




LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC



DERMATOLOGIE
VOIES RESPIRATOIRES
MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES
POST CANCER
ACOUPHÈNES





SOMMAIRE



Synthèse

DES THERMES NEUFS POUR ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ET RESPIRER. P3

Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. P4

Dermatologie

LES EFFETS DE L'EAU THERMALE PROUVÉE. P5

DES SOINS QUI RESTAURENT LA PEAU. P6

UN ADN : DES GRANDS BRÛLÉS AUX CICATRICES. P7

LA CURE POST CANCER DERMATOLOGIE ET LE PROGRAMME VIVA. P8

LA CURE POST CANCER DERMATOLOGIE/MUQUEUSES BUCCO LINGUALES. P9

Voies respiratoires

DES SOINS QUI REDONNENT DE L'AIR. P10

6 JOURS : METTRE LES ACOUPHÈNES À DISTANCE. P11

Dermatologie/voies respiratoires

UN PARCOURS DE SOINS À VISAGE HUMAIN. P12

Repères

200 ANS D'EXPERTISE MÉDICALE. P13

VENIR à SAINT-GERVAIS

Par la route
A40, sortie 21

Par le train
Gare de Saint-Gervais / Le Fayet

Par avion
Aéroports de Genève (1h)
Annecy-Meythet (1h)
Lyon Saint-Exupéry (2h)





DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

Des thermes neufs pour être bien dans sa peau et respirer... enfin !

Infrastructures lumineuses et design, parcours de soins limpide et rassurant, personnel compétent et à l'écoute... Les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc incarnent une médecine thermale innovante et humaine. Précurseurs dans le traitement des grands brûlés, ils ont développé des techniques et des gestes pour gommer les cicatrices. Du nourrisson à l'adolescent, de la femme ou de l'homme en rémission d'un cancer, à ceux qui souffrent d'acouphènes, chacun trouve, au pays du Mont-Blanc, une réponse thérapeutique naturelle et moderne à la fois.



Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc...

C'est d'abord une eau thermale qui puise son pouvoir dans les profondeurs des massifs du pays du Mont-Blanc. Fortement minéralisée, elle possède une composition unique, riche en bore et manganèse cicatrisants, en calcium régénérant, en sulfate anti-inflammatoire, en strontium apaisant. Elle est aussi douée pour apaiser les démangeaisons que pour assainir et protéger les voies respiratoires.

Ce sont des équipes soignantes qui savent prendre en charge un enfant asthmatique de 3 ans comme un grand brûlé de 30 ans. L'empathie, la simplicité, la convivialité vont de pair avec un geste précis, mille fois adapté à la personne.

C'est une exigence, l'excellence thermale. Les techniques de mobilisation dermo-épidermique ou cicatricielle ont été mises au point ici. D'ailleurs les kinésithérapeutes ont tous un DU brûlologie et forment les praticiens. Les Thermes ont aussi développé leur propre outillage pour la douche filiforme. Des essais sont en cours pour améliorer encore les performances de ce soin dermatologique salvateur. Ce savoir-faire cicatriciel est aujourd'hui mis au service des personnes en rémission d'un cancer, et ouvert à tous, femme comme homme.

Depuis 2018, les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc bénéficient d'installations toute neuves, côté cures thermales comme côté spa. Infrastructures et savoir-faire sont désormais au diapason pour faire évoluer la médecine thermale.

OUVERTURE/FERMETURE 2020

Cure Dermatologie
20 janvier - 21 novembre 2020

Cure Voies Respiratoires/ Muqueuses
Bucco-Linguales
6 avril - 3 octobre 2020

Cure double orientation Dermatologie/
Voies Respiratoires
6 avril - 3 octobre 2020

Cure double orientation Dermatologie/
Muqueuses Bucco-Linguales
6 avril - 3 octobre 2020

Cure Post-cancer + programme Viva à
partir de février, tous les 1ers et 3èmes
lundis de chaque mois.

Cure 6 jours Acouphènes
20 au 25 avril
11 au 16 mai
22 au 27 juin

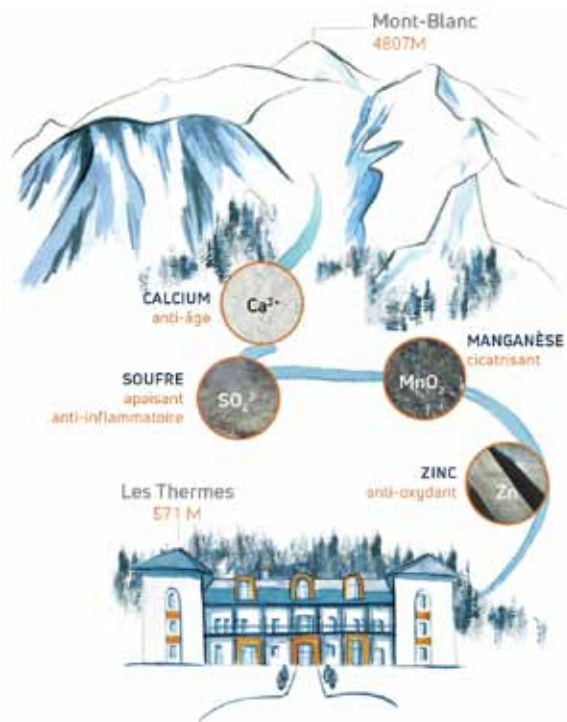
BAINS DU MONT-BLANC
OUVERTURE/FERMETURE 2020
ouvert toute l'année sauf les deux
premières semaines de novembre.



THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC

Une eau thermale aux propriétés uniques

Puisée à 101,5 mètres de profondeur, au terme d'un voyage de 6 500 ans dans le massif du Mont-Blanc, l'eau thermale de Saint-Gervais Mont-Blanc jaillit à 39°C. Elle est jusqu'à trente fois plus riche en minéraux qu'une eau minérale. Zoom sur sa composition et ses propriétés uniques en dermatologie et en voies respiratoires.



L'eau thermale de Saint-Gervais Mont-Blanc est captée par le forage « Lépinay » réalisé en 1999, à 101,5 m de profondeur. Sa température s'élève à 39°C en sortie de forage.

L'eau thermale de Saint-Gervais Mont-Blanc est fortement minéralisée. Elle possède une composition unique, riche en bore et manganèse cicatrisants, calcium régénérant, strontium apaisant, en sulfate anti-inflammatoire.

Propriétés en dermatologie

SO₂ sulfate : 1812 mg/L
Cl- chlorure : 530 mg/L
Sodium : 944 mg/L



Sa haute teneur en sodium, sulfates et chlorures aide la peau dans son rôle de maintien de l'homéostasie générale de l'organisme : protection du corps, régulateur thermique et réservoir de sang.

Calcium : 234 mg/L



Le calcium participe à la production de plusieurs protéines indispensables au renouvellement cellulaire. Le manque ou la diminution de cet oligo-élément s'accompagne de changements radicaux sur la peau, responsables de certaines maladies de la peau, telles que le psoriasis et la dermatite atopique.

Magnésium : 26 800 ug/L



Le magnésium est un régulateur clé de la respiration cellulaire et participe à la restauration de la fonction barrière de la peau.

Bore : 5 030 ug/L
Manganèse : 327 ug/L



Ces deux oligo-éléments ont des propriétés anti-inflammatoires et stimulent la régénération de la peau. De toutes les eaux thermales à orientation dermatologique, c'est la plus riche en bore et manganèse.

Strontium : 8 900 ug/L



Le strontium est un inhibiteur puissant des irritations sensorielles et favorise la réduction de l'intensité et de la durée des démangeaisons. L'eau de Saint-Gervais est 5 fois plus riche en strontium que les autres eaux thermales à orientation dermatologique.

Propriétés en voies respiratoires

Asthme/angines/otites/sinusites/allergies : le soufre contenu dans l'eau thermale assure une régénération de la muqueuse pharyngée.

Angines/otites/rhinites/sinusites : les propriétés anti-inflammatoires du bore protègent et régénèrent les muqueuses.

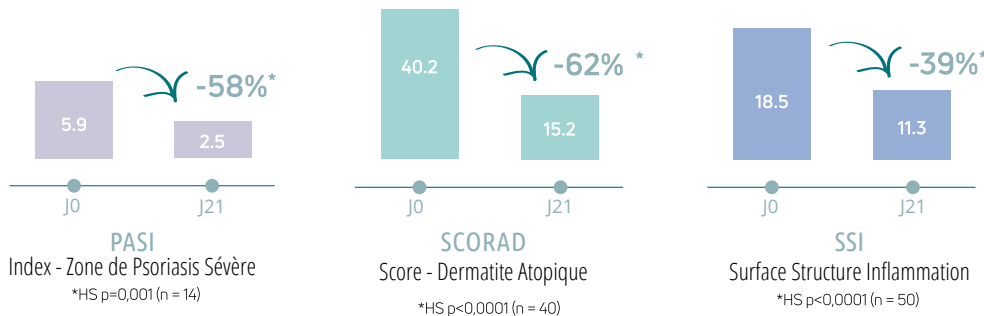


DERMATOLOGIE

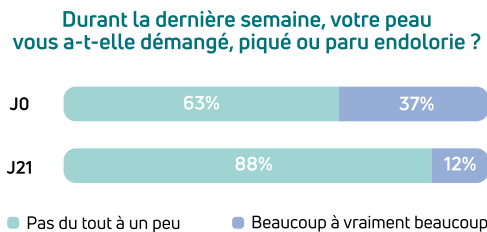
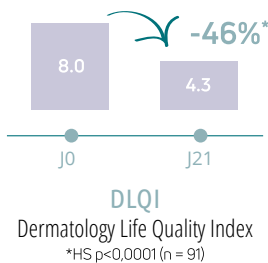
Effets de l'eau thermale de Saint-Gervais prouvés

En 2017 (janvier/août), les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc ont lancé une étude auprès de 288 curistes, adultes et enfants. Objectif : mesurer les effets des soins à l'eau thermale de Saint-Gervais sur plusieurs pathologies : psoriasis, eczéma et cicatrices. L'évaluation clinique a été mesurée par un questionnaire de satisfaction au début et à la fin des trois semaines de cure. Résultats probants.

EFFICACITÉ CLINIQUE ÉVALUÉE PAR DES ÉCHELLES RECONNUES EN DÉBUT ET EN FIN DE CURE :



AMÉLIORATIONS AUTO-PERÇUES PAR LE PATIENT, EN DÉBUT ET EN FIN DE CURE :



LES BÉNÉFICES DE LA CURE THERMALE SELON LES PATHOLOGIES

Eczéma

Apaisement des démangeaisons, régénération et assouplissement de la peau.

Acné, prurits, urticaire, maladie de Darier, rosacée

Action anti-inflammatoire et cicatrisante. Retour de l'élasticité et de la souplesse de la peau.

Cicatrices / brûlures

Soulagement et atténuation des cicatrices et des brûlures cutanées. Action anti-inflammatoire et cicatrisante. Redonne souplesse et élasticité sur le long terme.

Sclérodermie

Restructuration de la peau, assouplissement et retour de l'élasticité. Effet de vasodilatation et relance de la micro circulation locale.

Psoriasis

Restructuration de la peau, apaisement de l'inflammation et ralentissement des poussées. Pour certains c'est une alternative aux traitements médicamenteux, pour d'autres un complément pour soulager l'apparition des plaques.



Les pathologies dermatologiques soignées par les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc :

- Eczéma,
- Acné,
- Sclérodermie,
- Cicatrices, brûlures, vergetures,
- Psoriasis,
- et aussi prurits, urticaire, maladie de Darier, rosacée, dermatite péri-orale, dermatite séborrhéique, dishydrrose, érythrodermie, ichtyoses, kératodermies palmo-plantaires, lichen plan, lichenification, maladie du greffon contre l'hôte, prurigos, radiodermites, urticaire chronique.

Période d'ouverture des cures dermatologiques des Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc :

20 janvier au 21 novembre 2020
âge : à partir de 3 mois



DERMATOLOGIE

Des soins thermaux qui restaurent la peau

Techniques thermales, savoir-faire des personnels et propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes de l'eau thermale de Saint-Gervais redonnent vie aux peaux meurtries par les pathologies, les cicatrices ou les brûlures. Tour d'horizon des soins thermaux dermatologiques.

Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

La source d'eau thermale de Saint-Gervais est située dans le hall des Thermes. La cure de boisson permet de faire bénéficier de l'intérieur de l'organisme des vertus anti-inflammatoires et revitalisantes de l'eau thermale.

Bain général - 15 min.

Le corps est immergé dans un bain d'eau thermale à 39°. La chaleur de l'eau décontracte les muscles. Cette immersion active la circulation cutanée et assouplit la peau. Elle a des effets apaisants, asséchants et cicatrisants.

Pulvérisation générale - 15 min.

Des jets fins pulvérisent de l'eau thermale sur l'ensemble du corps. L'eau pénètre dans la peau, apaise les démangeaisons, décongestionne la peau. Une douche

céphalique peut compléter ce soin. Elle consiste en un ruissellement d'eau sur le cuir chevelu. Elle assèche les brûlures et apaise les irritations au niveau de la tête et du crâne.

Bain local - 10 à 15 min.

Ce soin se concentre sur les mains, les bras et/ou les jambes. Les zones du corps à traiter sont plongées dans des bacs remplis d'eau thermale. Cette immersion accentue les effets décongestionnants, anti-prurit et relaxants de l'eau thermale.

Pulvérisation visage - 10 à 15 min.

Une fine brumisation d'eau thermale sur le visage en continu permet à l'eau thermale de pénétrer profondément. Ce soin a des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. La forte teneur en soufre de l'eau thermale assèche la peau et favorise la cicatrisation.



Les effets des soins à l'eau thermale de Saint-Gervais Mont-Blanc :

- décongestionnants et anti prurit,
- assèchement de la peau, cicatrisation,
- anti-inflammatoires,
- apaisants, anti-démangeaisons.



LE SOIN DERMATOLOGIQUE PHARE DES THERMES DE SAINT-GERVAIS

La douche filiforme - 1 à 3 min.

Créé à l'origine pour les grands brûlés soignés à Saint-Gervais, ce soin est dispensé par le médecin thermal. Une ou deux lances, brevetées pour les Thermes de Saint-Gervais, sont utilisées selon la pathologie. L'eau thermale est projetée à très haute pression sur la zone à traiter via des micro trous qui provoquent la sensation de points d'acupuncture sur la peau.

Pour les cicatrices, le médecin recherche une action mécanique sur le tissu pour assouplir les cicatrices. L'eau sous pression mobilise le tissu en profondeur, décolle le derme et lève les adhérences.

Pour les maladies de peau (eczéma ou psoriasis), la pression est beaucoup moins élevée. Le médecin travaille sur la desquamation. Il nettoie la peau et enlève les peaux mortes. Première étape vers la cicatrisation des lésions.

Le
saviez-vous?

La douche filiforme des Thermes de Saint-Gervais bénéficie de lances exclusives imaginées dans les années 1950-60 par l'équipe médicale des Thermes conduite par le docteur Pierre Hardy. Il a travaillé avec une entreprise de mécanique de précision de proximité - l'entreprise SIPMA (Clovis Petit-Jean) pour mettre au point une lance à neuf micro trous, exclusivité des Thermes de Saint-Gervais. Elle projette de l'eau thermale à très forte pression sur les parties lésées. De nouvelles lances à douze trous sont à l'essai en 2019.



DERMATOLOGIE

Un ADN : des grands brûlés aux cicatrices

Dans les années 1950-60, le docteur Colson réalise les premières greffes sur des grands brûlés. Il trouve auprès du docteur Pierre Hardy, installé à Saint-Gervais, un établissement thermal et une équipe pluridisciplinaire pour les soins de suite. Cette prise en charge particulière va booster l'innovation. Elle porte tant sur le matériel que sur les techniques de massage. Ces savoir-faire et savoir-être bénéficient aujourd'hui au traitement des cicatrices.

Une ou deux lances, 9 à 12 trous

Si les Thermes de Saint-Gervais n'ont pas la paternité de la douche filiforme, elle bénéficie ici d'une technique et d'un matériel exclusifs. Avec ce soin thermal, l'équipe médicale constate une nette amélioration de la peau du grand brûlé, de sa cicatrisation, de sa souplesse, des adhérences... Dès lors elle va chercher à performer les lances qui projettent l'eau thermale sur les lésions. Sous l'impulsion du docteur Pierre Hardy, les thermes font appel à une entreprise de mécanique de précision de proximité – l'entreprise SIPMA (Clovis Petit-Jean) pour mettre au point une lance à neuf micro trous. Si tous les trous ont le même diamètre, ils n'ont pas la même orientation. En 2017, à la demande des médecins dermatologues de Saint-Gervais, l'entreprise met au point une lance à 12 trous. L'objectif est d'augmenter la zone d'impact. Selon l'âge du patient, la partie à traiter, la résistance à la douleur, le praticien utilise une ou deux lances et module la pression. Ce soin qui dure environ 3 min, n'est pas agréable. En revanche, il est très apprécié des patients brûlés car il redonne des sensations à la peau dure, inerte, rétractée. Cela influe sur son élasticité et la mobilité des membres.

Mobilisation dermo-épidermique ou cicatricielle

L'autre soin emblématique des Thermes de Saint-Gervais est la mobilisation dermo-épidermique réalisée par un kinésithérapeute diplômé en brûlologie. Cette technique manuelle mobilise le derme du plan superficiel au plan profond. Les doigts exercent des micros pressions à haute fréquence sur les parties lésées. Le soin débute par un pli entre le pouce et l'index. Puis le praticien multiplie les plis. Ce geste très technique, difficile à réaliser, est très sensoriel. Il doit s'adapter au ressenti sous les doigts.

Les Thermes de Saint-Gervais ont démocratisé cette technique avec Joël Godeau, kinésithérapeute. Elle est désormais enseignée dans toutes les écoles qui s'intéressent aux cicatrices.

Ce soin s'ajoute au protocole de soins thermaux, il est l'objet d'une prescription parallèle de la part du médecin traitant.



Les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc traitent tous les types de cicatrices :

- Cicatrices de brûlures,
- Cicatrices traumatiques,
- Cicatrices post-cancer,
- Cicatrices post-opératoires,
- Cicatrices liées à une amputation...

Chaque curiste bénéficie d'une mobilisation dermo-épidermique par jour, soit 18 massages, pour déclencher un choc au niveau de la peau. Le résultat se voit un mois après la cure (soin sur prescription médicale).

paroles de
curistes

ALAIN, 66 ANS : JE RETROUVE DE LA MOBILITÉ

« En 1976, j'ai 24 ans et je me brûle dans mon activité de sapeur-pompier à Marseille. Je reste en arrêt maladie pendant 2 ans. Aujourd'hui, les cicatrices sont acceptables. Pendant 10 ans, j'ai suivi deux cures thermales par an. Au départ, je présentais des cicatrices hypertrophiques avec des chéloïdes. Sur le menton, j'avais jusqu'à 2 cm d'épaisseur de peau. Ça pousse et on ne sait pas quand cela va s'arrêter. La cure me permet de retrouver du mouvement, notamment au niveau de la rotation de la tête et de l'articulation du genou... Après la cure, je me sens mieux pendant 7/8 mois. Au-delà, la peau recommence à se rétracter et il est temps que je revienne en cure ! ».



POST CANCER La cure dermatologique

Cicatrices, assèchement et inflammation cutanés, lésions buccales sont quelques-uns des effets secondaires des traitements anti-cancer. La cure thermique post-cancer des Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc prend en charge ces maux qui ont impact négatif sur la qualité de la vie et l'image de soi. Elle calme l'état inflammatoire, améliore la souplesse cutanée, accélère la cicatrisation, réhydrate, répare les ongles et relance la pousse des cheveux. Cette réparation cutanée va de pair avec une reconstruction psychologique grâce à l'empathie et l'expérience de l'équipe thérapeutique.

Au cœur des Alpes et au pied du Mont-Blanc, les Thermes de Saint-Gervais constituent un havre bienveillant et lumineux pour reprendre des forces après l'épreuve du cancer. L'eau thermale naturellement riche en oligo-éléments répare la peau, favorise la mobilité des articulations. Les mobilisations cicatricielles assouplissent les cicatrices et réduisent la fibrose pour redonner de la mobilité. Les trois semaines de soins quotidiens réhydratent la peau en profondeur. Ils apaisent les inflammations

et les démangeaisons, diminuent la rugosité de la peau et l'assouplissent. On note une amélioration de la circulation veino-lymphatique. Les ongles se réparent et la repousse des cheveux s'améliore. Cette parenthèse permet de se réapproprié son image et de mettre les douleurs et raideurs à distance.

*Détails des soins thermaux
et mobilisation cicatricielle pages 6 et 7*



POST CANCER + PROGRAMME VIVA Reprendre confiance et se réconcilier avec soi

L'équipe thérapeutique des Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc a mis au point le programme Viva post cancer destiné aux femmes et aux hommes. Il réunit des experts dans plusieurs disciplines pour une récupération physique et psychologique après les traitements anti-cancéreux. Ce programme de trois semaines, complémentaire à la cure thermique, profite de l'environnement et des infrastructures exceptionnels des lieux.

Programme post cancer Viva sur 18 jours

+/- 2 heures de soins thermaux dermatologiques et/ou muqueuses bucco-linguales chaque matin, du lundi au samedi, dans le cadre d'une cure thermique conventionnée DER ou double orientation DER/AMB.

1 consultation avec un médecin thermal dermatologue.

3 séances d'activités physiques adaptées de 1h30 à 2h en plein-air.

5 séances individuelles aux Bains du Mont-Blanc (aquabike, médecine ball, étirements, relaxation).

1 atelier diététique pour connaître ses alliés alimentaires et faire le point sur ses

habitudes.

3 repas en commun offerts avec le coach d'activités physiques adaptées (APA).

Un soin du visage « éclat » de 30 min.

1 bilan individuel avec le coach APA.

1 suivi avec le coach APA trois mois après la cure pour ajuster le programme.

Les professionnels impliqués dans VIVA :

Un médecin thermal dermatologue.

Un coach APA (activités physiques adaptées).

Un kinésithérapeute brûlologue, spécialiste des cicatrices.

Une diététicienne.

Une esthéticienne.

Tarif programme VIVA : 326€

Programme VIVA

L'eau thermale de Saint-Gervais Mont-Blanc et les soins agissent sur les effets secondaires des traitements contre le cancer :

<ul style="list-style-type: none"> DÉMANGEAISONS & DOULEURS ARTICULAIRES, POST-TRAITEMENT CHIMIOTHÉRAPIE DOULEURS CHRONIQUES SÈCHESSE DE LA PEAU ET DES MUQUEUSES 	<ul style="list-style-type: none"> LIMITATION DE L'AMPLITUDE ARTICULAIRE CICATRICES BRÛLURES FATIGUE, ASTHÉNIE SENSIBILITÉ AU NIVEAU DES EXTREMITÉS, MAINS ET PIEDS
--	--

Dates de session du programme Viva : à partir de février 2020, début du programme Viva tous les 1ers et 3èmes lundis de chaque mois.



DOUBLE ORIENTATION POST CANCER La cure des muqueuses bucco-linguales

89 % des patients traités par radio ou chimiothérapie et 40 % de l'ensemble des patients traités par chimiothérapie* souffrent d'inflammation de la muqueuse buccale (ou stomatite). Douleur et provoquant un réel inconfort, l'inflammation de la muqueuse buccale a un impact négatif sur la qualité de la vie. La cure double orientation dermatologie/muqueuses bucco-linguales apporte une réponse globale.

*(source Fondation contre le cancer)



L'eau thermale de Saint-Gervais va entraîner un processus de cicatrisation des muqueuses et assainir les gencives. La cure permet de renforcer l'équilibre bucco-dentaire. La température de l'eau a une action de vasodilatation des vaisseaux. Les différents soins stimulent la micro-circulation et ont une action assainissante, cicatrisante et apaisante.

Douches gingivales

Ce massage de toute la bouche (gencives, palet, langue,...) nettoie et stimule la micro circulation tout en apaisant et en décongestionnant la cavité buccale.

Effets : assainit les gencives, cicatrise les lésions, apaise les mucites (inflammations des muqueuses).

Pulvérisations buccales

Une fourche percée d'une multitude de petits trous va masser et stimuler mécaniquement toute la cavité buccale.

Effet : améliore la salivation qui participe activement à l'équilibre et à la protection de la cavité bucco-dentaire.



VOIES RESPIRATOIRES Des soins thermaux qui redonnent de l'air

Respirer... quand cet acte instinctif devient souffrance, les techniques de soins associées aux propriétés de l'eau thermale de Saint-Gervais rétablissent cette fonction vitale. Et redonnent à la vie sa légèreté.

Un parcours de soins ORL quotidien en deux phases :

NETTOYER

Gargarismes, douche nasale, opèrent un nettoyage profond de la gorge, du nez, des sinus et des amygdales. L'eau courante circule sans pression dans la sphère ORL emmenant avec elle les sécrétions. La respiration est libérée.

RÉGÉNÉRER

Bol humage, aérosol sonore transforment l'eau thermale en gouttelettes fines, vapeur ou air. Cette fragmentation de l'eau thermale assure la pénétration, la diffusion et la fixation de ses actifs anti-inflammatoires au niveau de la muqueuse.

Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

Chaque jour, pendant son parcours de soins ORL, le curiste doit boire 3x10 cl d'eau thermale pour bénéficier de ses propriétés anti-inflammatoires au plan interne.

Gargarismes

Un gobelet rempli d'eau thermale, le curiste effectue des gargarismes qui assurent un nettoyage doux de la région oro-pharyngée.

Bain nasal

Un bocal suspendu, contenant un litre d'eau thermale est relié à un tuyau avec embout de fosse nasale. Il se place sur les deux narines alternativement. L'eau thermale circule d'une narine à l'autre et irrigue en douceur les fosses nasales.

Pulvérisation - 10 min.

Ce soin assure un lavage de la gorge pharyngée. Le curiste place sa langue sous l'abaisse-langue et respire calmement par le nez. Les petites particules d'eau sont projetées dans la gorge et dilatent les voies respiratoires.

Aérosol sonore - 10 à 15 min.

Ce soin s'adresse aux personnes souffrant d'asthme ou de sinusite. Contrairement à l'aérosol classique qui envoie du gaz, cette version sonore dispose en plus d'une membrane qui vibre. A chaque vibration, le curiste inspire la vapeur thermale qui peut pénétrer jusqu'aux bronches les plus fines.



Chaque matin, le curiste utilise son matériel de cure pour effectuer ses soins :

- un verre pour la cure de boisson et les gargarismes,
- un embout bouche nasale/pipette,
- un bol humage,
- un abaisse-langue pour nettoyer la gorge et le pharynx,
- un aérosol sonore pour les sinusites.

Période d'ouverture des cures voies respiratoires et muqueuses bucco-linguales des Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc :

6 avril au 3 octobre 2020
âge : à partir de 3 ans

Soins dispensés par un médecin ORL

Insufflation tubaire

Le médecin fait pénétrer les gaz sulfureux thermaux dans l'oreille pour la ventiler à travers la trompe d'Eustache. Ce soin est recommandé pour les affections tubo-tympaniques comme les otites seromucosées ou les sinusites.

Proetz

Cet acte médical assure un lavage intérieur du nez et des sinus. Par une alternance de remplissage et de dépression, l'eau thermale va pénétrer dans les sinus et drainer les sécrétions.

Douche pharyngée

Le médecin projette un jet d'eau thermale sous pression pour nettoyer le fond de la gorge et masser les amygdales.



DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES Un parcours de soins à visage humain

En dermatologie comme en voies respiratoires, les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc prennent en charge toutes les générations, dès 3 mois. Les infrastructures toute neuves sont pensées pour offrir un parcours de soins fluide et réconfortant. L'ambiance conviviale rompt avec l'univers hospitalier. Le curiste est appelé par son prénom. Des jouets attendent les tout-petits dans les bains. En dermatologie, on choisit l'ordre de ses soins selon l'humeur du jour... Parmi tant d'autres attentions.

Ordre des soins libres

Si l'heure d'entrée dans l'espace thermal est fixée par le planning, l'ordre des soins dermatologiques s'adapte aux envies du curiste. L'équipe de soin se plie au rythme de chacun dans la bonne humeur.

Soins thermaux et médicaux sur un même plateau

Soins thermaux, cabines de massage des kinésithérapeutes et cabinets médicaux sont sur un même plateau pour chacune des deux orientations. Le curiste se repère très vite dans cette organisation pensée pour le sécuriser.

Petite devinette facteur de lien social

Chaque matin, une devinette est affichée sur un tableau dans les espaces de soins. La recherche de la réponse invite les curistes à réfléchir, à discuter pour trouver la réponse. Un tirage au sort en fin de matinée par une main innocente désigne le gagnant du jour qui remporte un bon de -30% sur un produit à la boutique des Thermes.

Déjeuner entre curistes

Une fois par semaine, les curistes peuvent partager un déjeuner dans un restaurant proche des Thermes. L'occasion de faire connaissance entre curistes, d'échanger sur ses pathologies et de créer du lien. Un membre de l'équipe thermale participe à ce déjeuner. L'établissement thermal prend en charge le café et le dessert. Tarif : 12€/curiste (hors boisson).

Pot d'accueil

Tous les 15 jours, le mardi entre 10h et 10h30, un pot d'accueil est proposé aux curistes. Il est animé par Marie-Dominique Bouvet, responsable des soins, en compagnie d'une hôtesse d'accueil de l'Office de Tourisme de Saint-Gervais. Ce temps d'échange permet de faire connaissance avec l'eau thermale, ses vertus, son utilisation dans les soins thermaux... L'OT présente les sorties, les randonnées gratuites, les activités enfant le mercredi après-midi...

Un accès aux Bains du Mont-Blanc offert

Chaque curiste reçoit à son arrivée un bon pour un accès aux Bains du Mont-Blanc, le spa thermal des Thermes de Saint-Gervais. Ensuite, il bénéficie d'un tarif préférentiel pour lui et l'accompagnant de son choix (29€ au lieu de 39€), autant de fois qu'il le souhaite.

Deux produits de la gamme Saint-Gervais offerts

Chaque curiste reçoit deux produits cosmétiques de Saint-Gervais pour découvrir la gamme et prendre soin de sa peau, quelle que soit son orientation.

Navette

Une navette quotidienne effectue un A/R le matin entre Saint-Gervais et les Thermes (plusieurs points d'arrêt) de début juin à fin septembre pour acheminer les curistes qui le souhaitent. Tarif : 110€ pour les trois semaines.



Une équipe de soins à l'écoute, accueillante et disponible.



Le parent accompagne son enfant de moins de 11 ans dans les soins thermaux. Des jouets rendent ces moments ludiques.

Disponibles aux Thermes :

- Tables à langer
- Poussettes



Un accès aux Bains du Mont-Blanc offert à chaque curiste.

paroles de
curistes

VALENTIN, 12 ANS : JE ME SENS MIEUX L'HIVER

La cure me permet d'être mieux l'hiver. J'avais le nez bouché et beaucoup d'eczéma partout sur le corps. C'est pourquoi je suis une cure double-orientation. Je commence par les soins dermatologie et je poursuis avec les soins ORL. J'ai aussi de l'acné. Je constate une amélioration. L'eau thermale permet d'assécher la peau et les boutons commencent à se résorber.

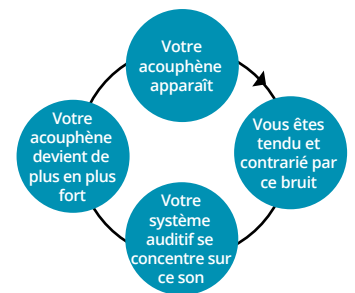


ACOUPHÈNES Mieux vivre avec des bruits dans la tête

Acouphènes, ces bruits que l'on est seul à entendre sans qu'ils existent réellement. Des sifflements, des bourdonnements ou des cliquetis qui prennent la tête et finissent pas isoler socialement. On estime que 10 % à 18 % de la population française souffre d'acouphènes. Les Thermes de Saint-Gervais ne prétendent pas enrayer ces symptômes. En revanche ils réunissent plusieurs spécialités pour les mettre à distance. Cette cure courte de dépistage de solutions personnelles de 6 jours alterne soins thermaux, ateliers et activités. Autant de pistes pour retrouver calme, sommeil et capacité d'attention.

Ne plus laisser les acouphènes diriger et réduire son quotidien, voilà les objectifs de la cure 6 jours acouphènes créée par les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc. Pour y parvenir, ils mobilisent une équipe pluridisciplinaire qui assure une prise en charge à 360°. Psychologue, médecin ORL, audioprothésiste, ostéopathe, diététicienne, coach d'activités physiques adaptées et de yoga se relaient pour faire baisser la pression et ramener au calme. Bien sûr, des mesures de l'audition et de l'impact des acouphènes sont réalisées en début de séjour thermal. Des soins ORL dispensés chaque matin ont des vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Cette cure se limite à un groupe de 10 personnes pour assurer une écoute et une personnalisation des soins et activités. Des temps d'échanges entre curistes permettent de partager expériences et solutions pour vivre avec les acouphènes. En fin de cure, le curiste reçoit un livret « boîte à outils ». Il résume chaque intervention et se veut un rappel des techniques à suivre à la maison.

L'acouphène, un cercle vicieux



Programme cure acouphènes 6 jours (lun 13h/sam 11h)

+/- 2 heures de soins thermaux Voies Respiratoires chaque matin, du mardi au samedi.

1 consultation avec un médecin thermal Voies Respiratoires

1 test d'audiométrie + test THI pour évaluer la nature et l'impact des acouphènes

1 séance d'ostéopathie (bilan + intervention)

3 séances de yoga

1 rendez-vous avec un psychologue

1 atelier diététique

4 séances d'activités physiques adaptées aux Bains du Mont-Blanc (aquabike, médecine ball, étirements, relaxation).

1 atelier diététique pour connaître ses alliés alimentaires et faire le point sur ses habitudes.

1 repas en commun offert avec le coach

d'activités physiques adaptées et un membre de l'équipe thérapeutique.

1 bilan individuel avec chaque intervenant et synthèse avec le médecin ORL en fin de cure
1 suivi avec le coach APA trois mois après la cure pour ajuster le programme.

Les professionnels impliqués dans la cure Acouphènes :

Un médecin thermal ORL

Un audioprothésiste

Un psychologue

Un coach APA (activités physiques adaptées)

Un ostéopathe

Une diététicienne

Une professeur de yoga

Tarif 6 jours Acouphènes : 789€

Dates 2020 session cure 6 jours Acouphènes

20 au 25 avril

11 au 16 mai

22 au 27 juin

Le saviez-vous ?

Les acouphènes risquent de toucher de plus en plus de personnes. Cette pathologie est liée à nos modes de vie. Le port d'écouteurs, l'écoute de musiques compressées sont quelques-uns des facteurs. Sur nos anciens CD ou disques vinyles, la musique était diffusée en haute définition révélant tous ses reflets sonores et respirations. Ces modulations permettaient à l'oreille de baisser en intensité. Or le format MP3 compresse la musique et gomme les reflets sonores. Cette perte de qualité sensorielle incite les auditeurs à majorer le volume et les oreilles restent exposées sans temps mort.



THERMES SAINT-GERVAIS MONT BLANC 200 ans d'expertise médicale

Une eau précieuse qui s'enrichit au fil d'un voyage de 6500 ans dans les roches souterraines du massif alpin... Cette ressource unique, au taux de minéraux trente fois supérieur à celui d'une eau minérale, est aujourd'hui accessible au plus grand nombre. On le doit à une dynastie de visionnaires et de praticiens qui ont su révéler son potentiel et la transformer en soins.



1806

Maître Gontard, notaire royal, fait analyser l'eau de Saint-Gervais et découvre ses vertus : un fort taux de minéraux, capable de soigner diverses pathologies. Le notaire rachète les terrains et dès 1807, ouvre Les Bains de Saint-Gervais.



1815

Le docteur Matthey prouve l'efficacité des eaux de Saint-Gervais sur les maladies de peau. Il met en place un protocole de soins : cure de boisson, bains, douches et bains de vapeur.



1892

Un torrent de boue dévale les montagnes et détruit les thermes.

1914

Un nouvel établissement à la pointe du progrès technique voit le jour, dans le vaste parc. L'accent est mis sur l'hydrothérapie et d'autres pôles médicaux sont installés. A la veille de la Première Guerre mondiale, il est à la pointe du progrès.



1959

Le docteur Lepinay, en collaborant avec le docteur Colson, pionnier des greffes de la peau, commence à utiliser l'eau thermale de Saint-Gervais pour soigner les cicatrices des grands brûlés. De nouvelles techniques sont mises au point.



1961

La star mondiale de danse classique, Janine Charrat, est brûlée à 70 % pendant un enregistrement télévisé. Sauvée de la mort à l'hôpital Cochin, elle se rend pendant quatre ans à Saint-Gervais. Et la ballerine revient à la danse en 1964, confirmant l'efficacité des soins des Thermes de Saint-Gervais pour les grands brûlés.

2018

Pendant un an, les Thermes et les Bains du Mont-Blanc bénéficient d'importants travaux. Les espaces de soins dermatologie et voies respiratoires sont totalement rénovés pour garantir un parcours de soins efficace, confortable et accueillant.