lâcher-prise, gérer ses émotions.
Durée : 1h/session.

Thermes de LUCHON

THERMES DE LUCHON - SAISON 2024

CURE LIBERTÉ : 5 JOURS À LA CARTE !

Pas le temps de consacrer trois semaines à une cure thermale ? Mais une forte envie de s'occuper de ses problèmes de santé dans un environnement vivifiant ? Cap sur les Thermes de Luchon qui proposent trois programmes de cure à la carte... On peut même emmener sa tribu !

Cure liberté Rhumatologie - 5 jours
4 soins anti-douleurs à l'eau thermale/jour

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**
- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

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

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

Combien ça coûte ?
◆ **Cure Liberté Rhumatologie 5 jours = 210 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**
Supplément Premium = 60 €.

◆ **Dates des sessions 2024**
Toute la saison thermale, du 4 mars au 26 octobre.

Cure liberté Voies respiratoires/ORL - 5 jours
6 soins à l'eau thermale/jour

◆ **Soins thermaux nettoyants**
- Gargarismes 37°- 38°C
Action de nettoyage doux de la région oro-pharyngée.
- Irrigation nasale 37°- 38°C
Action de nettoyage des fosses nasales antérieures.
- Nébulisation 37°- 38°C
Action de massage en douceur de la muqueuse et du filtre nasal.

◆ **Soins thermaux régénérants**
- Pulvérisation 37°- 38°C D
Bain d'eau thermale de la gorge, des amygdales et du pharynx.
- Humage individuel 37°- 38°C
Fluidifie les sécrétions nasales et bronchitiques et facilitent leur expectoration.
- Aérosol sonique 37°- 38°C
Pénétration de l'eau thermale jusque dans les bronches les plus fines comme dans les sinus.

Combien ça coûte ?
◆ **Cure Liberté Voies respiratoires/ORL 5 jours = 180 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**
Supplément Premium = 60 €.
Tarif junior (jusqu'à 14 ans) = 120 €.

◆ **Dates des sessions 2024**
Toute la saison thermale, du 4 mars au 26 octobre.

Cure liberté Voies respiratoires/ORL - famille 5 jours
6 soins à l'eau thermale/jour/pers. Forfait Famille pour deux personnes (1 parent et 1 enfant)

Combien ça coûte ?
◆ **Cure Liberté Voies respiratoires/ORL 5 jours famille pour 1 parent et 1 enfant = 240 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**

◆ **Dates des sessions 2024**
Toute la saison thermale, du 4 mars au 26 octobre.

Thermes de LUCHON

BIEN-ÊTRE

LE NOUVEL ESPACE « RESSOURCES & VOUS » OUVRE EN JUIN 2024

En juin 2024, un tout nouveau complexe thermoludique ouvre ses portes aux Thermes de Luchon. L'espace « Ressources & Vous » comprend trois bassins en eau thermale dont un extérieur en toit-terrasse, une salle de fitness, une salle de cardio-training, un sauna, des douches sensorielles et activités froides. Le plus ? L'accès au Vaporarium de Luchon, hammam naturel unique en Europe.

La restructuration/rénovation/extension des Thermes de Luchon donne un nouveau souffle à la station thermale avec une nouvelle offre thermoludique.

Dès juin 2024, l'espace « Ressources & Vous » s'épanouit grâce à une extension du bâtiment de 900 m² sur deux niveaux avec deux bassins intérieurs, des douches sensorielles, un jacuzzi, un sauna et d'autres activités froides. Les clients ont également accès à une salle de fitness et à une salle de cardio-training.

Le troisième niveau tutoie le ciel et les arbres alentours. Il offre un bassin extérieur en terrasse bordé d'un solarium.

L'accès à ce nouvel espace permet aussi de se rendre au Vaporarium de Luchon, hammam naturel unique en Europe.

Espace « Ressources & Vous » ouvert 365 jours/an. À partir de 20 € les 2h/personne.

Thermes de LUCHON

REPÈRES

RADIOSCOPIE THERMES DE LUCHON

Avec 13 sommets pyrénéens culminant à plus de 3 000 m, Luchon mérite son statut de « Reine des Pyrénées ». Son architecture élégante et patrimoniale en fait une des plus belles villes d'eaux françaises. À deux pas de l'Espagne, cette station thermale de montagne bénéficie d'un air sans allergène ni pollution. Au fil des siècles, la station s'est hissée parmi les premières stations thermales françaises pour les Voies respiratoires/ORL et la Rhumatologie.

+ de 5 400
curistes conventionnés en 2023.

2 orientations thérapeutiques
Voies respiratoires/ORL
Rhumatologie

pour les cures conventionnées des Thermes de Bagnères-de-Luchon.

Comment venir ?

THERMES-LUCHON.FR

À 1h45 de Toulouse et de Pau,
à 2h30 de Dax, à 5h de Barcelone.

Gare de Montréjeau/Gourdan-Polignan à 40 min de Tarbes, 1h10 de Toulouse, 1h25 de Pau.

Trajet Montréjeau – Luchon effectué en bus (40 min)

Thermes de LUCHON

REPÈRES

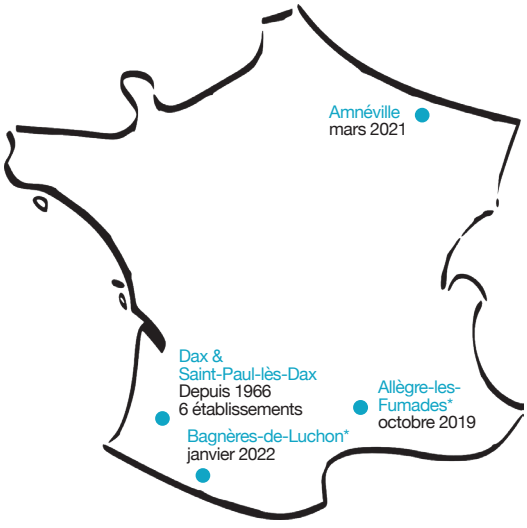
ARENADOUR : UN GROUPE THERMAL QUI CO-CONSTRUIT ET FÉDÈRE

Acteur historique du thermalisme, le groupe Arenadour a été créé dans les terres landaises. Dispensant une médecine thermale 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.

*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