PERSONNALISEZ VOTRE CURE

Insuffisance veineuse

SYMPTÔMES :

L'insuffisance veineuse est conséquente à un mauvais retour du sang vers le cœur et se caractérise par des sensations de jambes lourdes, des fourmillements, des crampes, des varices et des douleurs des jambes.

POURQUOI LA CURE THERMALE ?

Pour stimuler la circulation des veines superficielles et profondes, drainer, dégonfler, assouplir et diminuer la douleur au niveau des jambes.

Je choisis la cure orientation phlébologie

· **Soins thermaux** drainants, anti-œdèmes et tonifiants pour stimuler le retour veineux et diminuer les gênes et les douleurs.

· **Kinésithérapie et mobilisation en piscine** pour favoriser la rééducation et la mobilité.

> Voir détails page 20

J'optimise ma cure avec des ateliers au choix

· **Nutrition santé** : adopter une alimentation qui augmentent les performances veineuses et musculaires.

· **Gym santé :** être en mouvement pour renforcer et délier les articulations, étirer les différents muscles du corps. Apprendre le système d'équilibration pour éviter les chutes.

· **Sommeil :** retrouver énergie et bien-être mental.

· **Pilates douceur :** assouplir les muscles et articulations pour améliorer la mobilité.

· **Qi gong** : mobiliser et contracter ses muscles pour relancer la circulation sanguine.

· **Sophrologie :** gérer et soulager la sensation de jambes lourdes.

> Voir détails pages 29 à 33

JOURNÉE NATIONALE DE LA THROMBOSE : 13 OCTOBRE 2024

TARIFS

CURE CONVENTIONNÉE PHLÉBOLOGIE 72 soins sur 18 jours *Pris en charge par l'assurance maladie*	À partir de 594,50 €
ATELIER COMPLÉMENTAIRE*	10 € l'unité
FORFAIT LIBERTÉ 6 ATELIERS AU CHOIX*	55 €

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

Phlébologie

La cure à orientation phlébologie poursuit le double objectif de proposer un traitement préventif et curatif. Elle participe efficacement et naturellement au ralentissement de l'évolution de la maladie veineuse par la conjugaison de la qualité de l'eau thermale rafraîchie associée aux techniques de soins prodiguées pendant votre séjour.

PATHOLOGIES ET SYMPTÔMES :

Œdème au niveau des jambes, jambes lourdes, chevilles gonflées, fourmillements et crampes, peau qui démange, change d'aspect et perd sa souplesse.

SOINS THERMAUX PRÉCONISÉS :

Soins drainants, anti-œdèmes et tonifiants pour stimuler le retour veineux et diminuer les gênes et les douleurs.

Soins 100 % naturels inclus

Soins thermaux drainants et tonifiants :

· PARCOURS DE MARCHE

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau entre 26 et 30 °C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger. Ce soin stimule le retour veineux et tonifie.

· AÉROBAIN

Bain d'eau thermale entre 28 et 32 °C, parcouru de bulles d'air comprimé. Soin relaxant et drainant.

· HYDROMASSAGE

Bain d'eau thermale entre 28 et 32 °C, parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable avec un balayage partant de la semelle veineuse et remontant le long du corps. Effets décontracturants, tonifiants et drainants.

· PULVÉRISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS

Douche dirigée sur les membres inférieurs. Améliore les troubles fonctionnels (jambes lourdes et fourmillements) et réduit l'infiltration cellulitique.

· MASSAGE

Massage à base de baume thermal, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État. Permet un assouplissement des tissus et une réduction des œdèmes.

· COMPRESSES D'EAU THERMALE

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

Soins thermaux anti-œdèmes :

· BAIN CARBO-GAZEUX

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale entre 26 et 30 °C chargée de gaz carbonique. Ce soin vise la réduction des œdèmes, l'amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

Cure de boisson

De 1 à 2 verres par jour, selon prescription médicale, l'eau thermale est utilisée pour son action diurétique, laxative et détoxifiante ainsi que pour sa richesse en oligoéléments.

TARIFS

CURE CONVENTIONNÉE PHLÉBOLOGIE 72 soins sur 18 jours - Cure classique du matin, cure d'après-midi ou cure du soir *Pris en charge par l'assurance maladie*	À partir de 594,50 €
INITIATION THERMALE*	52 €
SEMAINE THERMALE ORIENTATION PHLÉBOLOGIE*	250 €

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

Adoptez les bons réflexes pour rester en forme

En savoir plus sur sa pathologie, trouver des astuces pour améliorer son quotidien, reprendre plaisir dans une activité physique, être en contact avec les autres… tels sont les objectifs de nos ateliers spécifiques, conçus, évalués et validés sous contrôle médical.

SOMMEIL

1h 12 pers. max.

Corrine
infirmière coordinatrice

OBJECTIFS

· Sensibiliser sur le fonctionnement du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnie…).
· Écouter son corps en repérant les signes annonciateurs de l'endormissement.
· Trouver les causes et apporter des solutions aux troubles du sommeil.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

L'atelier se déroule en 2 parties : dans un premier temps des apports théoriques sur le sommeil et dans un second temps des apports pratiques sous forme de jeu de l'oie.

SOPHROLOGIE

1h 12 pers. max.

Mathilde
sophrologue

OBJECTIFS

· Améliorer la conscience de son corps et s'ancrer dans le moment présent.
· Retrouver la concentration, la mémoire, l'apaisement et le sommeil.
· Gérer la douleur et les émotions.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

L'atelier commence par un moment d'échange avec la sophrologue. Cet échange est suivi d'exercices de relaxation dynamique (relâchement corporel, tensions douces, respiration…) et de sophronisations (visualisations d'images positives guidées par la sophrologue). Enfin, la séance se termine par un bilan avec la sophrologue.

GYM SANTÉ

1h 12 pers. max.

Sylvain
éducateur sportif

OBJECTIFS

Renforcer et délier les articulations, étirer les différents muscles du corps et éviter les chutes.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Questions afin de connaître les curistes, leurs pratiques, pathologies ou problèmes. Échauffement mobilité articulaire et musculaire avec la prise de conscience du placement et de sa respiration. Exercices variés spécifiques d'étirements ou d'équilibre.Retour au calme et échanges autour de la séance.

PILATES DOUCEUR

1h 12 pers. max.

Elisabeth
éducatrice sportive

OBJECTIFS

Redécouvrir son corps de façon à mieux le comprendre et mieux le contrôler.
· par des exercices pratiques, avec un accompagnement interactif et convivial,
· en développant la force et le tonus musculaire et de par la concentration nécessaire pour effectuer les exercices.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Travail sur la respiration et contractions douces du plancher pelvien. Puis série lente de postures sollicitant abdominaux, fessiers, cuisses, dos, buste, épaules et bras en privilégiant les muscles profonds de la paroi abdominale et de la colonne vertébrale. Étirements des adducteurs et fessiers.

NUTRITION SANTÉ

1h 12 pers. max.

Géraldine
diététicienne

OBJECTIFS

Adopter une alimentation à visée anti-inflammatoire pour réduire les douleurs.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Présentation de la diététicienne, échanges et réponses.

RELAXATION PAR LA DANSE

1h 12 pers. max.

Christine
professeure de danse

OBJECTIFS

Activer sa vitalité, assouplir son corps en douceur, profiter d'un moment de liberté et de lâcher-prise, se vider la tête et entretenir sa bonne humeur.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Mouvements corporels simples et ludiques sur des musiques entraînantes ou relaxantes. Un réel retour à soi en toute convivialité.

QI GONG

1h 12 pers. max.

Franck
instructeur de qi gong

OBJECTIFS

Faire circuler librement son énergie, gérer le stress, aider les participants à devenir conscient de leurs sensations corporelles, sentiments et pensées puis à les accepter et les reconnaitre.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

La séance débute par une introduction au qi gong (son but, ses objectifs) suivie d'un échauffement articulaire lié aux points d'acupunctures. S'en suit des exercices d'équilibre et respiratoires. Enfin, la séance se termine par des étirements.

TARIFS

ATELIER COMPLÉMENTAIRE*	À partir de 10 €
FORFAIT LIBERTÉ 6 ATELIERS*	55 €

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

TARIFS CURES

PRESTATIONS PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

RHUMATOLOGIE

FORFAIT N°1 : 72 séances d'hydrothérapie	641,90 €
FORFAIT N°2 : 54 séances d'hydrothérapie + 18 piscines kiné	513,40 € + 106,40 €
FORFAIT N°2 BIS : 54 séances d'hydrothérapie + 9 piscines + 9 massages kiné	513,40 € + 53,40 € + 132,90 €
FORFAIT N°3 : 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	599 € + 132,90 €
RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE (seconde orientation) : 108 séances	supplément 297,70 €

Tarifs définis par publication au Journal Officiel du 06/05/2023, susceptibles d'être modifiés sans préavis dans le cadre de la législation en vigueur.

PHLÉBOLOGIE

FORFAIT N°1 : 72 séances d'hydrothérapie	594,50 €
FORFAIT N°3 : 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	554,90 € + 132,90 €
PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE (seconde orientation) : 108 séances	supplément 320,90 €

Tarifs définis par publication au Journal Officiel du 06/05/2023, susceptibles d'être modifiés sans préavis dans le cadre de la législation en vigueur.

Conformément à l'article L.162-39 du code de la sécurité sociale, les établissements thermaux appliquent des tarifs qui ne peuvent excéder les Prix Limites de Facturation, définis par orientation thérapeutique. Le remboursement des soins s'effectue à hauteur de 65% sur la base des Tarifs Forfaitaires de Responsabilité. La différence entre le tarif pratiqué par l'établissement thermal et le remboursement accordé par l'Assurance Maladie, constitue le reste à la charge du curiste ou de sa complémentaire santé. Il est composé du ticket modérateur de 35% et d'un complément, ce dernier étant ou non pris en charge selon le type de contrat souscrit auprès de la complémentaire santé.

NB : seuls les Tarifs Forfaitaires de Responsabilité peuvent être appliqués aux bénéficiaires de la CMU-C ou de l'ACS qui pourront attester de leurs droits.

PRESTATIONS NON PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

PROGRAMMES EN COMPLÉMENT DE LA CURE

Fibromyalgie - 6 ateliers	50,00 €
Sommeil - 4 ateliers	40,00 €
Liberté - 6 ateliers au choix	55,00 €

PROGRAMME POST CANCER DU SEIN - PRIS EN CHARGE À 50%

12 jours de soins thermaux	700,00 €
Demi-pension « table parenthèse »	À partir de 15,00 €

SEMAINE THERMALE

Cures prévention santé - 6 jours de soins (hors massage)

Orientation Rhumatologie	295,00 €
Orientation Phlébologie	250,00 €
Double Orientation	270,00 €

SEMAINES SPÉCIALES

Supplément Thématique Santé : Dos - Jambes Toniques - Forme	45,00 €

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES - L'après-midi sur rendez-vous

Consultation diététique - Massage personnalisé - Pédicurie	40,00 €
Ostéopathie en piscine - Hypnose - Sophrologie	60,00 €
Skintao - Réflexologie plantaire	60,00 €

SOINS THERMAUX À LA CARTE

Sudation	4,50 €
Étuves	7,00 €
Douche térébenthinée	11,00 €
Marche en piscine	11,00 €
Pulvérisations	11,00 €
Douche générale au jet	11,00 €
Douche pénétrante	15,00 €
Aérobain	15,00 €
Piscine de mobilisation	15,00 €
Hydromassage en piscine	15,00 €
Hydromassage en baignoire	15,00 €
Bain carbogazeux	17,00 €
Douche sous-marine	17,00 €
Soin de compresses d'eau thermale	19,00 €
Application Péloïde	24,00 €

INITIATIONS THERMALES

Orientation Rhumatologie	58,00 €
Orientation Phlébologie	52,00 €

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES EN GROUPE - L'après-midi sur inscription

Arthrose - Sommeil - Qi Gong - Pilates douceur - Gym santé - Sophrologie - Relaxation par la danse - Nutrition Santé	10,00 €
SourcéoTonic (Saint-Paul-lès-Dax) et Therm'Active (Dax), 1h d'activités aquatiques	8,00 €

DATES

DATES D'OUVERTURE DE NOS ÉTABLISSEMENTS

À DAX

Thermes du Grand Hôtel	du 04/03 au 30/11/2024
Grand Hôtel	du 03/03 au 30/11/2024
Thermes du Régina	du 12/02 au 07/12/2024
Résidence Régina	du 13/02 au 05/12/2024
Annexe Régina	du 03/03 au 30/11/2024
Thermes des Arènes	du 26/02 au 07/12/2024
Espace Thermal	du 24/02 au 07/12/2024

À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Thermes Sourcéo	du 15/01 au 21/12/2024
CONFORT+	du 26/02 au 30/11/2024
Best Western Hôtel et Résidence Sourcéo	ouvert toute l'année
Espace Aquatique Sourcéo	ouvert toute l'année
Thermes de Christus	du 04/03 au 30/11/2024
Hôtel et Résidence du Lac	du 04/03 au 29/11/2024
Thermes des Chênes*	du 21/02 au 28/11/2024
Résidence des Chênes	du 19/02 au 29/11/2024
Camping des Abesses	du 11/03 au 31/10/2024

*Établissement réservé aux curistes hébergés du 18/08 au 14/10/2024

CURE MÉRIDIENNE

DE 14H À 17H

Thermes de Christus	du 15/05 au 05/06/2024 et du 16/10 au 06/11/2024

CURE DU SOIR

À PARTIR DE 17H

Thermes des Chênes	du 03/06 au 22/06/2024 et du 04/11 au 23/11/2024
Thermes Régina	du 15/04 au 04/05/2024 et du 28/10 au 16/11/2024
Thermes des Arènes	du 18/03 au 06/04/2024 et du 13/05 au 01/06/2024 du 16/09 au 05/10/2024 et du 04/11 au 23/11/2024

PROGRAMME POST CANCER DU SEIN

Thermes sourcéo	du 18/03 au 30/03/2024, du 17/06 au 29/06/2024 et du 18/11 au 30/11/2024 **Informations et réservations au 05 58 90 67 67**

PROGRAMMES D'ATELIERS

Fibromyalgie	Avril 2024 : 2 sessions : arrivée le 3 ou le 10 Mai 2024 : 3 sessions : arrivée le 1er, le 8 ou le 15 Octobre 2024 : 3 sessions : arrivée le 2, le 9 ou le 16
Sommeil	Juin 2024 : 2 sessions : arrivée le 5 ou le 12 Juillet 2024 : 3 sessions : arrivée le 2, le 9 ou le 16 Septembre 2024 : 3 sessions : arrivée le 4 ou le 11

CALENDRIER DES PROGRAMMES 2024

JANVIER 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

FÉVRIER 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

MARS 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

AVRIL 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

MAI 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	2	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

JUIN 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

JUILLET 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

AOÛT 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

OCTOBRE 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

NOVEMBRE 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

DÉCEMBRE 2024

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
53	30	31					

Programme Fibromyalgie

Programme Sommeil

Début de programme

Programme Post Cancer du sein

THERMES ADOUR