



**LES THERMALIES**  
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

**23-26 janvier 2020 • PARIS**  
CARROUSEL DU LOUVRE

**14-16 février 2020 • LYON**  
LA SUCRIERE



## Nouveautés & Tendances 2020 - newsletter N°3

*Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 23 au 26 janvier 2020 au Carrousel du Louvre à Paris et du 14 au 16 février à La Sucrière à Lyon, sont des vitrines de la santé et du bien-être, qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances. Depuis 38 ans, les Thermalies sont devenus une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.*

## MIEUX BOUGER

Douleurs articulaires, mal de dos... nous souffrons tous de différentes affections, handicapantes dans la vie quotidienne. L'eau est une alliée efficace pour nous aider à vivre en harmonie avec notre corps. Plusieurs centres thermaux et de thalassothérapie proposent de nouvelles cures pour combattre la douleur.

### L'ARTHROSE : PRES DE 10 MILLIONS DE FRANÇAIS CONCERNES

L'arthrose est une maladie articulaire conduisant à la destruction du cartilage. C'est la première cause de consultations après les maladies cardio-vasculaires dans les pays développés. 10 millions de français sont concernés dont 65% des plus de 65ans (Iserm). Elle apparaît en effet après 40 ans et se généralise après 65 ans. Les articulations principalement touchées sont les **cervicales** et les **lombaires** (entre 70 et 75 %), le **genou** (40%), le **pouce** (30%), la **hanche** et la **cheville** (10%) et les **épaules** (2%).

### RELAIS THALASSO, RETROUVER LA SERENITE ARTICULAIRE



Les bienfaits de la thalassothérapie ont été démontrés en particulier sur les douleurs articulaires et musculo-tendineuses. Le **Relais Thalasso Benodet** propose le programme **Sérénité Articulaires** (6 jours/6 nuits-24 soins et une visite médicale) pensé pour prévenir et soulager les problèmes articulaires liés à nos modes de vie : soins anti-tension, aqua-activités, optimisation du sommeil et de l'alimentation. Ce programme ciblé et technique conçu pour renforcer les articulations soulage des douleurs et améliore durablement la souplesse et la mobilité grâce à des conseils d'experts. Il se compose de 14 soins de thalassothérapie, 4 massages, des séances de mobilisation articulaires, 6 activités spécifiques et une aqua activité.

## THERMES ADOUR POUR OUBLIER L'ARTHROSE



L'arthrose étant source de douleurs, pour ne pas souffrir, petit à petit, les personnes réduisent leur capacité de mouvement, perdent leur musculature et le moral. Avec ses équipes thérapeutiques, le groupe **Thermes Adour** crée l'environnement pour rompre avec ce cercle vicieux. A côté des soins à l'eau thermale et du péloïde, le soin anti-douleur par excellence, un programme exclusif de prévention santé "**Oublier l'arthrose**" apporte une réponse durable. Il est complémentaire d'une cure

thermale Rhumatologie de 18 jours. Il se compose de 6 ateliers ciblés, animés par des professionnels qui dispensent des conseils pour mettre la douleur à distance et retrouver le plaisir de bouger (nutrition, sophrologie, ergothérapie, activités physiques douces). Ces soins s'ajoutent à ceux dispensés durant la cure de rhumatologie. A expérimenter aux **Thermes Soucéo à Saint- Paul-lès-Dax**. Les Thermes Adour dispensent aussi le programme d'éducation thérapeutique du patient **Educ'Arthrose**, qui permet au malade de vivre avec sa maladie tout en améliorant sa qualité de vie.

## CHAINE THERMALE DU SOLEIL : COMBATTRE LA SPONDYARTHRITE ANKYLOSANTE



Les **Thermes de Bains-Les-Bains** proposent une nouvelle cure à ajouter à la cure rhumatisme de 18 jours: la **cure spondylarthrite ankylosante**. La spondylarthrite ankylosante est aussi fréquente que la polyarthrite rhumatoïde mais cette maladie qui atteint l'homme ou la femme avant 50 ans, et parfois les enfants, demeure encore mal connue du grand public, et insuffisamment prise en considération. Si elle atteint principalement la colonne vertébrale au niveau des

ligaments, elle peut aussi toucher les articulations périphériques, provoquant des arthrites. La cure, après consultation, propose réflexologie plantaire, musicothérapie, séance de lit hydromassant, modelage relaxant de la voute plantaire au dos et quatre soins au choix de l'aquastretching au réveil musculaire entre autres.

**A NOTER** que les **Thermes de La Léchère-les-Bains** complètent son protocole thermal classique des cures de rhumatologie d'un **programme spécifique arthrose**.

## **TOURNER LE DOS AU MAL AU DOS**

Véritable mal du siècle le mal de dos touche 60 à 90 % de la population française, il est la première cause d'invalidité avant 45 ans. Les stations thermales proposent des cures efficaces pour rompre le cercle vicieux de la douleur dorsale. Quelques exemples...

### **BALARUC-LES-BAINS : LE PARCOURS LOMBALGIE**



Les **Thermes de Balaruc-les-Bains** ont mis au point une **nouvelle cure lombalgie** de 18 jours. Elle propose aux participants, au-delà des soins thermaux, différents ateliers visant à améliorer les effets de la cure thermale, à comprendre et maîtriser sa pathologie. Après un bilan nutrition et activité, le curiste accède à une conférence "diététique et maladie inflammatoires", un atelier diététique et un autre d'activités physiques. Sept autres ateliers sont définis lors du bilan d'entrée: stretching, pilates, rando avec bâtons, sophrologie collective. En fin de cure, un bilan

est effectué et le suivi est assuré par une prise de rendez-vous téléphonique 3 mois après.

### **LA CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL : DOS, EPAULES ET CERVICALES**



**La Chaîne Thermale du Soleil** propose une nouvelle cure : **Dos, épaules et cervicales** complémentaire à une cure conventionnelle de 18 jours de rhumatologie. Un programme de soins pour décontracter les muscles du dos, de la nuque, des épaules et regagner de l'amplitude articulaire avec des activités complémentaires spécifiques ciblées sur le mal de dos. Ainsi, **les Thermes de Jonzac** proposent une nouvelle formule pour la cervicalgie avec autohypnose, méditation et massages kiné. Cette cure est également proposée à Barbotan-les-Thermes et

Cranzac-les-Thermes et dans 5 autres centres thermaux.

**Les Thermes de Moliyg-les-Bains** ont conçu une **mini cure Mal du dos de 6 jours** avec 3 lits hydromassants dos, 2 modelages décontractants du dos, 1 consultation avec un Educateur d'APA, 1 séance de renforcement musculaire, 1 consultation d'ostéopathie ou Watsu, et 3 soins d'eau thermale.

## **RELAIS THALASSO: DOS ET ARTICULATIONS**



La nouvelle **cure Dos & Articulations** proposée par le **Relais Thalasso Château des Tourelles** est un programme à la fois thérapeutique et préventif (6 jours, 27 soins et 5 rendez-vous experts). Renforcer les muscles du dos, soulager les douleurs articulaires, améliorer durablement la mobilité et la souplesse pour retrouver énergie et forme. Ce programme a été pensé pour prévenir et soulager les problèmes articulaires liés à nos modes de vie: soins anti-tension, aqua-activités,

optimisation du sommeil et de l'alimentation. Cette nouvelle cure comprend 22 soins de thalassothérapie en espace privatisé, 5 aqua-activités spécifique dans le spa marin, des rendez-vous avec le médecin et la diététicienne ainsi que 2 activités physiques coachées.

Le **Relais Thalasso Benodet** a également conçu cette année un nouveau programme **Santé du Dos** sur 6 jours avec 24 soins.

### **THERMALIES 2020**

#### **Carrousel du Louvre – Paris**

Du jeudi 23 au dimanche 26 janvier 2020

#### **La Sucrière – Lyon**

Du vendredi 14 au dimanche 16 février 2020

*Plus d'infos sur : [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)*

### **Contact Presse**

#### **GBCOM**

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/[gbilinska@gbcom.fr](mailto:gbilinska@gbcom.fr)