



## Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme « anti-douleur et mobilité des doigts »

Handicapante, douloureuse, déformante, l'arthrose des mains se manifeste par des excroissances osseuses sur les articulations des doigts. C'est l'une des localisations les plus communes de l'arthrose, surtout chez les femmes. Elle gêne de nombreux gestes du quotidien et altère la qualité de vie. De nombreux soins à l'eau thermale naturellement chaude apaisent les douleurs et redonnent souplesse et mobilité au niveau des doigts. Nouveau en 2023 : un programme prévention santé qui apporte une réponse pluridisciplinaire à cette pathologie invalidante.

### Cure thermale 18 jours rhumatologie

*Les soins anti-douleurs à l'eau thermale*

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Étuve locale
- Douche sous-marine

- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux décontractants**

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)
- Descriptif des soins thermaux page 11.

◆ **Combien ça coûte ?**

Tarif programme «anti-douleur et mobilité des doigts» complémentaire à la cure thermale conventionnée = 50 € (non pris en charge par la SS).

◆ **Dates de début des sessions 2023**

5 juin, 12 juin, 28 août, 4 septembre, 11 septembre.



### Programme prévention santé « anti-douleur et mobilité des doigts »

*6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour faire la paix avec ses mains*

- 1 atelier « vivre son arthrose au quotidien, conseils pour chez soi », animé par Samuel, ergothérapeute.
- 1 atelier Nutrition santé avec une diététicienne.
- 1 séance sophrologie avec Sybille, sophrologue.
- 1 séance réflexologie palmaire avec Pascale, réflexologue
- 1 séance de méditation avec Christine.
- 1 séances d'activités physiques douces : Pilates avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

◆ **Le + santé**

Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.

Au fil des rendez-vous, chacun enrichit sa boîte à outils personnelle pour retrouver sa souplesse et augmenter son niveau d'activités.



## Lexique des soins thermaux RH

### Description et effets



APPLICATION PELOÏDE



DOUCHE SOUS MARINE



BAIN CARBO GAZEUX

### Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

#### Pélothérapie - 15 min

Application de boue thermale de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Douche Térébenthinée - 3 min

Projection d'un mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Étuve locale - 10 min

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.*

#### Douche sous-marine - 10 min

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.  
*Antalgique et décontractant.*

### Soins thermaux décontractants

#### Douche pénétrante - 10 min

Allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermale multijets. Cette rampe effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

#### Douche aux jets - 10 min

À l'aide du jet d'eau thermale chaude sous pression, la technicienne thermale exerce un massage du dos qui assure une décontraction des muscles dorsaux et des lombaires.

#### Douche de vapeur thermale - 10 min

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations. Ce soin assure une décontraction musculaire.

#### Hydromassage - 10 min

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 32 à 36 °C pour les pathologies rhumatismales, de 28 à 32 °C pour l'insuffisance veineuse chronique.  
*Décontractant, tonifiant et drainant.*

#### Aérobain - 10 min

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale de 32 à 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé en rhumatologie, de 28 à 32 °C en phlébologie selon la prescription médicale.  
*Relaxant et drainant.*

#### Massage - 10 min

Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*), réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des oedèmes.  
*Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des oedèmes.*

#### Mobilisation en piscine - 20 min

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.  
*Décontractant et améliorant la mobilité articulaire.*

#### Douche forte pression en piscine - 10 min

Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations.  
*Décontractant et antalgique.*

### Cure de boisson d'eau thermale

Sur prescription médicale, les deux verres de 20 cl par jour. Eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

## 7 ateliers prévention santé...

Pour enrichir sa cure thermale et apprendre à se prendre en charge, 7 ateliers «prévention santé» disponibles à la carte ou sous la forme d'un forfait.

### Sophrologie et gestion de l'anxiété

La respiration est un levier important de récupération. Plusieurs exercices conduisent à la prise de conscience du pouvoir de la respiration. La sophrologue travaille aussi sur la posture qui affirme l'ancrage, active les sens, un positionnement dans l'espace parfois un peu perdu avec les confinements. Ces exercices très simples permettent de retrouver la spontanéité de la vie. La professionnelle transmet des techniques reproductibles chez soi !

> Atelier sophrologie dispensé par Sybille Tréard, sophrologue. Durée : 60 min.

### Yoga et confiance en soi

Cette séance de yoga post confinement est basée sur la gestion du stress et de la peur. Les postures simples sont centrées sur le relâchement et l'ouverture pour ramener la confiance en soi. Elles favorisent une bonne respiration diaphragmatique avec l'ouverture du thorax et une respiration abdominale fluide. Des exercices détendent aussi le haut du corps (épaules, trapèzes, nuque) et du dos. Décharger ces parties du corps rétablit le bien-être, amène légèreté dans le corps et pensées positives. Des méthodes de visualisation associées permettent de vivre l'instant présent avec beaucoup de bienveillance.

> Atelier yoga dispensé par Pascale de Barros, professeure. Durée : 60 min.

### Nutrition Intestin et système immunitaire

Cette conférence « l'intestin et notre système immunitaire » proposée par une diététicienne se concentre sur le système immunitaire et identifie les aliments qui font du bien au corps. Elle invite aussi à prendre conscience des conduites qui favorisent une déficience immunitaire.

> Conférence nutrition : intestin et système immunitaire animée par une diététicienne du groupe Thermes Adour. Durée : 1h30.

### Qi Gong et repos des yeux

La séance de Qi Gong débute par un déverrouillage des articulations afin de faire circuler l'énergie. Puis l'instructeur invite à mettre ses yeux sur pause grâce à l'apprentissage de l'automassage. Pressions et frottements sur la zone oculaire font relâcher les tensions, stimulent l'énergie et reposent les yeux. La fin de séance ramène l'énergie vers soi par des mouvements très doux des bras. Une véritable douche qui évacue tensions et stress. Un rituel bénéfique avant de se coucher.

> Séance Qi Gong dispensée par Franck Soissons, instructeur. Durée : 60 min.

### Marche nordique et cohérence cardiaque

La séance de marche nordique est entrecoupée d'une pause dédiée à la pratique de la cohérence cardiaque. Cette pratique permet d'éloigner le stress et d'être présent à soi. Le professionnel joue le métronome pour faciliter l'exercice. L'occasion d'utiliser son système respiratoire correctement avec une respiration ventrale et thoracique. Lier cohérence cardiaque et marche nordique permet de se décontracter et d'avoir une meilleure oxygénation des cellules.

> Séance marche nordique et cohérence cardiaque dispensée par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 60 min.

### Tarif ateliers prévention santé

Tarif à la carte : 10 €.

Disponible aussi avec le forfait Liberté comprenant 6 ateliers au choix. Tarif : 55 €

### Sommeil

Le sommeil fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'immunité. Il est indispensable aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation. Il participe également à la bonne humeur et au maintien du poids. Or le confinement, les interactions sociales empêchées, les activités sportives limitées ont chamboulé nos habitudes ce qui peut altérer notre horloge interne et empêcher de dormir. Avec l'animatrice santé on réalise un petit test pour comprendre le sommeil. Puis on passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles. Avant de trouver ensemble des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne.

> Atelier sommeil animé par Philippe Joscht, animateur santé du groupe Thermes Adour. Durée : 60 min.

### Méditation

La méditation est une grande alliée contre les douleurs, qu'elles soient articulaires ou musculaires. Cet atelier est ouvert à tous, quelle que soit sa pathologie. Assis, couché, debout, Christine invite d'abord à être dans l'instant présent grâce à un travail sur la respiration. Puis avec d'autres techniques et en faisant appel à des instruments de musique, elle favorise l'apaisement et le recentrage pour mettre ses douleurs comme ses tracas à distance.

> Atelier Méditation animé par Christine Lambert, instrutrice méditation. Durée : 60 min.