



..... DOSSIER DE PRESSE 2025 .....

Octobre 2024



# LES THERMES

## SAINT-GERVAIS

### **MONT BLANC**

———— DEPUIS 1806 ————



DERMATOLOGIE

VOIES RESPIRATOIRES

MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

COVID LONG

POST CANCER

ACOUPHÈNES



## SOMMAIRE



### Synthèse

DES THERMES POUR MIEUX RESPIRER ET ÊTRE BIEN DANS SA PEAU. p3

### Covid long, post cancer, acouphènes : trois programmes ultra personnalisés

PROGRAMME COVID LONG 18 JOURS : SOULAGER ET REDONNER CONFIANCE. p4

PROGRAMME POST CANCER VIVA 18 JOURS : SE RÉCONCILIER AVEC SOI. p5

CURE ACOUPHÈNES 6 JOURS : MIEUX VIVRE AVEC DES « BRUITS » DANS LA TÊTE. p6

### Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. p7

LES EFFETS DE L'EAU THERMALE PROUVÉS EN DERMATOLOGIE. p8

DES GRANDS BRÛLÉS AUX CICATRICES, L'ADN DES THERMES. p9

### Cures thermales conventionnées de 18 jours

DERMATOLOGIE : RESTAURER LA PEAU. p10

VOIX RESPIRATOIRES/ORL : REDONNER DE L'AIR. p11-12

MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES : CALMER LES INFLAMMATIONS. p13

UN PARCOURS DE SOINS À VISAGE HUMAIN. p14

### Découverte des soins thermaux

MATINÉE DÉCOUVERTE DERMATOLOGIE. p15

### Repères

200 ANS D'EXPERTISE MÉDICALE. p16



## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

### Des Thermes pour mieux respirer et être bien dans sa peau

Infrastructures lumineuses, 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. Spécialistes du traitement thermal des voies respiratoires, de l'ORL et des muqueuses bucco-linguales, ils sont précurseurs dans le traitement des grands brûlés. Les équipes ont développé des techniques et des gestes pour gommer les cicatrices. Nourrisson ou adolescent, femme ou homme en rémission d'un cancer ou atteint d'un Covid long... Chacun trouvera, au pays du Mont Blanc, une réponse thérapeutique naturelle, efficace 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 efficace pour assainir et protéger les voies respiratoires que pour apaiser les démangeaisons.

Ce sont des équipes soignantes qui savent prendre en charge le temps d'une cure thermale de 18 jours un enfant asthmatique de 3 ans comme un grand brûlé de 30 ans. Elles s'adaptent aussi aux besoins de notre temps en prenant en charge les personnes souffrant d'un Covid long. L'empathie, la simplicité, la convivialité vont de pair avec un geste précis, 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 ils forment les praticiens. Ce savoir-faire cicatriciel est aujourd'hui mis au service des personnes en rémission d'un cancer, et ouvert à tous, femme comme homme. Des matinées découverte et des cures libres de 6 ou 12 jours permettent de découvrir sur un temps plus court les soins thermaux et l'expertise des équipes des Thermes.

Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc bénéficient d'installations modernes. Infrastructures et savoir-faire sont désormais au diapason pour faire évoluer la médecine thermale.

OUVERTURE 2025  
THERMES SAINT-GERVAIS  
MONT BLANC  
- Cure Dermatologie :  
27 janvier/24 novembre

- Cure Voies Respiratoires et/ou  
Muqueuses Bucco-Linguales :  
31 mars/4 octobre

- Cure double orientation Dermatologie/  
Voies Respiratoires ou Dermatologie/  
Muqueuses Bucco-Linguales :  
31 mars/4 octobre

OUVERTURE 2025  
BAINS DU MONT BLANC  
janvier/décembre 2025



## PROGRAMME COVID LONG 18 JOURS

### Soulager et redonner confiance

Après la lutte contre l'infection Covid-19, vient pour certains la bagarre contre ses séquelles et ses symptômes persistants qui s'apparentent à une maladie chronique. Pour retrouver la confiance dans son corps, récupérer physiquement et moralement, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc ont conçu un programme Covid long centré sur la respiration et la récupération physique. Il vient en complément d'une cure thermale conventionnée voies respiratoires ou/et dermatologie de 18 jours.

#### LES + DU PROGRAMME COVID LONG 18 JOURS

- ◆ Prise en charge personnalisée et pluridisciplinaire des séquelles de la Covid-19.
- ◆ 6 séances d'activités physiques adaptées.

- ◆ Prise en charge individuelle avec un kinésithérapeute.
- ◆ Plusieurs temps d'échanges collectifs thématiques.
- ◆ Adaptation du programme au quotidien selon la forme de la personne.

#### TARIF

- ◆ 360 € le programme Covid long 18 jours, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

## LE PROGRAMME « COVID LONG » 18 JOURS - 2 SESSIONS EN 2025

#### Suivi médical - approche individuelle

Entretien préalable en amont pour valider la prise en charge.

- ◆ 1 entretien en début de cure avec un médecin ORL/voies respiratoires ou dermatologue selon le cas pour définir les problématiques, le programme de soins thermaux, les séances de kinésithérapie respiratoire et de réentraînement à l'effort. En cas d'anosmie, le médecin remet un programme « entraînement olfactif » à réaliser au quotidien chez soi.
- ◆ 1 point en milieu de cure.
- ◆ 1 bilan partagé en fin de cure pour définir les objectifs post-cure.

#### Kinésithérapie respiratoire et réentraînement à l'effort

Avec un kinésithérapeute.

- ◆ 1 entretien en début de cure puis séances individuelles sur les trois semaines de cure (nombre et objectifs en fonction de la prescription médicale).

#### Soins à l'eau thermale

- ◆ Chaque matin, selon la prescription thermale, programme de soins à l'eau thermale, voies respiratoires/ORL, muqueuses bucco-linguales et/ou dermatologie.

#### Psychologie

- ◆ un entretien individuel avec un psychologue.
- ◆ un groupe de parole collectif avec un psychologue.

#### Activités physiques adaptées

- ◆ 3 séances d'aquaforme en eau thermale aux Bains du Mont Blanc : aquaforme, aquabike, aquarelas.
- ◆ 3 séances d'activités physiques adaptées (en intérieur ou à l'extérieur selon la météo) : marche nordique, proprioception...
- ◆ 3 séances de sophrologie.

#### Ateliers, conférences, temps d'échanges

- ◆ 1 repas collectif avec l'équipe médicale.
- ◆ 1 temps de partage bilan collectif avec l'équipe médicale en fin de cure.

#### Soins bien-être individuels

- ◆ 1 application d'argile.
- ◆ 1 massage sous affusion thermale.

#### Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

Médecin ORL, dermatologue, kinésithérapeute, coach activités physiques adaptées, assistante de soins thermaux, sophrologue, psychologue.



## PROGRAMME VIVA POST CANCER 18 JOURS

### Se réconcilier avec soi

Cicatrices internes et externes, assèchements et inflammations cutanées, lésions buccales sont quelques-uns des effets secondaires des traitements anti-cancer. Le programme VIVA post cancer des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc prend en charge ces maux qui ont un impact négatif sur la qualité de la vie et l'image de soi. Cette réparation cutanée va de pair avec une reconstruction psychologique qui s'appuie sur l'empathie et l'expérience de toute une équipe. Ce programme, destiné aux femmes et aux hommes, réunit plusieurs spécialités pour une récupération physique et psychologique après les traitements anti-cancéreux.

#### LES + DU PROGRAMME VIVA POST CANCER 18 JOURS

- ◆ 3 séances d'activités physiques adaptées et 5 séances individuelles aux Bains du Mont Blanc.
- ◆ Un suivi individuel post cure avec un coach APA.

- ◆ Les soins corporels à l'eau thermale calment l'état inflammatoire, améliorent la souplesse cutanée, accélèrent la cicatrisation, réhydratent, réparent les ongles et relancent la pousse des cheveux.

#### TARIF

- ◆ 360 € le programme VIVA post cancer, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

## LE PROGRAMME « VIVA POST CANCER » 18 JOURS - 1 SESSION/MOIS EN 2025

#### Programme VIVA post cancer 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 thermale conventionnée DER ou double orientation DER/AMB.

- ◆ 1 consultation avec un dermatologue.
- ◆ 3 séances d'activités physiques 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 les autres curistes et l'équipe médicale.

- ◆ 1 soin du visage « éclat » de 30 min.
- ◆ 1 bilan individuel avec un coach APA (activités physiques adaptées).
- ◆ 1 suivi avec un coach APA trois mois après la cure, proposé en option pour ajuster le programme initial.

#### Les professionnels impliqués dans VIVA

- ◆ Un médecin thermal dermatologue.
- ◆ Un coach APA.
- ◆ Un kinésithérapeute brûlologue, spécialiste des cicatrices.
- ◆ Une diététicienne.
- ◆ Une esthéticienne.



## CURE ACOUPHÈNES 6 JOURS

### Mieux vivre avec des « bruits » dans la tête

Les 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. 10 à 18 % de la population française souffrirait 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.

#### LES + DU PROGRAMME ACOUPHÈNES 6 JOURS

- ◆ Une équipe pluridisciplinaire assure une prise en charge à 360°.
- ◆ Mesures de l'audition et de l'impact des acouphènes réalisées en début de séjour thermal.

- ◆ Un groupe limité à 10 personnes pour assurer une écoute et une personnalisation des soins et des activités.
- ◆ En fin de cure, le curiste reçoit un livret, véritable « boîte à outils » pour le retour à la maison.

#### TARIF

- ◆ 690 € le programme acouphènes 6 jours, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

## LE PROGRAMME « ACOUPHÈNES » 6 JOURS - 5 SESSIONS EN 2025

#### Soins thermaux quotidiens

- ◆ +/- 2 heures de soins thermaux voies respiratoires chaque matin, du mardi au samedi.

#### Consultations professionnelles médicales et paramédicales

- ◆ 2 consultations avec un médecin thermal ORL (début et fin de cure).
- ◆ 1 test d'audiométrie + test THI pour évaluer la nature et l'impact des acouphènes.
- ◆ 2 séances d'ostéopathie (bilan + intervention).
- ◆ 1 rendez-vous avec un psychologue.

#### Activités physiques adaptées

- ◆ 2 séances d'activités physiques adaptées aux Bains du Mont Blanc (aquabike, médecine ball, étirements, relaxation) + 1 séance en extérieur.

#### Activités de relaxation

- ◆ 2 séances de sophrologie.

#### Partage d'expériences

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

- ◆ 1 repas en commun offert avec les autres curistes et l'équipe médicale.

#### Bilan et plan d'actions

- ◆ 1 bilan individuel, avec synthèse des différents intervenants, remis par le médecin ORL lors de la 2<sup>e</sup> consultation de fin de cure.
- ◆ 1 suivi avec un coach APA trois mois après la cure proposé en option pour ajuster le programme initial.

#### Une équipe pluridisciplinaire mobilisée

Médecin thermal ORL, audioprothésiste, psychologue, coach APA, ostéopathe, diététicienne, sophrologue...

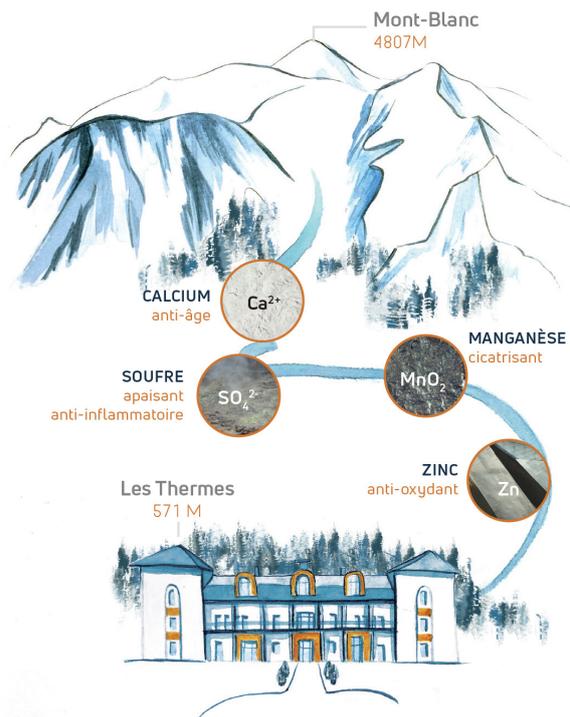


# THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC

## 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 30 fois plus riche en minéraux qu'une eau minérale classique. 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 et en sulfate anti-inflammatoire.

### Propriétés en dermatologie

SO<sub>2</sub> 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, tels 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.

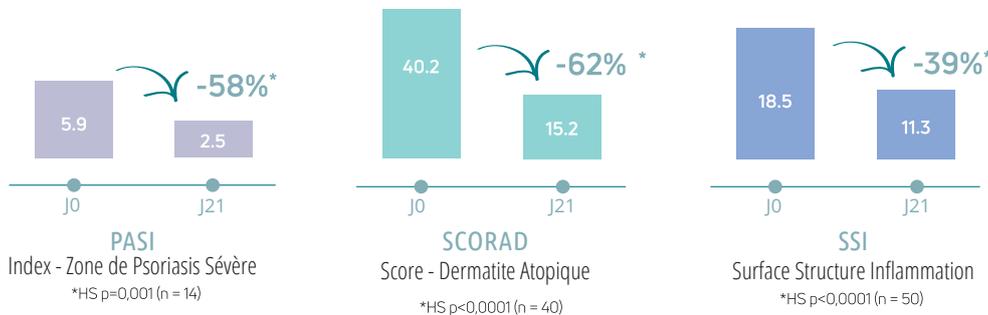


## DERMATOLOGIE

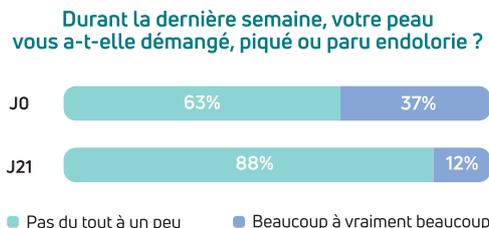
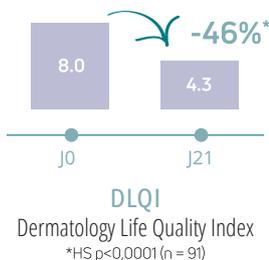
### Effets de l'eau thermale de Saint-Gervais prouvés

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.



## DERMATOLOGIE

### Des grands brûlés aux cicatrices, l'ADN des Thermes

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 forment aux traitements des 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
- Cicatrices esthétiques...

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 : 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 ! ».



## CURE THERMALE DERMATOLOGIE

### Restaurer 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 dispensés au quotidien pendant la cure thermale dermatologie.**

#### 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 °C. 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 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,
- Cicatrisants,
- Anti-inflammatoires,
- Apaisants, anti-démangeaisons.



### DOUCHE FILIFORME : LE SOIN DERMATOLOGIQUE PHARE

#### 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.



## CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES Redonner 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 pendant le cure thermale de 18 jours et redonnent à la vie sa légèreté. Zoom sur le parcours de soins quotidien d'une cure thermale de 18 jours.

Un parcours de soins ORL quotidien individuel en deux phases :

NETTOYER



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

RÉGÉNÉRER



Bol humage, pulvérisations et aérosol sonore utilisent l'eau thermale sous différentes formes : jets, gouttelettes fines, vapeur et 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.

Les pathologies Voies Respiratoires/ ORL soignées par les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc :

- Toutes les infections dans les voies respiratoires supérieures et inférieures,
- Bronchite saisonnière ou chronique,
- Angine,
- BPCO,
- Otite,
- Sinusite,
- Rhinite allergique,
- Asthme,
- Préparation à la chirurgie ORL et les soins post-opératoires.

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

- un verre pour la cure de boisson et les gargarismes,
- un embout de douche nasale/pipette,
- un bol humage,
- un abaisse-langue,
- un kit aérosol.

Les différents soins thermaux ont deux finalités complémentaires : nettoyer les muqueuses par le contact de l'eau thermale et permettre l'absorption par cette muqueuse des propriétés anti-inflammatoires de l'eau thermale.





## CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES Redonner de l'air (suite)

### Parcours de la cure thermique voies respiratoires/ORL dans le détail...



#### Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

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



#### Pulvérisations - 10 min.

Dans la bouche, un jet filiforme, brisé par un tamis, baigne d'eau thermale la gorge, les amygdales et le pharynx. Le curiste place sa langue sous l'abaisse-langue et respire calmement par le nez.

#### Gargarismes

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



#### Humage - 10 min.

L'inhalation de gouttelettes d'eau thermale chaude fluidifie les sécrétions nasales et bronchitiques et facilite leur expectoration.



#### Douche nasale

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 nettoie les cavités nasales.



#### Aérosol sonore - 10 à 15 min.

Cette technique associe un aérosol classique à des vibrations sonores à 100 Hz. Ce soin favorise une meilleure pénétration et efficacité des vertus de l'eau thermale jusque dans les bronches les plus fines comme dans les sinus.

### Soins dispensés par un médecin ORL



#### Insufflation tubaire

Le médecin fait pénétrer les gaz sulfureux dans la trompe d'Eustache à l'aide d'une sonde introduite avec douceur le long du plancher des fosses nasales. Cette technique associe mécaniquement un nettoyage des trompes et un balayage des sécrétions. Le soufre exerce également une action trophique locale. Répété quotidiennement au cours de la cure, le soin favorise la rééducation tubaire chez l'enfant.

#### Proetz

La méthode de déplacement de Proetz par aspiration-dépression assure un lavage des sinus. Il s'agit de la seule technique non invasive de nettoyage des sinus de la face. La vidange des sinus procure un apaisement immédiat des tensions ressenties à leur niveau.

#### Douche pharyngée ou douche locale

Le médecin projette un jet filiforme d'eau thermale grâce à un pistolet. Ce soin assure un décapage au niveau de la paroi du pharynx et a une action trophique tissulaire locale grâce au soufre.



## CURE THERMALE MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES Calmer les inflammations

Gingivites, aphtoses, maladies parodontales... Les affections des muqueuses buccales sont nombreuses. On le sait moins, 89 % des patients traités par radio ou chimiothérapie et 40 % de l'ensemble des patients traités par chimiothérapie\* souffrent d'inflammations 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. Le parcours de soin AMB vise à calmer l'état inflammatoire et redonner le sourire...

*\*(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.

### Soins thermaux des muqueuses bucco-linguales

#### Bain local

Gargarisme d'eau thermale qui assure un lavage doux de la cavité buccale et des muqueuses et prépare aux autres soins.

Effets : lave la cavité buccale.

#### 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 de la cavité buccale

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.

### Soin buccal dispensé par un médecin ORL



La douche locale est un soin thermal qui est effectué par un médecin ORL aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc.

Effets : cette douche locale au jet assure un massage des gencives. Le praticien utilise un pistolet à jet qui stimule la micro circulation de la muqueuse et la renforce.



## CURE THERMALE À SAINT-GERVAIS 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 Anne-Sophie Moussault, directrice du pôle médical, en compagnie d'un membre 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'Office de Tourisme 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, 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.



Le parent accompagne son enfant de moins de 11 ans dans les soins thermaux. Des jouets rendent le parcours de soins ludique.

Disponibles aux Thermes :

- Tables à langer
- Poussettes



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

paroles de  
curistes

### VALENTIN : 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.*



## MATINÉE DÉCOUVERTE À la découverte des soins thermaux bons pour la peau

Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc offrent la possibilité de découvrir le temps d'une matinée les bienfaits des soins thermaux dermatologie. Curieux, primocuristes, locaux... peuvent désormais, le temps de quelques heures, plonger dans l'univers thermal médical et prendre soin de leur peau. Rendez-vous les mercredis, jeudis, vendredis et samedis matin pendant la saison thermale.

Près de 2 000 curistes conventionnés viennent soigner leur peau ou leurs voies respiratoires chaque année aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc. Mais difficile pour tout le monde de mobiliser trois semaines de son temps pour prendre soin de sa santé. Difficile aussi de se lancer sans forcément connaître le fonctionnement d'un établissement thermal et tout l'environnement qui s'y rapporte. Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc répondent à cette difficulté.

L'établissement propose des matinées découverte de la cure thermale dermatologie. Pendant une demi-journée, le primo curiste découvre le centre thermal, les équipes, les soins... et profite des bienfaits de l'eau de Saint-Gervais.

La personne profite de trois soins du parcours dermatologie :

- Une pulvérisation générale (15 min).
- Une pulvérisation du visage (10 à 15 min).
- Un bain général (15 min).

Cette formule connaît un franc succès depuis sa mise en place fin 2023. Certains testeurs se sont même convertis en curistes conventionnés par la suite...

### INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif : 39 €/personne.  
Inscription obligatoire sur  
[thermes-saint-gervais.com](http://thermes-saint-gervais.com).

Les mercredis, jeudis,  
vendredis et samedis matin  
(sauf de mi-juillet à mi-août).  
Arrivée entre 8h et 9h.

Au-delà de trois matinées,  
un certificat de non-contre-  
indication est demandé.

### ET AUSSI : LES SÉJOURS PRÉVENTION SANTÉ DE 1 À 6 JOURS

*Le programme « Détente 100 % thermale » soulage l'arthrose et autres douleurs liées à l'usure du cartilage.*

L'eau Thermale de Saint-Gervais présente dans les bains, les douches et les massages sous affusion est chargée de minéraux et d'oligo-éléments. Elle confère de nombreux bienfaits. Anti inflammatoire, cicatrisante et apaisante, l'eau thermale du Mont blanc permet une diminution des douleurs qui altèrent le quotidien.

Les enveloppements d'argile réalisés chaque jour permettent de réduire les inflammations et d'adoucir la peau. L'argile de montagne mélangée à l'eau thermale naturellement chaude apaise les douleurs articulaires.

L'environnement autour du parc thermal est propice au repos, à la détente et la relaxation. Le massage en flottaison intensifie la sensation de déconnexion et de soulagement du corps et de l'esprit. Le spa thermal est en accès illimité pour la durée du programme.

*Dates des sessions : à la demande, disponible toute l'année en 6, 9, 12 jours.*

*Tarifs : à partir de 169 € pour 1 jour, 529 € pour 6 jours.*



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

Une eau précieuse qui s'enrichit au fil d'un voyage de 6 500 ans dans les roches souterraines du massif alpin... Cette ressource unique, au taux de minéraux 30 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 collaboration 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.