



CURE



LANCEMENT EN MARS 2022
PROGRAMME POST-COVID LONG
THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC



LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC



SOMMAIRE



[Nouveauté 2022](#)

POST-COVID LONG, PROGRAMME DES THERMES DE SAINT-GERVAIS. P3/6

[Fiches techniques](#)

PROGRAMME POST-COVID LONG 18 JOURS. P7

PROGRAMME POST-COVID LONG 9 JOURS. P8

[Soins thermaux voies respiratoires](#)

DES SOINS QUI REDONNENT DE L'AIR. P9

[Soins thermaux dermatologie](#)

DES SOINS QUI RESTAURENT LA PEAU. P10

[Repères](#)

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. P11



NOUVEAUTÉ 2022

Post-Covid long - programme des Thermes de Saint-Gervais

Le Covid Long est un trouble multisystémique qui cause beaucoup de souffrance et d'invalidité. A ce jour il n'existe pas de remède connu et les patients qui en souffrent éprouvent souvent un sentiment d'abandon. Cette pathologie émergente nécessite une offre de soins adaptée, orchestrée par une équipe pluridisciplinaire. Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc, spécialistes des maladies ORL/voies respiratoires, des muqueuses bucco-linguales et des pathologies dermatologiques, ont réfléchi à un accompagnement le temps d'une cure thermale de trois semaines au plus près des besoins, des attentes et des progrès des patients. Ce programme sur-mesure, car adapté à chaque cas, sera lancé en mars 2022. Un programme de 9 jours hors cure thermale conventionnée sera aussi proposé.



Les indications du programme Post-Covid long des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc

Les indications sont en premier lieu les troubles respiratoires Post-Covid. 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 au confinement prolongé.

Une équipe pluridisciplinaire composée de sept spécialités est mobilisée

Ce programme santé mobilise sept spécialités différentes : médecin ORL,

médecin dermatologue, kinésithérapeute, diététicienne, coach d'activités physiques adaptées, professeur de yoga, responsable des soins thermaux. Tous sont des permanents des Thermes et collaborent en synergie.

23 soins et ateliers ciblés (9 individuels)

A côté des soins à l'eau thermale et des séances de kinésithérapie qui font l'objet d'une prescription médicale, **le programme Post-Covid long inclut 23 soins et ateliers ciblés dont 9 en individuel** (hors soins thermaux) répartis sur les 18 jours de cure.

Bilan et suivi avec un médecin ORL

Dès son arrivée, le patient bénéficie d'une consultation d'accueil avec un médecin ORL ou un dermatologue si besoin. L'échange et l'examen clinique permettent d'évaluer ses séquelles Post-Covid et son état de fatigue. Tous les aspects sont abordés y compris



PROGRAMME POST-COVID LONG THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT-BLANC

Le programme Post-Covid long sera lancé en 2022. Sessions tous les 2èmes lundis de chaque mois. Début des cures thermales ORL/voies respiratoires le 28 mars 2022.

Ce programme de trois semaines est complémentaire à une cure thermale conventionnée de 18 jours ORL voies respiratoires - AMB ou dermatologie ou encore double orientation. Une prescription du médecin traitant reste obligatoire.

Le programme Post-Covid long est aussi accessible à la carte, hors cure thermale conventionnée de 18 jours, sous la forme d'un forfait de 9 jours.

Renseignements/réservations

Par téléphone au 04 50 47 54 54

Par mail à

accueilmedical.TSGMB@loreal.com

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Tarif du programme Post-Covid long complémentaire à une cure thermale conventionnée de 18 jours : 583 €

Tarif du programme Post-Covid long de 9 jours (cure libre non conventionnée, soins thermaux et programme) : 673 €.

QUAND EN BÉNÉFICIER ?

L'accueil se fait quatre mois au moins après le début des symptômes. Un questionnaire adressé avant la cure à l'intéressé permet de s'assurer que le programme répond à sa situation.



NOUVEAUTÉ 2022

Post-Covid long - programme des Thermes de Saint-Gervais



mental. A partir de ces éléments, le médecin ORL établit le programme de soins à l'eau thermale, les soins de kinésithérapie, d'éventuels soins thermaux prodigués par le médecin thermal si nécessaire (lavages des sinus ou douches pharyngées), les activités physiques adaptées et les ateliers ciblés. L'objectif des trois semaines est d'obtenir une amélioration fonctionnelle des troubles constatés et la reprise progressive d'une vie plus normale. Deux autres consultations jalonnent le parcours de soins, une à mi-parcours, l'autre à la fin sous forme de bilan pour réévaluer l'état du patient à l'issue des trois semaines de soins et d'activités. En cas d'anosmie, le médecin remet un programme « training olfactif » à réaliser au quotidien chez soi.

- Durée de la consultation : 20 min

Docteur Bigot, médecin ORL : « notre programme Post-Covid long associé à une cure thermale favorise un changement d'environnement climatique bénéfique à l'appareil respiratoire. Pendant trois semaines, la personne profite des conseils et attentions de toute une équipe de professionnels qui se relaie. Bien sûr, les activités physiques dans notre environnement de moyenne montagne assurent une réoxygénation et une mobilisation de l'appareil respiratoire ».

Conférence d'accueil avec l'équipe thérapeutique

Une conférence d'accueil, organisée le premier jour, est animée par le médecin ORL. Il est entouré par les autres membres de l'équipe soignante. Ce temps d'échange permet d'expliquer l'approche thérapeutique, de détailler le programme et de répondre aux questions.

Programme de soins à l'eau thermale

Le programme de soins à l'eau thermale suit la prescription du médecin thermal. Il peut être à simple orientation, voies respiratoires/ORL ou dermatologie, ou bien à double orientation si des séquelles dermatologiques s'ajoutent aux troubles respiratoires. Les soins se déroulent le matin dans deux unités distinctes. Chaque assistante de soins explique le protocole au patient et ses objectifs. Marie-Dominique, responsable du pôle médical, s'assure de la forme de chacun et adapte le programme du jour si besoin. Il règne une ambiance conviviale dans ces deux espaces de soins à échelle humaine où tout le monde s'appelle par son prénom. Le contact entre les curistes, ponctué de jeux et de temps d'échange, favorise le lâcher-prise et met en confiance. Bien entendu des règles sanitaires strictes sont appliquées.

Marie-Dominique Bouvet, responsable du pôle médical : « on accompagne l'adulte dans ses soins à l'eau thermale afin qu'il apprivoise ce nouvel environnement. Il faut compter aussi sur les échanges entre curistes, le partage de leur ressenti, de leurs expériences et de leurs sensations. C'est toute cette sphère de bienveillance qui va permettre au curiste d'évoluer au cours de ces trois semaines. L'effet de groupe crée une spirale positive profitable à chacun ».

Réadaptation à l'effort et kiné respiratoire avec des kinésithérapeutes-ostéopathes

Après un bilan général avec le patient, l'équipe de kiné-ostéopathes entend travailler sur deux axes : la fatigue et l'essoufflement. Des séances de réadaptation à l'effort et de kinésithérapie



NOUVEAUTÉ 2022

Post-Covid long - programme des Thermes de Saint-Gervais



respiratoire se relayent pendant les trois semaines et sont l'objet d'une prescription médicale par le médecin thermal. Ces séances sont composées d'exercices de réentraînement à l'effort, de travail sur l'équilibre et d'entraînement des muscles respiratoires. Par exemple, le patient réapprend à placer son souffle dans les activités du quotidien : debout, assis, allongé, en marchant, sur un vélo. Une gestion adaptée et progressive des charges de travail favorise l'adhésion durable des patients. Cette approche permet au patient de retrouver graduellement ses facultés respiratoires, musculaires et de renforcer ses défenses immunitaires.

- Rythme des séances : en moyenne 1 séance par jour, soit 5 séances par semaine, selon prescription médicale.
- Type d'exercices/soins : en fonction du bilan initial, exercices de kiné respiratoire, exercices de réentraînement à l'effort, soins anti-douleurs avec le massage sous eau thermale.
- Ostéopathie : si nécessaire pour rééquilibrer les troubles de la sphère ORL.
- Durée des séances : environ 20 min.
- Outils remis au curiste en fin de cure : un bilan final avec une orientation pour la suite de sa prise en charge.

NB : les séances de kinésithérapie sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

Alexandre Decarroz, ostéopathe-kinésithérapeute :

« Lors de la visite initiale, on établit un programme de rééducation adapté. En effet, chaque cas est différent et nécessite une prise en charge personnalisée ».

Aquaforme en eau thermale et activités outdoor avec Oriane, coach APA (activités physiques adaptées)

Pour réaliser des séances de réentraînement dans l'eau, Oriane 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 voies respiratoires ou encore apaiser les douleurs musculaires et articulaires. Aquabike, aquarelax, 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. Oriane 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, aquarelax, aquastretching. En plein-air dans le parc thermal : marche nordique et proprioception.

Oriane, coach d'activités physiques adaptées :

« Les premières séances tiennent compte du bilan d'entrée de chaque curiste. Ensuite, j'adapte le travail au ressenti physique et psychologique des curistes ».



NOUVEAUTÉ 2022

Post-Covid long - programme des Thermes de Saint-Gervais



pendant la séance. Je tiens également compte de la session précédente pour ajuster la suivante. Par exemple, les exercices d'endurance répondent à l'état de forme du moment et du degré de déconditionnement de la personne. Je juge sur le moment si l'exercice doit durer plus longtemps ou non à l'observation des signes physiques et avec l'utilisation de l'échelle de Borg (outil de perception de l'effort) afin de réguler l'effort. La fatigue est un facteur à prendre en compte mais il est important de différencier fatigue physique et fatigue mentale. Pour cela, un échange constant est primordial entre le curiste et l'intervenant pendant la séance ».

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.

Yoga avec Sabine, professeure de yoga

La pratique du yoga pour un patient post-povid long est souveraine car elle lui permet de ressentir son état physique et mental. Elle donne aussi le temps d'appréhender autrement sa respiration, de se ressourcer, de se réapproprier son corps. Au cours de chaque séance, Sabine propose différentes postures simples (en position assise, debout, allongée sur un tapis) et des enchaînements de mouvements qui s'adaptent aux capacités de chacun. L'accent est mis sur la coordination entre geste et respiration. Selon la météo, les séances se déroulent en intérieur ou dans le parc thermal aux arbres centenaires, véritable havre de paix.

Fréquence : 3 séances au total, 1 par semaine.

Durée : 1h /1h10 environ.

Une conférence avec Gaëlle, diététicienne

Perte d'appétit et de poids, dénutrition, troubles digestifs, modifications du goût et de l'odorat, aversions alimentaires, douleurs à la bouche, nausées et/ou vomissements, difficultés pour déglutir ou pour boire sont quelques-uns des troubles nutritionnels subis par les patients Covid long. Avec Gaëlle, diététicienne, on passe en revue les pistes qui aident le cerveau à se reconnecter afin de retrouver le plaisir de manger.

Durée : 1h environ.



NOUVEAU
2022

PROGRAMME POST-COVID LONG

EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE CONVENTIONNÉE
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 la confiance dans son corps, récupérer physiquement et moralement, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc ont conçu un programme Post-Covid long centré sur la respiration et la récupération physique. Il vient en complément d'une cure thermale voies respiratoires ou/et dermatologique de 18 jours.

LES + DU PROGRAMME POST-COVID LONG 18 JOURS

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

- ◆ 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

- ◆ 583 € le Programme Post-Covid long.

SESSIONS 2022

- ◆ chaque 2ème lundi de chaque mois, à partir du 28 mars 2022, date d'ouverture des cures thermales ORL/voies respiratoires.

LE PROGRAMME « POST-COVID LONG » 18 JOURS

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.
- ◆ 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-ostéopathe

- ◆ 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 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 (indoor ou outdoor selon la météo) : marche nordique, proprioception...
- ◆ 3 séances de yoga.

Ateliers, conférences, temps d'échanges

- ◆ 1 conférence nutrition avec une diététicienne.
- ◆ 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, diététicienne, assistante de soins thermaux, professeur de yoga.



NOUVEAU
2022

PROGRAMME POST-COVID LONG

CURE LIBRE DE 9 JOURS

Pour les personnes qui ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure thermale, l'équipe des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc a imaginé une cure de 9 jours Post-Covid long. Cette cure libre se veut un concentré du programme de 18 jours, alternant soins individuels à l'eau thermale, séances de kinésithérapies, ateliers et activités ciblées. Elle réunit tous les professionnels de santé qui se relaient pour permettre à chacun de retrouver son souffle et sa liberté de se mouvoir.

LES + DU PROGRAMME POST-COVID LONG 9 JOURS

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

séances de yoga.

- ◆ Prise en charge individuelle avec un kinésithérapeute.
- ◆ Plusieurs temps d'échanges collectifs thématiques.
- ◆ Adaptation au quotidien à la personne.

TARIF

- ◆ 673 € le Programme Post-Covid long (programme + soins à l'eau thermale + consultation médicale avec part SS, hors hébergement).

SESSIONS 2022

- ◆ chaque 2ème lundi de chaque mois, à partir du 28 mars 2022, date d'ouverture des cures thermales ORL/voies respiratoires.

LE PROGRAMME « POST-COVID LONG » 9 JOURS

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.

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

Kinésithérapie respiratoire et réentraînement à l'effort

avec un kinésithérapeute-ostéopathe

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

Soins à l'eau thermale

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

Activités physiques adaptées

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

Ateliers, conférences, temps d'échanges

- ◆ 1 conférence nutrition avec une diététicienne.
- ◆ 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 thermale.

Une équipe pluridisciplinaire pour délivrer les bons messages

Médecin ORL ou dermatologue, kinésithérapeute, coach activités physiques adaptées, diététicienne, assistante de soins thermaux, professeur de yoga.



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, 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

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 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.



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 °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.



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.