



## SOMMAIRE



### Cure acouphènes 6 jours

MIEUX VIVRE AVEC DES BRUITS DANS LA TÊTE. **P2**  
PROGRAMME CURE ACOUPHÈNES 6 JOURS. **P3**  
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES. **P4**

### Voies respiratoires

DES SOINS QUI REDONNENT DE L'AIR. **P5/6**

### Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. **P7**



### SÉCURITÉ SANITAIRE

Toutes les mesures de sécurité sont prises sans nuire à l'efficacité des soins : port du masque dans le parcours de soins, nettoyage et désinfection des mains. Toutes les équipes, quelle que soit leur spécialité, ont été formées à l'application des mesures de sécurité.



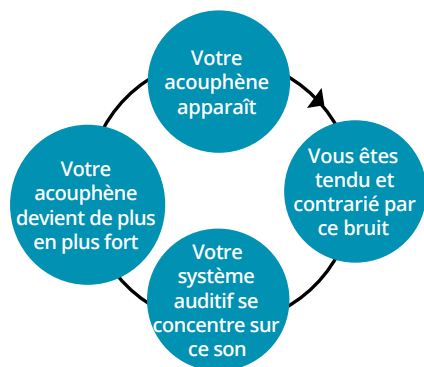
## ACOUPHÈNES Mieux vivre avec des « bruits » dans la tête

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. Et les ORL ont noté une recrudescence des consultations pour des problèmes de surdité ou d'inconfort auditif, souvent signes d'acouphènes, depuis le déconfinement et le retour à la vie bruyante. 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 sophrologie 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.

### L'acouphène, un cercle vicieux



Trois séances d'activités physiques adaptées sont programmées. Elles se déroulent en plein air pour l'essentiel si la météo est favorable. Elles alternent activités aquatiques comme terrestres et mobilisent la concentration. 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, véritable « boîte à outils ». Il résume chaque intervention et se veut un rappel des techniques à suivre à la maison.

Le saviez-vous ?

*Selon l'OMS, près de 2,5 milliards de personnes pourraient être concernées par des déficiences auditives d'ici 2050. Parmi elles, 700 millions auraient besoin de soins auriculaires et auditifs mais aussi de réadaptation.*

*En février 2021, l'Ifo publiait une étude qui montre que la pratique du télétravail en général, et plus spécifiquement 5 jours sur 5, accélère le vécu de troubles auditifs. 23 % des télétravailleurs à temps plein utilisent un casque ou des écouteurs minimum 2 heures par jour (vs 12 % en moyenne) et 65 % indiquent que cette durée d'écoute quotidienne s'est intensifiée avec la crise sanitaire (vs 39 % en moyenne).*

*• Plus d'un tiers des télétravailleurs quotidiens ont déjà ressenti souvent des troubles auditifs suite à l'usage de ces appareils (casque, écouteurs), soit presque le triple de la moyenne.*



## Programme cure acouphènes 6 jours

### SOINS THERMAUX QUOTIDIENS

• environ 2 heures de soins thermaux Voies Respiratoires chaque matin, du mardi au samedi.

### CONSULTATIONS PROFESSIONNELLES MÉDICALES ET PARAMÉDICALES

• 2 consultations avec un médecin thermal Voies Respiratoires (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  
• 1 atelier diététique.

### ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

• 3 séances de sophrologie.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

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

### ATELIER ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES

• 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.

### BILAN ET PLAN D'ACTION

• 1 bilan individuel avec synthèse des différents intervenants est remis par le médecin ORL lors de la 2ème consultation de fin de cure.

### SUIVI

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

### TARIF

**6 jours Acouphènes : 659 € (programme seul hors hébergement)**

### DATES DÉBUT DES SESSIONS 2023

Lundi 10 avril  
Lundi 22 mai  
Lundi 26 juin  
Lundi 25 septembre

**Groupe limité à 10 personnes.**

### 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 sophrologue



## ACTIVITÉS PHYSIQUES Mise à distance positive

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la mise à distance des acouphènes. Les trois séances proposent chacune un programme très différent souvent très éloigné des pratiques habituelles des participants. Les trois séances de sophrologie complètent l'accompagnement. Autant d'apprentissages facteurs de lâcher-prise positif.



### AQUAFORME DANS LES BAINS DU MONT BLANC

- séance d'environ 2 heures qui mixent aquabike, jeux/aquagym et relaxation en plein air dans les différents bassins extérieurs des Bains du Mont Blanc.

### BALADE DANS LE VASTE PARC THERMAL

- 2h30 de balade découverte de l'environnement dans le vaste parc thermal paysager de 10 hectares.

### ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

- séance d'ateliers d'équilibre dans le parc thermal. Exercices à la fois ludiques et thérapeutiques pour faire appel à la concentration et au challenge et mettre les

acouphènes au second plan. Séance qui s'achève par une relaxation libre dans les bains du Mont Blanc.

### ET AUSSI SOPHROLOGIE

- 3 séances de sophrologie basées sur la respiration et le lâcher-prise.



## 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 individuel en deux phases :

NETTOYER



Gargarismes et douche nasale opèrent un nettoyage profond de la gorge et du nez et des amygdales. L'eau thermale y circule sans pression, 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 ses accessoires de cure personnels 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 Des soins thermaux qui redonnent 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 sur le 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.



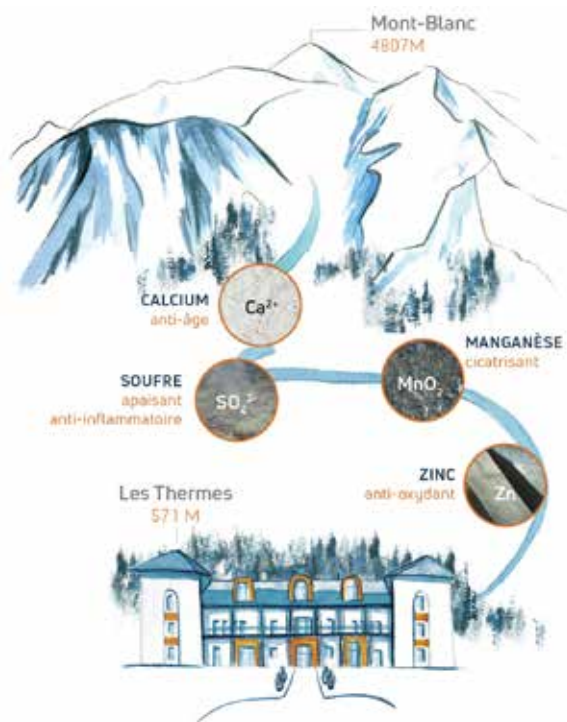
### Aérosol sonore - 10 à 15 min.

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.



## 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

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 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.