Personnalisez votre cure

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 ».

Journée nationale du dos : 15 mars

TARIFS

Cure conventionnée rhumatologie 72 soins sur 18 jours. *Pris en charge par l'Assurance Maladie*	À partir de **678,02 €**
Atelier complémentaire *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**10 €** l'unité
Forfait liberté 6 ateliers au choix *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**55 €**

1

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 20-21

2

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 32 à 35

Programmes de soins

Cure thermale 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** (aéro-bains, 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. Effet décontracturant 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 dorsolombaire 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 dorsolombaires pour détendre et calmer les douleurs.

Cure de boisson :

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

**uniquement aux Thermes Sourcéo, du Grand Hôtel, du Régina et des Arènes.*
***uniquement aux Thermes Sourcéo et de Christus.*
****uniquement aux Thermes Sourcéo, de Christus et du Régina.*

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 **678,02 €**
Initiation thermale rhumatologie *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**58 €**
Semaine thermale orientation rhumatologie *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**310 €**

Nos ateliers et consultations individuelles

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

1 h — 12 pers. max.

Corine
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 passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles. Afin de trouver ensemble des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne.

NUTRITION SANTÉ

1 h — 12 pers. max.

Géraldine
Diététicienne

Objectifs :

Rencontre conviviale autour d'un sujet concernant l'alimentation afin d'acquérir du savoir et se déconnecter de nombreuses idées reçues. Cet atelier vous offrira des connaissances qui vous permettront de devenir votre propre diététicien et d'appréhender vos assiettes futures avec légèreté.

Déroulé de l'atelier :

Présentation de la diététicienne, échanges et réponses.

PILATES DOUCEUR

1 h | 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.

GYM SANTÉ

1 h | 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 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.

SOPHROLOGIE

1 h | 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.

DANSE BIEN-ÊTRE

1 h | 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

1 h — 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.

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

1 h — consultation individuelle

Géraldine
Diététicienne

Objectifs :

- Trouver des solutions individuelles efficaces à long terme.
- Améliorer votre bien-être et atteindre vos objectifs sans difficulté.

Déroulé de la séance :

Échanges sur les objectifs diététiques, le rapport à la nourriture. Établissement d'un point sur l'état de santé global qui peut avoir un lien avec l'état nutritionnel (pathologie, traitement, opération...), le mode de vie, ainsi qu'une anamnèse alimentaire (nombre de repas, habitudes de consommation, temps de repas, mastication, aversion, allergie, intolérance...).

HYPNOSE ERICKSONIENNE

1 h — consultation individuelle

Christine
Hypnothérapeute

Objectifs :

L'hypnose est un état cérébral dissocié, dans lequel la personne parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Elle procure ainsi un profond état de relaxation pour permettre à l'inconscient de percevoir de nouvelles ressources. Elle permet ainsi de gérer la douleur, la dépression, le stress, améliorer la confiance en soi et les troubles du sommeil. Elle est particulièrement efficace sur les douleurs liées à la fibromyalgie ou l'arthrite.

Déroulé de la séance :

La séance d'hypnose est découpée en 4 étapes : découverte du contexte et objectifs du patient, mise sous hypnose, état hypnotique puis phase d'éveil et de conclusion.

SKINTAO

1 h — consultation individuelle

Pascale
Réflexologue

Objectifs :

Le massage facial anti-âge Skintao est au visage ce que le fitness est au corps : remodelant, raffermissant et entretenant.

Déroulé de la séance :

Par des techniques manuelles spécifiques, un afflux sanguin dans les tissus et dans certains muscles du visage, permettra une meilleure oxygénation, l'apport de nutriments essentiels aux cellules, l'évacuation des impuretés des tissus et l'amélioration de la circulation lymphatique sur l'ensemble du visage.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1 h consultation individuelle

Priscilla

Réflexologue

Objectifs :

La réflexologie plantaire est une méthode de relaxation qui permet de traiter douleurs et troubles émotionnels. Cette méthode d'accompagnement est fondée sur l'existence de zones réflexes au niveau des pieds, qui représentent chaque organe du corps humain.

Déroulé de la séance :

Lors de la première séance, anamnèse et échanges sur les habitudes de vie, l'état de santé, les ressentis et attentes. Le patient est ensuite installé sur la table de massage en conservant ses vêtements, pieds nus. Puis démarre une prise de contact complète sur les deux pieds (ou les deux mains), avec des manœuvres de relaxation ce qui me permet de découvrir les zones spécifiques à travailler. Travail sur chaque zone réflexe avec plusieurs techniques et détente des articulations. En fin de séance : bilan et ressenti.

OSTÉOPATHIE EN PISCINE

1 h consultation individuelle

Objectifs :

- Relâcher les tissus avec l'eau chaude pour rendre le travail de l'ostéopathe plus profond, efficace et rapide.
- Réduire les douleurs grâce à l'effet antalgique de l'eau chaude sur le corps.
- Lâcher-prise et diminuer les troubles émotionnels et psychosomatiques.

Déroulé de la séance :

15 min d'anamnèse (historique des pathologie, besoins...) puis 30 min environ de manipulations douces dans l'eau. Le patient repose sur le dos sur des flotteurs permettant une totale apesanteur dans une eau chauffée à 34 °C. En fin de séance, bilan, échanges et conseils.

TARIFS

Atelier complémentaire : Sommeil - Nutrition santé - Pilates douceur Gym santé - Sophrologie - Danse bien-être - Qi gong *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**10 €** l'unité
Forfait liberté 6 ateliers *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**55 €**
Consultation individuelle : Diététique *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**40 €**
Consultation individuelle : Hypnose - Skintao - Réflexologie plantaire - Ostéopathie en piscine *Non pris en charge par les organismes sociaux*	**60 €**

Tarifs cures

PRESTATIONS PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

RHUMATOLOGIE	Tarifs (PLF)	Dont complément tarifaire
FORFAIT N°1 : 72 séances d'hydrothérapie	678,02 €	103,51 €
FORFAIT N°2 : 54 séances d'hydrothérapie + 18 piscines kiné	542,33 € + 112,39 €	99,94 €
FORFAIT N°2 BIS : 54 séances d'hydrothérapie + 9 piscines + 9 massages kiné	542,33 € + 56,44 € + 140,41 €	112,83 €
FORFAIT N°3 : 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	632,73 € + 140,41 €	118,03 €
RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE (seconde orientation) : 108 séances	supplément 313,96 €	supplément 47,93 €

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	Tarifs (PLF)	Dont complément tarifaire
FORFAIT N°1 : 72 séances d'hydrothérapie	627,94 €	95,86 €
FORFAIT N°3 : 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné	586,10 € + 140,41 €	110,92 €
PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE (seconde orientation) : 108 séances	supplément 339,00 €	supplément 51,75 €

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

SERVICE CONFORT+

Boissons chaudes et viennoiseries chaque jour, presse à disposition	85,00 € soit 4,72 €/jour

PROGRAMMES EN COMPLÉMENT DE LA CURE

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

PROGRAMME POST CANCER DU SEIN

À associer à une cure rhumatologie ou phlébologie

12 jours de soins thermaux - Pris en charge à 50%	700,00 €
Repas « Table parenthèse »	À partir de 15,00 €

SEMAINE THERMALE - Cures prévention santé - 25 soins sur 5 jours

10% de remise pour l'accompagnant d'un curiste

Orientation Rhumatologie	310,00 €
Orientation Phlébologie	260,00 €
Double Orientation	285,00 €

SEMAINES SPÉCIALES

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

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES - Sur rendez-vous

Consultation diététique - Massage personnalisé - Pédicurie	40,00 €
Ostéopathie en piscine - Hypnose	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 €
Vapeurs dirigées***	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

10% de remise pour l'accompagnant d'un curiste

Orientation Rhumatologie	58,00 €
Orientation Phlébologie	52,00 €
Double orientation : marche en piscine, application péloïde, bain carbogazeux, douche térébenthinée	58,00 €

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

Arthrose - Sommeil - Qi gong - Pilates douceur - Gym santé - Sophrologie - Danse bien-être - Nutrition Santé	10,00 €
Sourcéo Tonic (Saint-Paul-lès-Dax) et Therm'Active (Dax), 1h d'activités aquatiques	10,00 €

**uniquement aux Thermes Sourcéo, du Grand Hôtel, du Régina et des Arènes. **uniquement aux Thermes Sourcéo, de Christus et du Régina.*
****uniquement aux Thermes Sourcéo et de Christus.*

Dates

DATES D'OUVERTURE DE NOS ÉTABLISSEMENTS

À DAX

Thermes du Grand Hôtel	du 02/03 au 28/11/2026
Grand Hôtel	du 01/03 au 28/11/2026
Thermes du Régina	du 09/02 au 12/12/2026
Résidence Régina	du 10/02 au 10/12/2026
Annexe Régina	du 01/03 au 28/11/2026
Thermes des Arènes	du 23/02 au 10/12/2026
Espace Thermal	du 21/02 au 10/12/2026

À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Thermes Sourcéo	du 12/01 au 19/12/2026
CONFORT+	du 23/02 au 28/11/2026
Best Western Hôtel et Résidence Sourcéo	ouvert toute l'année
Espace Aquatique Sourcéo	ouvert toute l'année
Thermes de Christus	du 02/03 au 28/11/2026
Hôtel et Résidence du Lac	du 02/03 au 27/11/2026
Thermes des Chênes*	du 18/02 au 26/11/2026
Résidence des Chênes	du 16/02 au 27/11/2026
Camping des Abesses	du 09/03 au 19/11/2026

*établissement réservé aux curistes hébergés du 17/08 au 10/10/2026

CURE MÉRIDIENNE

DE 14H À 17H

Thermes de Christus ..... du 11/05 au 30/05/2026 et du 12/10 au 31/10/2026

CURE DU SOIR

À PARTIR DE 17H

Thermes des Chênes	du 01/06 au 20/06/2026 et du 02/11 au 21/11/2026
Thermes Régina	du 01/06 au 20/06/2026, du 26/10 au 14/11/2026 et du 23/11 au 12/12/2026
Thermes des Arènes	du 16/03 au 04/04/2026, du 11/05/2026 au 29/05/2026, du 21/09 au 10/10/2026 et du 09/11 au 28/11/2026

PROGRAMMES POST CANCER DU SEIN

Thermes Sourcéo ..... du 16/03 au 28/03/2026 et du 15/06 au 27/06/2026
du 19/10 au 31/10/2026 et du 16/11 au 28/11/2026

Informations et réservations au 05 58 90 67 67

PROGRAMMES D'ATELIERS

Fibromyalgie ..... du 06/04 au 25/04/2026 avec arrivée le 06/04
du 25/05 au 13/06/2026 avec arrivée le 25/05
du 28/09 au 17/10/2026 avec arrivée le 28/09

CALENDRIER DES PROGRAMMES

Mars 2026

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

Avril 2026

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

Mai 2026

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

Juin 2026

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

Septembre 2026

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

Octobre 2026

	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	

Novembre 2026

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

Post cancer
Mars : du 16 au 28 mars 2026
Juin : 15 au 27 juin 2026
Octobre : 19 au 31 octobre 2026
Novembre : 16 au 28 novembre 2026

Fibromyalgie
Avril : du 06 au 25 avril 2026
Mai/juin : du 25 mai au 13 juin 2026
Septembre/octobre : du 28 septembre au 17 octobre 2026