

# Zoom sur 2022

Nous espérons tous que la crise Covid est derrière nous. Les établissements Thermes Adour vous accueillent d'ores et déjà dans les meilleures conditions pour vos cures et vos séjours.

Nos équipes médicales et techniques ont enrichi leurs programmes :

- 4 nouveaux soins thermaux, orientés rhumatologie et phlébologie, intègrent les cures conventionnées.
- 5 nouveaux programmes "Éducation à la santé", des moments privilégiés, pour apprendre tout en douceur à mieux vivre avec sa pathologie (à suivre durant votre cure conventionnée mais non pris en charge par les organismes sociaux).

À très vite à Dax ou St-Paul-lès-Dax, dans les Landes.



THERMES  
ADOUR

Thermalistes depuis 1966  
Dax et Saint-Paul-Lès-Dax

## Nouveaux soins thermaux

### DOUCHE GÉNÉRALE AU JET

Jet à pression variable qui procure une tonification posturale.

### DOUCHE DE VAPEUR THERMALE

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations pour une décontraction musculaire.

### DOUCHE PÉNÉTRANTE

Allongé sur le ventre, le patient bénéficie d'une douche en pluie d'eau thermale tiède qui effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorso-lombaires pour détendre et calmer les douleurs.

### COMPRESSES D'EAU THERMALE

Application d'une compresse imprégnée d'eau minérale rafraîchie sur les jambes.



## Tous les mois, un programme d'éducation à la santé vous est proposé

Conçus et animés par des professionnels de santé et des experts formés aux pathologies douloureuses chroniques, ces programmes vous donneront les clés pour mieux vivre avec votre pathologie au quotidien : 6 activités complémentaires réparties entre ateliers santé riches de connaissances approfondies et des conseils, activités physiques adaptées pour retrouver souplesse et mobilité, relaxation pour gérer au mieux vos douleurs.

MARS	•	Santé du dos
AVRIL	•	Duo - Double indication
MAI	•	Fibromyalgie - Je relève le défi
JUIN	•	Oublier l'arthrose
JUILLET	•	Insuffisance veineuse chronique
AOÛT	•	Duo - Double indication
SEPTEMBRE	•	Oublier l'arthrose
OCTOBRE	•	Ostéoporose - Préserver son capital osseux
NOVEMBRE	•	Fibromyalgie - Je relève le défi

Toute l'année : Composez votre programme "Liberté" sur mesure avec 6 activités au choix.

## Sessions cures du soir 2022

**THERMES DES CHÊNES** : du 6 au 25 juin et du 3 au 21 octobre

**THERMES RÉGINA** : du 2 au 21 mai et du 7 au 26 novembre

**THERMES DES ARÈNES** : du 7 au 26 mars, du 11 au 30 avril, du 6 au 25 juin et du 17 octobre au 5 novembre

## YesDriveMe : le chauffeur qui conduit votre véhicule pour venir jusqu'ici

Vous êtes nombreux à vouloir disposer de votre voiture personnelle pour être libres de vous déplacer aux alentours du centre thermal pendant votre cure. Pour certains, le trajet domicile-centre thermal peut être long et fastidieux. Pour vous soulager nous avons noué un partenariat avec YesDriveMe. Cette plateforme assure la mise en contact avec un chauffeur qui conduira votre propre véhicule à votre place jusqu'à Dax ou St-Paul-lès-Dax. Chacun des 800 chauffeurs privés est qualifié pour vous conduire en toute sérénité. Il est vacciné et dispose d'un pass sanitaire. Sur la plateforme YesDriveMe.com, vous pouvez simuler votre trajet et obtenir un devis quelque soit votre lieu de résidence. Avec le code "Thermes Adour", vous bénéficiez d'une réduction de 5% sur cette prestation.



## Étude sur les activités complémentaires

En début de saison, aux thermes des Arènes et aux thermes du Régina une étude sera menée sur les bienfaits des activités complémentaires en milieu thermal, sur la réduction du stress et de l'anxiété. Pour y participer, renseignez-vous auprès des thermes concernés.