

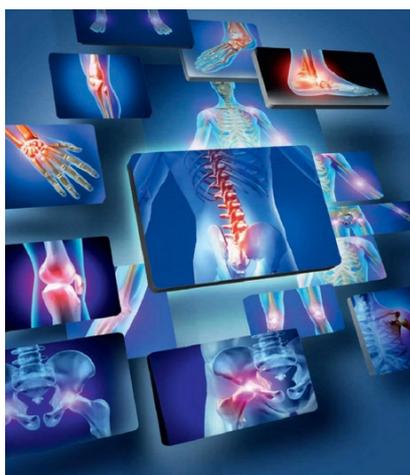


Nouveautés & Tendances - newsletter N° 10

Le Salon des Thermalies qui se déroulera du 1er au 4 février 2018 au Carrousel du Louvre à Paris et du 2 au 4 mars 2018 à la Sucrière à Lyon, est une vitrine du bien-être qui capte l'air du temps et révèle chaque année les dernières tendances en matière de bien-être par l'eau. Depuis 36 ans il est devenu une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupe une place majeure sur un marché porteur.

Mieux bouger

Douleurs articulaires, mal de dos, jambes lourdes...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 proposent de nouvelles cures pour combattre la douleur.



NON A LA DOULEUR, OUI A L'EFFORT PHYSIQUE

Thermes Adour : Educ'Arthrose

L'arthrose touche 10 millions de personnes en France (17% de la population). Il s'agit de la première cause d'incapacité fonctionnelle pour les personnes de plus de 40 ans. **Les Thermes Adour & Thermes des Arènes**, grâce à leur expertise, ont été validés comme région pilote pour le déploiement d'un ETP ou Education Thérapeutique du Patient autour de l'arthrose. **Educ'Arthrose** est le premier programme d'Education Thérapeutique du Patient arthrosique proposé en France. En complément de la cure thermale, l'ETP doit permettre au malade de vivre avec sa maladie en améliorant sa qualité de vie. Ce programme est réalisé par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique. **Educ'Arthrose** débute par une consultation médicale, un 1er bilan éducatif partagé, réalisé par un professionnel de santé formé à l'ETP. Le patient participe aux activités animées par des professionnels formés à l'ETP : "il était une fois l'arthrose", "même pas mal", "je mange donc je suis", "je soutiens mes articulations", "j'économise mes jointures", "je bouge mon arthrose". Un 2ème bilan éducatif partagé est proposé au patient pour faire le bilan du séjour et convenir d'un plan d'actions personnalisé pour la suite. Une consultation médicale est prévue au départ du patient et sera suivie d'un 3ème bilan éducatif partagé, par téléphone, trois mois après la cure.

Thermes Chevalley d'Aix Les Bains : Assouplissement des mains



meilleure souplesse.

Assouplissement, détente et diminution des douleurs sont la clé de cette nouvelle cure de 6 jours « **Bien-être et assouplissement des mains** ». Les mains souffrant d'arthrose ou celles qui sont régulièrement mises à rude épreuve au quotidien...ont besoin d'être choyées. Les 6 enveloppements à la paraffine, les 6 modelages, ainsi que le cours d'automassage et le cours de mobilité, tous deux destinés à être reproduit dès le retour à la maison, permettront de diminuer les douleurs et d'apporter une

La cure "Bien-être et assouplissement des mains" comprend: 6 manudouches (étuves locales), 3 modelages sous eau (dos, mains et membres supérieurs), 3 baignoires à jets, 6 enveloppements des mains à la paraffine, 6 modelages des mains. Des ateliers: 1 cours d'auto-massage des mains. 1 cours de mobilité des mains. Accès à l'espace Aqua-détente tous les jours de soins.

Centre Thermal Caleden Chaudes Aigues : La Cure Pleine Santé



En complément des soins thermaux, le **Centre Thermal Caleden**, propose des activités physiques et des conseils santé dans le cadre d'une prise en charge thérapeutique personnalisée. La "**Cure Santé**" et son accompagnement s'adresse aux personnes souffrant d'arthrose et de pathologies associées, mais convient également pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Pendant 3 semaines l'activité physique apporte, dans un premier temps, de nombreux bienfaits comme un gain de vitalité et de tonus. Elle permet surtout de renforcer les muscles, ce qui est bénéfique dans les mouvements mais aussi dans la prévention des chutes. Un autre bienfait important, la stimulation des processus de densification osseuse afin de limiter les fractures.

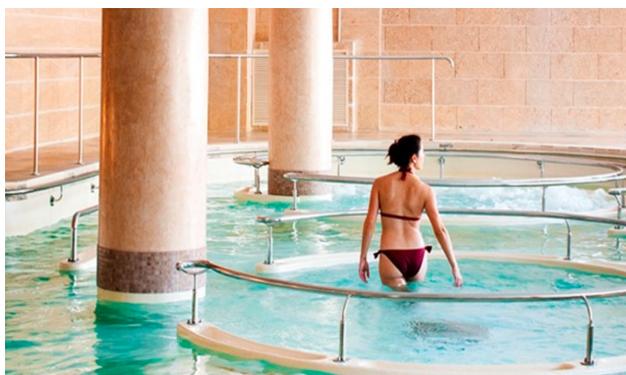
Thermes de Morsbronn-Les-Bains: Pour retrouver tonus et vitalité



Le programme complémentaire "**Mieux Bouger®**" propose de retrouver mobilité, tonus et vitalité, grâce à 5 ateliers d'activité physique adaptée (Renforcement du dos, Mobilisation rachis et épaules, Relaxation, Mobilisation et renforcement des jambes, Stretching et gym posturale, Marche nordique), 1 atelier "école du dos" animé par un kinésithérapeute, 1 atelier sur le thème de l'alimentation animé par une diététicienne.

LE MOUVEMENT EFFICACE CONTRE LE MAL DE DOS

Barbotan-les-Thermes: cure spécifique lombalgie



"En avoir plein le dos!", véritable mal du siècle! Envie d'en finir avec les médicaments et trouver une vraie alternative santé. La Chaîne Thermale du Soleil crée un module spécifique, pour prendre le mal dans sa globalité, en introduisant des activités physiques ludiques et profondes. La **cure spécifique lombalgie** est mise en place à **Barbotan-Les-Thermes** un établissement spécialisé dans le traitement de la phlébologie et de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

Cure spécifique lombalgie, un module de 14 soins à ajouter à une cure conventionnée de 18 jours en Rhumatologie soins au choix parmi séance de Musicothérapie (Protocole Music Care®) (30') - Séance Marche Nordique (60') - Séance de Relaxation (45') - Séance de Pilates Ballon (45') - Parcours en Rivière de Marche (30') - Bain de Kaolin (10') 1 Séance Lit Hydromassant (15') n1 Atelier Prévention Lombalgie (45') n1 Séance de Relaxation Thérapeutique (45'), 1 Consultation Diététique groupe (60'), 6 Séances Pilates "Dos" (45') 1 Séance de Sophrologie (60').

Grand Hôtel d'Abano (Italie) : Dos Aqua Therma Fit



Les vertus, le succès et la célébrité d'Abano et des Thermes Euganéens sont dus, depuis des millénaires, à un fango unique au monde produit de l'association entre l'argile, et l'action de l'eau thermale. La fangothérapie évolue. La rigueur scientifique et les remèdes classiques s'allient aux attentions raffinées des Spas modernes. Le programme **Dos Aqua Therma Fit** a pour objectif de retrouver le bien-être et l'aisance du mouvement, grâce à la boue et à l'eau thermale d'Abano. Il renforce la musculature et dénoue les tensions. Personnalisé en fonction des besoins de chacun. En plus d'être efficace ce programme est

agréable car l'activité fitness en eau thermal est active et ludique à la fois.

Le programme Dos Aqua Therma Fit comprend : 6 Applications de Boue Mature Santé Plus (argile Bio-thermale), 6 Bains d'eau thermal dynamisée et enrichie en hydroessences aromatiques, 6 Massages musculaires profonds (50'), 6 Séances d'hydrokinésithérapie dans l'espace Acqua Space (50'), 6 Séances d'activité physique en salle "Fitness Center Technogym" ou dans l'espace Arké Core Centric Training (25'), Tisane santé, séances collectives d'aquagym en piscine thermale.

JAMBES LEGERES POUR MIEUX BOUGER

Thermes Amélie Les Bains : Mini Cure Jambes légères



La sensation de jambes lourdes provient d'une mauvaise circulation du sang. Elle se déclenche en fin de journée ou par fortes chaleurs. Elle touche plus particulièrement les femmes et sa source est souvent héréditaire (varices dans la famille) ou à cause de surpoids. La maladie évolue en général vers des varices ou un œdème. Aux pieds des Pyrénées catalanes, **les Thermes d'Amélie-les-Bains** spécialisés, entre autres, dans le traitement de nombreuses pathologies liées à la rhumatologie, proposent en 2018 une **Mini-cure Jambes légères**.

Cette "mini-cure jambes légères" de 5 jours comprend 19 soins : 5 bains avec douche sous immersion (10'), 5 aquamodelages cible jambes (10'), 5 applications de gel circulatoire (15'), séance d'endermologie jambes légères (25'), 1 modelages ren'essence spécial jambes légères (45'), 1 séance de thermabike tonic (40')

Thermes Adour & Thermes des Arènes : insuffisance veineuse chronique



18 millions de Français, dont un homme pour quatre femmes, souffrent d'insuffisance veineuse. Afin de prévenir l'aggravation de cette maladie chronique évolutive, il est important d'agir dès l'apparition des premiers symptômes, c'est ce que proposent les **Thermes Adour & Thermes des Arènes** au travers d'un **Programme d'Education à la Santé**. 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. Les soins proposés durant la cure thermale ont pour objectif de stimuler la circulation des veines superficielles et profondes, drainer, dégonfler, assouplir et diminuer la douleur au niveau des jambes.

Le meilleur des traitements reste en outre la prévention. Ainsi, en complément de la cure Phlébologie, des conseils en termes de diététique, d'activité physique et de solutions de contention permettent d'améliorer le quotidien.

Le programme d'Education à la Santé comprend : 1 atelier Connaître et comprendre les pathologies veineuses, 1 atelier Nutrition Santé, 1 atelier Sophrologie, 1 atelier contention et compression, 2 séances de marche nordique, 2 séances de stretching postural, 1 séance de Qi Gong.

THERMALIES 2018

Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 1er au dimanche 4 février 2018

La Sucrière – Lyon

Du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018

Plus d'infos sur : www.thermalies.com

Contact Presse : GBCOM - GrazynaBilinska : 06 64 43 98 25/gbilinska@gbcom.fr