

DOSSIER DE PRESSE
janvier 2023

PROGRAMME COVID LONG 2023

18 JOURS / 12 JOURS



LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC

— DEPUIS 1806 —



SOMMAIRE



Synthèse

COVID LONG : SOULAGER ET REDONNER CONFIANCE. P3

Fiches programmes

COVID LONG - PROGRAMME 18 JOURS. P4

COVID LONG - PROGRAMME 12 JOURS. P5

PRATIQUE/RÉSERVATIONS/REPÈRES. P6

Zoom

3 ACTIVITÉS SANTÉ DANS LE DÉTAIL. P7/8

Vécu des professionnels de santé

TÉMOIGNAGES CROISÉS. P9

Soins thermaux voies respiratoires

REDONNER DE L'AIR. P10/11

Soins thermaux muqueuses bucco-linguales

CALMER LES INFLAMMATIONS. P12

Soins thermaux dermatologie

RESTAURER LA PEAU. P13

Repères

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. P14



SYNTHÈSE

Covid Long : soulager et redonner confiance

Lancé au printemps 2022, le programme Covid Long des Thermes de Saint-Gervais apporte une réponse pluridisciplinaire à des symptômes persistants et multiples. Pendant son séjour de 18 ou 12 jours, la personne bénéficie de soins et d'activités amenant un confort respiratoire, un apaisement des douleurs et une énergie nouvelle pour reprendre le cours de sa vie en confiance.



Peu de réponses personnalisées sont apportées aux personnes qui souffrent de symptômes prolongés après la Covid-19. Or l'équipe des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc a déjà expérimenté avec succès des protocoles complémentaires à une cure conventionnée pour accompagner les personnes souffrant d'acouphènes comme les femmes et les hommes en rémission d'un cancer.

Ces programmes reposent sur une équipe pluridisciplinaire qui collabore au quotidien depuis de nombreuses années. Dans cet établissement thermal, spécialisé dans le traitement des voies respiratoires/ORL et des affections dermatologiques, la prise en charge des séquelles de la Covid est apparue comme une évidence.

Le temps d'une cure thermique conventionnée voies respiratoires et/ou dermatologie, ou d'un séjour libre de 12 jours la personne est entourée de nombreuses spécialités pour retrouver de l'énergie et se prendre en charge à long terme. Médecin ORL, kinésithérapeute, personnels de soins thermaux, diététicienne, sophrologue, coach d'activités physiques adaptées, esthéticienne se relaient, s'adaptent aux symptômes et aux besoins de chacun au quotidien.

De l'aide soignant au retraité, de la chercheuse au pompier, de la violoncelliste à l'infirmière, ces

patients, désarmés après des semaines d'errance médicale et de rechute arrivent en cure thermique au bout du rouleau. Grande fatigue, essoufflement à l'effort, anosmie, douleurs articulaires et musculaires sont quelques-uns de leurs points communs. Ces personnes évoquent aussi des difficultés dans leur vie familiale, professionnelle, sociale. Elles partagent le sentiment d'être incomprises voire cataloguées...

La cure thermique et le programme Covid Long visent à soulager la personne, physiquement et psychologiquement et à lui redonner confiance. Chaque session permet la constitution d'un groupe, ce qui contribue au lâcher-prise et favorise l'émulation.

Un environnement magnifique pour reprendre pied

Nichés dans un vaste parc aux essences vénérables, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc bénéficient d'un environnement naturel exceptionnel. Totalement rénovés, les Thermes et Les Bains du Mont Blanc offrent des infrastructures lumineuses en rupture avec le milieu hospitalier. Les séances aquatiques comme les autres activités physiques se déroulent en plein-air et favorisent le ressourcement et le relâchement. Un cadre idéal pour renaître...



PROGRAMME COVID LONG

LE PROGRAMME COVID LONG VIENT EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE VOIES RESPIRATOIRES/DERMATOLOGIE DE 18 JOURS

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 confiance en 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. La version 2023 du programme s'enrichit de trois ateliers olfactifs et d'un entretien avec un psychologue. Sans oublier l'accès aux Bains du Mont Blanc pendant 18 jours.

LES + DU PROGRAMME COVID LONG 18 JOURS

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

- ◆ 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

- ◆ 325 € le Programme Covid Long non pris en charge par l'Assurance Maladie, en complément d'une cure thermale conventionnée.

SESSIONS 2023* :

- 17 avril
- 8 mai
- 12 juin
- 4 septembre

*liste non exhaustive

PROGRAMME « COVID LONG » 18 JOURS

18 soins et ateliers ciblés dont 4 en individuel (hors soins thermaux) répartis sur les 18 jours de cure

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 à l'arrivée pour définir les problématiques, le programme de soins thermaux, les séances de kinésithérapie respiratoires 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 postcure.

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.

Activités physiques adaptées

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

Psychologie

- ◆ un entretien individuel avec un psychologue.

Ateliers, conférences, temps d'échanges

- ◆ 3 ateliers olfactifs.
- ◆ 1 conférence voies respiratoires/ORL avec un médecin ORL.

- ◆ 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.

NOUVEAUTÉS 2023

- ◆ SPA thermal, « Les Bains du Mont Blanc » en accès libre pendant les 18 jours de cure.
- ◆ Prise en charge psychologique : 1 consultation individuelle.
- ◆ 3 ateliers olfactifs.



CURE LIBRE COVID LONG

SÉJOUR THERMAL LIBRE DE 12 JOURS NON CONVENTIONNÉ

Pour les personnes qui ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure thermique, l'équipe des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc a imaginé une cure libre de 12 jours Covid Long. Cette cure se veut un concentré du programme de 18 jours, alternant soins individuels à l'eau thermique, séances de kinésithérapie, ateliers et activités ciblées. Elle réunit tous les professionnels de santé qui se relaient pour permettre à chacun de retrouver son souffle et son énergie. La version 2023 du programme s'enrichit de deux ateliers olfactifs et d'un entretien avec un psychologue. Sans oublier l'accès aux Bains du Mont Blanc pendant 12 jours.

LES + DE LA CURE LIBRE COVID LONG 12 JOURS

- ◆ Prise en charge personnalisée et pluridisciplinaire des séquelles de la COVID.
- ◆ 3 séances d'activités physiques adaptées.
- ◆ 2 séances de sophrologie.
- ◆ Prise en charge individuelle avec un kinésithérapeute.
- ◆ Des conférences nutrition, voies respiratoires.
- ◆ Des soins de bien-être.
- ◆ Adaptation au quotidien à la personne.

TARIF

- ◆ 899 € la cure libre Covid Long (programme + soins à l'eau thermique + consultation médicale avec participation SS, hors hébergement).

SESSIONS 2023* :

- 17 avril
 - 8 mai
 - 12 juin
 - 4 septembre
- *liste non exhaustive*

CURE LIBRE « COVID LONG » 12 JOURS

14 soins et ateliers ciblés dont 4 en individuel (hors soins thermaux) répartis sur les 12 jours de cure

Suivi médical - approche individuelle

avec un médecin ORL-voies respiratoires ou dermatologue selon le cas.

- ◆ 1 entretien en début de cure pour définir les problématiques, le programme de soins thermaux, les séances de kinésithérapie respiratoires et de réentraînement à l'effort. En cas d'anosmie, le médecin remet un programme « training olfactif » à réaliser au quotidien chez soi.

- ◆ 1 bilan partagé en fin de cure pour définir les objectifs postcure.

Kinésithérapie respiratoire et réentraînement à l'effort

avec un kinésithérapeute.

- ◆ séances individuelles (nombre et objectifs en fonction de la prescription médicale - prise en charge par l'Assurance Maladie).

Soins à l'eau thermique

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

Activités physiques adaptées

- ◆ 1 séance d'aquaforme en eau thermique aux Bains du Mont Blanc + accès.
- ◆ 2 séances d'activités physiques adaptées (indoor ou outdoor selon la météo) : marche nordique, proprioception...
- ◆ 2 séances de sophrologie.

Psychologie

- ◆ 1 entretien individuel avec un psychologue.

Ateliers, conférences, temps d'échanges

- ◆ 2 ateliers olfactifs.
- ◆ 1 conférence voies respiratoires/ORL avec un médecin ORL.
- ◆ 1 repas collectif avec l'équipe médicale.

Soins bien-être individuels

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

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

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

NOUVEAUTÉS 2023

- ◆ SPA thermal, « Les Bains du Mont Blanc » en accès libre pendant les 12 jours de cure.

- ◆ Prise en charge psychologique : 1 consultation individuelle.

- ◆ 2 ateliers olfactifs.



PRATIQUE/RÉSERVATIONS/REPÈRES

Covid Long Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc



CONDITIONS D'ACCÈS

- La prise en charge est possible à partir de 10 semaines après la Covid. Il n'y a pas de limite d'âge.
- Une prescription du médecin traitant reste obligatoire pour le programme de 18 jours.

INDICATIONS

- en premier lieu les troubles respiratoires du Covid Long. Ils se caractérisent par des essoufflements et des limitations respiratoires, des troubles de l'odorat et du goût, de la toux, etc. En deuxième lieu, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc prennent aussi en charge les troubles dermatologiques (engelures, réveil de maladies dermatologiques endormies), la fatigue chronique, les douleurs musculo-squelettiques, le déconditionnement à l'effort et les séquelles psychiques liées aux symptômes multiples persistants.

PRISE EN CHARGE

Le programme Covid Long 18 jours se déroule en complément d'une cure thermale conventionnée ORL/voies respiratoires et/ou dermatologie de 18 jours. La cure thermale est prise en charge à hauteur de 65 %. Les mutuelles peuvent intervenir en complément. Les séances de kinésithérapie sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

TARIF 2023

- Programme Covid Long de 18 jours : 325 € non pris en charge par l'Assurance Maladie, en complément d'une cure thermale conventionnée.
- Cure libre Covid Long de 12 jours (accessible sans prescription, cure libre non conventionnée, soins thermaux et programme) : 899 €.

4 SESSIONS EN 2023

- 17 avril,
- 8 mai,
- 12 juin,
- 4 septembre.

PETITS GROUPES

- Pour chaque session le groupe ne dépasse pas 10 personnes pour une prise en charge individualisée.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- Les programmes Covid Long se déroulent à la fois dans le centre thermal pour les soins et Les Bains du Mont Blanc pour les activités physiques en eau thermale et les soins individuels de bien-être.

7 SPÉCIALITÉS MOBILISÉES

Médecin ORL, médecin dermatologue, kinésithérapeute, coach d'activités physiques adaptées, sophrologue, psychologue, responsable des soins thermaux. Tous sont des permanents des Thermes et collaborent en synergie.

SUIVI

Quatre questionnaires de suivi jalonnent le programme : à l'arrivée en cure, en fin de cure, 3 mois après la cure, 9 mois après la cure.

RENSEIGNEMENTS/RÉSERVATIONS

Par téléphone au 04 50 47 54 54
Par mail : accueilmedical.TSGMB@loreal.com



ZOOM

Détails sur 3 soins et activités santé

Le programme Covid Long des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc apporte une réponse plurielle. Zoom sur 3 soins et ou ateliers qui rythment cette cure de 18 jours.



Réadaptation à l'effort et kiné respiratoire avec des kinésithérapeutes

Après un bilan général avec le patient, l'équipe de kinésithérapeutes entend travailler sur deux axes : la fatigue et l'essoufflement/la sensation d'oppression. Des séances de réadaptation à l'effort et de kinésithérapie respiratoire s'orchestrent pendant les trois semaines et sont l'objet d'une prescription médicale par le médecin thermal. Ces séances sont complémentaires des activités physiques adaptées et permettent même de les optimiser. Le spectre thérapeutique de ces séances s'étend du désencombrement bronchique jusqu'à la rééducation de la fonction respiratoire. Objectif : rendre une fonction respiratoire plus inconsciente, moins contraignante, moins fatigante.

- Rythme des séances : en moyenne 1 séance par jour, soit 5 séances par semaine, selon prescription médicale.

- Type d'exercices/soins : selon le bilan initial :

- > massage sous eau thermale
- > kinésithérapie respiratoire
- > réadaptation à l'effort et proprioception

- Objectifs : détendre les muscles, réapprendre au patient à replacer son souffle, inconscientiser la respiration, réapprendre son schéma corporel, reprendre le goût à l'effort.

- Durée des séances : environ 30 min.

- Outils remis au curiste en fin de cure : un bilan final avec une orientation pour la suite de sa prise en charge.

Sophrologie

Le Covid génère une perte de repères physiques, physiologiques et psychiques qui altèrent le quotidien. La sophrologie est une méthode simple pour prendre conscience de soi, de son corps, de son esprit, de son environnement. Elle aide aussi à gérer la fatigue et les émotions, en réorientant ses capacités mentales de manière plus positive. À travers des exercices basés sur la respiration, Géraldine amène à une relaxation dynamique, à une méditation guidée via des visualisations et des affirmations positives qui aident le patient à renforcer ses capacités.

Fréquence : 3 séances au total, 1 par semaine.

Durée : 1h /1h10 environ.

Aquaforme en eau thermale et activités de plein-air avec un coach APA (activités physiques adaptées)

Pour réaliser des séances de réentraînement dans l'eau, le coach s'appuie sur les bilans du médecin ORL et du kinésithérapeute. Plusieurs activités se déroulent en plein-air dans les bassins à l'eau thermale naturellement chaude (39 °C) des Bains du Mont Blanc. Cette eau est fortement minéralisée, 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



ZOOM

Détails sur 3 soins et activités santé



voies respiratoires ou encore apaiser les douleurs musculaires et articulaires. Aquabike, aquarelay, aquastretching... plusieurs formes d'activités physiques dans l'eau sont proposées pendant les trois semaines. Ces séances, adaptées aux capacités de chacun, aident à réactiver le tonus musculaire et respiratoire, améliorent la circulation sanguine, tonifient le rythme cardio-vasculaire, stimulent l'équilibre. L'effet drainant du travail dans l'eau favorise le relâchement musculaire et évacue les tensions. Le coach propose aussi des séances de marche nordique et de proprioception en plein-air dans le vaste parc thermal (selon la météo).

- Durée des séances : 1 heure.
- Nombre de séances : 6 sur trois semaines.
- Fréquence : 2 par semaine.
- Type de séance : dans les Bains du Mont Blanc : aquabike, aquarelay, aquastretching. En plein-air dans le parc thermal : marche nordique et proprioception.

Outils remis au curiste en fin de cure : tous les exercices sont compilés sur une clé USB remise au curiste afin de continuer les exercices à son retour chez lui.



VÉCU DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Témoignages croisés

Docteur Bigot, médecin ORL



« Lors des sessions de 2022 nous avons reçu des personnes de 30 à 70 ans. Leur point commun : une fatigue générale, physique et psychique handicapante. On constate aussi parfois une fatigue à l'effort avec, par exemple, une violoncelliste qui ne peut plus porter son instrument. On observe aussi une perte olfactive sachant qu'elle est définitive après 18 mois. Or la perte de l'odorat engendre l'altération du

goût avec toutes ses répercussions. Ces personnes souffrent aussi de douleurs musculaires, respiratoires et/ou articulaires. Ces trois semaines apaisent tous ces troubles et calment leur anxiété. »

Johann Banon, kinésithérapeute



« Au bout de trois semaines de cure, le lâcher-prise se lit sur leurs visages. Ils se sentent détendus, différents, plus libres. Au niveau respiratoire, ils retrouvent du confort grâce au travail global contenant/contenu permis par la kiné respiratoire et les massages sous l'eau. La cure leur a redonné confiance dans leur corps et l'énergie pour rebondir de retour à la maison en mettant en place des actions concrètes pour continuer à aller mieux. »

Stéphanie Ballenghein, intervenante au pôle médical



« Le premier bienfait de notre programme Covid Long, ce sont les soins thermaux qui, répétés chaque jour, améliorent l'état physique et psychique des curistes Covid Long. Le deuxième effet positif émane du groupe. En effet les personnes souffrant de signes prolongés de la Covid-19 se sentent souvent isolées car la plupart des symptômes sont invisibles et peuvent évoluer de façon fluctuante. Ici on les croit, on sait que ce n'est pas imaginaire. Et elles se

retrouvent avec des personnes qui connaissent la même situation même si les symptômes peuvent différer. Cette reconnaissance leur redonne confiance, leur permet de relativiser. Elles reprennent espoir avec la conviction qu'il y a quelque chose à faire pour aller mieux. Pendant trois semaines, le temps d'une cure thermale, ces personnes accumulent des outils et des pistes pour se prendre en charge grâce au groupe et aussi à tous les professionnels de santé qu'elles vont rencontrer sur place. »



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 Mont Blanc rétablissent cette fonction vitale. Et redonnent à la vie sa légèreté.

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.

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.





VOIES RESPIRATOIRES Redonner de l'air

Les soins à l'eau thermale voies respiratoires 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.

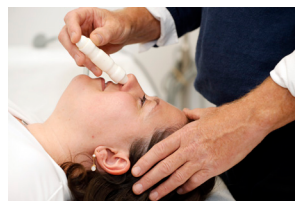
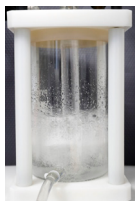
Cette technique associe un aérosol classique à des vibrations sonores à 100 Hz. Ce soin favorise une meilleure pénétration et efficacité des vertus de l'eau thermale jusque dans les bronches les plus fines comme dans les sinus.

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.



MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

Calmer les inflammations

Gingivites, aphtoses, maladies parodontales... Les affections des muqueuses buccales sont nombreuses. 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...

L'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc 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.



DERMATOLOGIE

Restaurer la peau

Techniques thermales, savoir-faire des personnels et propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes de l'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc 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

La source d'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc 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.

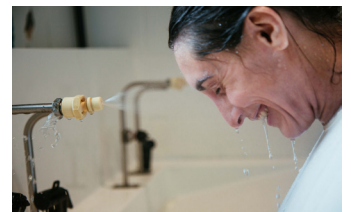
Des jets fins pulvérisent de l'eau thermale sur l'ensemble du corps. L'eau pénètre dans la peau, apaise les démangeaisons, décongestionne la peau. Une douche céphalique peut compléter ce soin. Elle consiste en un ruissellement d'eau sur le cuir chevelu. Elle apaise les irritations au niveau de la tête 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 aux Thermes de Saint-Gervais, Mont Blanc, 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.

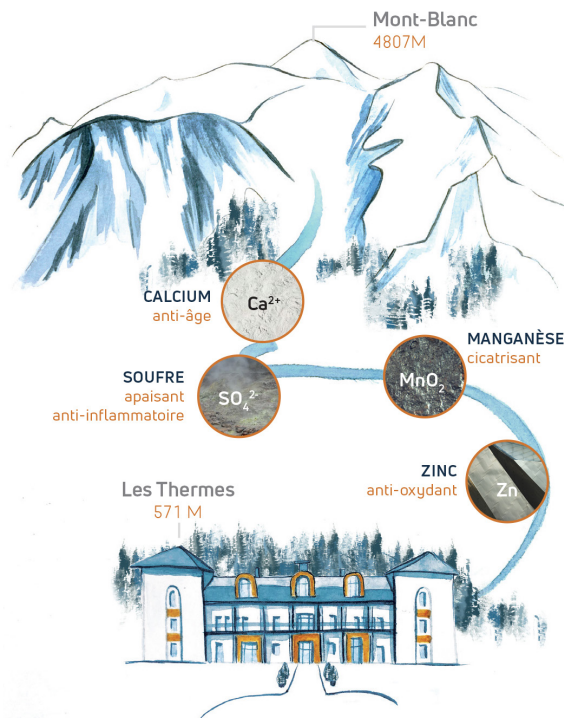
Pour les maladies de peau (eczéma ou psoriasis), la pression est beaucoup moins élevée. Le médecin travaille sur la desquamation. Il nettoie la peau et enlève les peaux mortes.



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 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, 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.