Lombalgie

SYMPTÔMES :

La lombalgie est la forme de mal de dos la plus fréquente car elle affecte une région du corps constamment sollicitée au cours de l'existence et donc plus particulièrement fragile.

POURQUOI LA CURE THERMALE ?

Les recommandations de l'Anaes citent le thermalisme comme un moyen thérapeutique, « qui conduit à diminuer significativement la douleur, à restaurer la fonction et à améliorer la qualité de vie ».

Je choisis la cure orientation rhumatologie

• **Des soins thermaux** à visées sédatives et rééducatives (aérobains, bains d'eau thermale, hydromassages, pélothérapie, douches térébenthinées, étuves...) pour soulager la douleur.

• **De la kinésithérapie et mobilisation en piscine** pour favoriser la rééducation et la mobilité.

> Voir détails page 18

J'optimise ma cure avec des ateliers au choix

• **Nutrition santé** : adopter une alimentation équilibrée pour se sentir mieux et avoir de l'énergie.

• **Pilates douceur :** améliorer sa posture, renforcer sa sangle abdominale afin d'éviter les contraintes sur les disques lombaires.

• **Qi gong** : tonifier les muscles du dos, agir sur le « QI » (énergie) des reins dont la faiblesse peut engendrer des douleurs au dos.

• **Sophrologie :** relaxer sa région lombaire par la respiration abdominale.

> Voir détails pages 29 à 33

JOURNÉE NATIONALE DU DOS :
15 MARS 2024

TARIFS

CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE 72 soins sur 18 jours *Pris en charge par l'assurance maladie*	À partir de 619,80 €
ATELIER COMPLÉMENTAIRE*	10 € l'unité
FORFAIT LIBERTÉ 6 ATELIERS AU CHOIX*	55 €

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

Rhumatologie

Au delà des traitements traditionnels pharmacologiques, kinésiques ou chirurgicaux parfois mal supportés, insuffisants ou inefficaces dans ces pathologies, la cure thermale ne cesse de faire ses preuves, procurant une réelle amélioration physique qui se traduit par une baisse significative de la consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

PATHOLOGIES ET SYMPTÔMES :

Rhumatismes articulaires, maux de dos, tendinites, sciatiques, douleurs et perte de mobilité.

SOINS THERMAUX PRÉCONISÉS :

· Soins thermaux à visées sédatives et rééducatives (aérobains, bains d'eau thermale, hydromassages, pélothérapie, douches térébenthinées, étuves...) pour soulager la douleur.
· Kinésithérapie et mobilisation en piscine pour favoriser la rééducation et la mobilité.

Soins 100 % naturels inclus

Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires :

· PÉLOTHÉRAPIE
Application de boue thermale sur les articulations désignées dans la prescription médicale (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale et, selon les cas, d'une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Effets antalgiques et anti-inflammatoires.

· DOUCHE TÉRÉBENTHINÉE
Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau à une température entre 40 et 44 °C. Soin local antalgique et anti-inflammatoire.

· ÉTUVE LOCALE
Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds. Action antalgique et amélioration de la mobilité.

Soins thermaux décontracturants :

· MOBILISATION EN PISCINE
Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices animés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

· DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE
Jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Effets décontracturants et antalgiques.

· AÉROBAIN
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Soin relaxant et drainant.

· HYDROMASSAGE
Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontracturants, tonifiants et drainants.

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

· DOUCHE GÉNÉRALE AU JET
Jet à pression variable qui procure une tonification posturale.

· DOUCHE SOUS-MARINE

Effectué en baignoire ou en piscine par un agent thermal, ce soin a une action antalgique et décontractante.

· 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 para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre et calmer les douleurs.

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.

L'avis du médecin expert

« L'action combinée du péloïde et des soins thermaux est un cocktail efficace dans le soulagement des rhumatismes. Une occasion unique de mieux se porter, et ce, de façon durable. Tel est le message que j'aime transmettre aux patients souffrant d'affections rhumatismales ou en post-chirurgical. »

Dr Sichère - Rhumatologue
Hôpital Delafontaine - Saint-Denis (Paris).

TARIFS

CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE 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 619,80 €
INITIATION THERMALE*	58 €
SEMAINE THERMALE ORIENTATION RHUMATOLOGIE*	295 €

**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