

# Sommeil

## SYMPTÔMES :

La prévalence de troubles du sommeil parmi les personnes souffrant de douleurs chroniques oscille entre 50 et 70 % en fonction des études et des sujets. Les principaux symptômes sont une incapacité physique importante, une baisse de la productivité, une augmentation des troubles dépressifs.

## POURQUOI LA CURE THERMALE ?

La cure thermale est tout à fait adaptée à la prise en charge globale du patient. Cette médecine holistique invite le patient à corriger les facteurs perpétuants : comportement alimentaire, hygiène de vie, activité physique, environnement...



## Je choisis l'orientation de ma cure

Le programme «Sommeil» est bénéfique à la fois aux pathologies traitées en rhumatologie et à celles traitées en phlébologie.

> Voir détails page 18 à 20

## J'optimise ma cure avec le programme «Sommeil»

- **1 conférence sommeil avec un médecin du sommeil** : détecter les signes de fatigue, adopter les bons réflexes au quotidien.
- **1 atelier nutrition avec une diététicienne** : privilégier une alimentation favorisant le sommeil.
- **1 atelier sommeil avec une infirmière** : test de compréhension du sommeil puis définition de stratégies pour retrouver un rythme régulier et stabiliser son horloge interne.
- **2 séances d'activités physique ou de relaxation (marche douce, pilates, qi gong ou sophrologie)** : améliorer la qualité de son sommeil, réduire et mieux gérer ses douleurs.

> Voir détails pages 29 à 33

JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL :  
22 MARS 2024

## TARIFS

### CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE

72 soins sur 18 jours

*Pris en charge par l'assurance maladie*

À partir de  
619,80 €

### CURE CONVENTIONNÉE PHLÉBOLOGIE

72 soins sur 18 jours

*Pris en charge par l'assurance maladie*

À partir de  
594,50 €

### PACK 4 ACTIVITÉS « 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

40 €

*\*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. Soins locaux antalgiques et anti-inflammatoires.

#### • 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 décontractants :**

#### • MOBILISATION EN PISCINE

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices animés par un kinésithérapeute. Décontractant 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 décontractants et antalgiques.

#### • AÉROBAIN

Bain d'eau thermale entre 32 et 36°C parcouru de bulles d'air comprimé. Soins relaxants et drainants.

#### • HYDROMASSAGE

Bain d'eau thermale entre 32 et 36°C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontractants, 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-chirurgicale. »

**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*

# 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 décontractants, 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*

# TARIFS CURES

## PRESTATIONS PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

### RHUMATOLOGIE

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

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

### 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 €

### 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 Péloude	24,00 €

### INITIATIONS THERMALES

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

# 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 MÉRIDIANNE

### 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 1 <sup>er</sup> , 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	23	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**


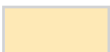

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			


**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