

A woman with short blonde hair, wearing a bright yellow one-piece swimsuit with a crisscross back, stands in a swimming pool. She is viewed from behind, with her arms slightly out to the sides. The water is clear blue, and the background shows the tiled bottom of the pool.

DOSSIER DE PRESSE 2025



Producteur de médecine thermique durable et anti-douleurs pour bien vieillir à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax

thermes-dax.com

Quoi de neuf en 2025 ?

- ◆ Thermes Adour, le partenaire du bien vieillir [pages 4-5](#)
 - *ICOPE* : détecter la fragilité chez les seniors en milieu thermal
 - *PRÉVICHUTE* : prévenir les accidents de la vie courante en identifiant mieux les personnes à risques
 - *PROTECT* : fractionner les cures pour le personnel hospitalier
 - *Village landais Alzheimer* : mettre à disposition les installations thermales
- ◆ Un engagement RSE toujours plus important [page 6](#)

Les cures thermales de 18 jours

- ◆ Cure 18 jours Rhumatologie et/ou Phlébologie [page 8](#)
- ◆ Programme prévention santé Fibromyalgie [page 9](#)
- ◆ Cure 12 jours Parenthèse Post cancer du sein [page 10](#)
- ◆ Lexique des soins thermaux [page 11](#)
- ◆ Trois ressources naturelles pour soulager les douleurs [page 12](#)
- ◆ Sept ateliers prévention santé pour enrichir la cure [page 13](#)
- ◆ Les petits + de la cure Thermes Adour [page 14](#)

Les courts séjours

- ◆ Les semaines thermales, le court séjour by Thermes Adour [page 16](#)
- ◆ Sourcéo, le resort thermal en pleine nature [page 17](#)

Groupe Thermes Adour

- ◆ Cure nature à Saint-Paul-lès-Dax [page 19](#)
- ◆ Cure patrimoine et culture à Dax [page 20](#)
- ◆ Radioscopie Thermes Adour [page 21](#)



Quoi de neuf en 2025 ?

Thermes Adour, le partenaire du bien vieillir

NOUVEAU
20
25
NOUVEAU

Détection des fragilités, prévention des chutes, mise à disposition d'infrastructures pour des centres spécialisés... En 2025, au-delà de ses cures conventionnées de 18 jours en rhumatologie et phlébologie, le groupe Thermes Adour engage ses établissements thermaux du Grand Dax dans de nombreux sujets incontournables de santé publique. L'objectif ? Se saisir des multiples compétences médicales et paramédicales disponibles et du temps passé par les curistes sur place pour prévenir et détecter. Un véritable atout des centres thermaux qui deviennent des partenaires de proximité pour ralentir la dépendance et pour s'assurer du « bien vieillir » de la population.



ICOPE

DÉTECTER LA FRAGILITÉ CHEZ LES SENIORS EN MILIEU THERMAL

ICOPE est un programme international de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) de détection de la fragilité chez les seniors. Les établissements thermaux, sous la houlette du CNETh, ont décidé de prendre part à ce programme en déployant une expérimentation nationale dans 20 stations thermales françaises. À Saint-Paul-lès-Dax, les Thermes de Christus souhaitent participer à cette étude. Le médecin thermal ou l'infirmière détectent les curistes de plus de 70 ans qui présentent un certain niveau de vulnérabilité : isolement, précarité socio-économique, statut d'aidant, éloignement géographique des soins... Ils les reçoivent individuellement pour répondre à un questionnaire qui porte sur la cognition, la nutrition, la vision, l'audition, l'état psychologique ou encore la mobilité. Les réponses à ce questionnaire, développé par le Gérontopôle de Toulouse, déterminent un score global de fragilité de la personne. Un compte-rendu est adressé au médecin traitant et des recommandations sont données sur place aux curistes. Cette étude nationale vise 10 000 curistes en 2025 et souhaite prévenir toute dépendance irréversible qui générerait des dépenses de santé importantes.



PRÉVICHUTE

PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE EN IDENTIFIANT LES PERSONNES À RISQUES

Les chutes sont la quatrième cause de mortalité en France avec plus de 10 000 décès par an chez les plus de 65 ans. Le groupe Thermes Adour s'engage aux côtés de la Fondation MAIF dans l'expérimentation Prévichute, avec d'autres acteurs comme AESIO Santé, la clinique Marienia (groupe INICEA) et le cluster AQUI O'Thermes. L'étude Prévichute vise à constituer une base de données regroupant les habitudes de vie et différents indicateurs de santé de plus de 600 seniors pour mieux identifier et quantifier les risques de chute. En 2025, le groupe Thermes Adour mobilise 60 curistes de plus de 55 ans qui suivent une cure aux Thermes du Régina à Dax ou aux Thermes Christus à Saint-Paul-lès-Dax. Sollicités par les médecins thermaux, ils sont soumis à deux questionnaires et à des tests physiques grâce à une plateforme d'analyse de la marche équipée de capteurs. Objectif final : modéliser un algorithme pour déterminer les profils de chuteurs. Une fois mieux détectés, ces profils pourront être accompagnés en amont pour prévenir et éviter l'accident !

Thermes Adour, le partenaire du bien vieillir



PROTECT

FRACTIONNER LES CURES POUR LE PERSONNEL HOSPITALIER

Difficile pour tout le monde de mobiliser trois semaines de son temps pour suivre une cure thermale conventionnée. Pourtant, de nombreux Français auraient besoin de ces 18 jours de cure pour soulager ou prévenir le développement d'une pathologie. L'Association Française pour la Recherche Thermale (AFRETh) a lancé un appel à projet autour du concept de « cure fractionnée ». Thermes Adour, en partenariat avec le cluster AQUI O'Thermes et d'autres stations thermales, vient de candidater avec une proposition d'étude : PROTECT, un programme de soins thermaux pour l'amélioration de la qualité de vie au travail du personnel hospitalier. Un test grandeur nature pourrait être déployé en 2025 si l'AFRETh retient la proposition. Des agents hospitaliers de l'hôpital de Dax suivraient alors 18 jours de cure et ses 72 soins de façon fractionnée sur neuf semaines maximum. Leur état de santé serait ensuite comparé à une cohorte d'agents de l'hôpital de Mont-de-Marsan qui n'aurait pas suivi de soins thermaux. L'étude souhaite démontrer que la qualité de vie au travail est améliorée grâce aux soins thermaux. Tout ceci symbolisé concrètement par la baisse de l'absentéisme. Si l'étude est menée, ses résultats seraient communiqués en 2027.



LE VILLAGE LANDAIS ALZHEIMER DE DAX PROFITE DES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE

Les résidents du Village landais Alzheimer de Dax profitent chaque semaine des bienfaits de l'eau thermale. Cette séance hebdomadaire de 2h dans la piscine des Thermes du Régina à Dax est permise grâce à une convention de mise à disposition de locaux entre le groupe Thermes Adour et le Conseil Départemental des Landes, gestionnaire du Village landais Alzheimer. La piscine des Thermes du Régina répond parfaitement aux critères de bien-être et de sécurité souhaités par le Village :

- > accessibilité au centre-ville de Dax,
- > bassin peu profond et sécurisé compte-tenu de l'accueil de public fragile au quotidien,
- > eau thermale naturellement chaude,
- > installation privatisée sur une plage horaire sans curistes.

Un engagement RSE toujours plus important

Le groupe Thermes Adour poursuit sa politique RSE volontariste. Après la suppression du plastique des espaces de soins au profit de films en féculé de pommes de terre en 2023/2024, le groupe va plus loin en valorisant en compost ces nouveaux draps de soins et les déchets alimentaires de certains de ses restaurants. Ces actions intègrent un vaste programme « Green Gestes » qui se déploie progressivement dans tous les établissements et comprend de multiples initiatives concrètes et durables : utilisation de produits d'entretien écoresponsables, suppression des brochures papier, mise en place d'une charte éthique, création d'un sac curiste en matières recyclées...



170 TONNES DE DÉCHETS PLASTIQUES EN MOINS PAR AN grâce à de nouveaux draps de soin biodégradables

Le groupe Thermes Adour a élaboré des draps 100 % biodégradables, testés et approuvés par les soignants et les curistes. Ils sont fabriqués à partir d'amidon de pomme de terre sans OGM, produit et transformé en France. Les draps sont valorisés en compost sur une plateforme dédiée du Pays Basque grâce à un partenariat avec Les Alchimistes.



640 000 LITRES D'EAU DE LAVAGE EN MOINS PAR AN grâce à l'abandon des draps chauds après les douches térébenthinées

Nécessitant une quantité importante d'eau afin de procéder à leur lavage en machine, le groupe Thermes Adour a pris la décision d'abandonner l'usage de draps chauds en coton après les douches térébenthinées pour les établissements qui en proposaient.



20 TONNES DE PAPIER EN MOINS EN DEUX ANS grâce à la dématérialisation des brochures

Le groupe Thermes Adour a décidé de dématérialiser totalement sa brochure annuelle imprimée. Désormais elle est consultable sur le site internet thermes-dax.com ou via une application web spécifiquement développée.

La valorisation de nos biodéchets avec les Alchimistes
du 01/05/2024 au 02/08/2024

7460 KG DE BIODÉCHETS ONT ÉTÉ COLLECTÉS ET VALORISÉS

CELA REPRÉSENTE 59.7 HEURES D'EMPLOIS LOCAUX

Enfin c'est pas compliqué...
Un petit geste du quotidien qui a vraiment un impact local !



1347KG DE COMPOST ONT AINSI ÉTÉ FABRIQUÉS GRÂCE AUX BIODÉCHETS COLLECTÉS
Cela a permis d'enrichir 746 m² de terrain, dans le cadre de projets de végétalisation ou d'agriculture.

LES SOLS VOUS DISENT MERCI !





Les cures thermales de 18 jours

Cure 18 jours RHUMATOLOGIE et/ou PHLÉBOLOGIE

Dans ses six établissements thermaux, le groupe Thermes Adour propose des cures thermales conventionnées de 18 jours en rhumatologie et en phlébologie, en simple ou en double orientation.

Pour décontracter ses articulations, détendre ses muscles, réduire les inflammations et tenir à distance les douleurs, on suit une cure thermale rhumatologie.

Pour stimuler la circulation des veines superficielles et profondes, drainer, dégonfler, assouplir et diminuer la douleur au niveau des jambes, rien de mieux qu'une cure thermale phlébologie.

Quand les douleurs rhumatismales se combinent à un mauvais retour veineux, la vie quotidienne du patient se paralyse. La cure double orientation apporte une réponse en agissant sur les deux fronts. Elle ouvre la voie à un mode de vie plus actif et plus léger.

RHUMATOLOGIE

72 soins anti-douleurs à l'eau thermale sur 18 jours

◆ SOINS THERMAUX DÉCONTRACTURANTS

- Mobilisation en piscine.
- Douche forte pression en piscine.
- Aérobain.
- Hydromassage.
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute.
- Bain d'eau thermale.
- Douche générale au jet.
- Douche sous-marine.
- Douche pénétrante.
- Vapeurs dirigées.

◆ SOINS THERMAUX ANTALGIQUES ET ANTI-INFLAMMATOIRES

- Pélothérapie (boues).
- Douche térébenthinée.
- Étuve locale.
- Douche sous-marine.
- Cure de boisson (1 à 4 verres/j).

PHLÉBOLOGIE

72 soins stimulants à l'eau thermale sur 18 jours

◆ SOINS THERMAUX DRAINANTS ET TONIFIANTS

- Parcours de marche en piscine d'eau thermale.
- Aérobain.
- Hydromassage.
- Douche/pulvérisation des membres inférieurs.
- Compresses d'eau thermale.
- Massage à base de baume thermal.

◆ SOINS THERMAUX ANTI-OEDÈMES

- Bain carbo-gazeux.
- Cure de boisson (1 à 4 verres/j).

DOUBLE ORIENTATION

108 soins à l'eau thermale en rhumatologie et en phlébologie sur 18 jours



L'ÉTUDE « THERMES & VEINES » (2014)

Service Médical Rendu de la prise en charge thermale de l'insuffisance veineuse chronique sévère (prévention des ulcères de jambe). Amélioration significative du score de sévérité (douleurs comprises) de la maladie veineuse. Résultats stables à un an. Qualité de vie améliorée jusqu'à 18 mois.

Résultat : amélioration de la qualité de vie, de la connaissance des soins et de l'utilisation de la contention.

LES SOINS THERMAUX DU GROUPE THERMES ADOUR EN DÉTAILS EN PAGE 11.

Programme prévention santé FIBROMYALGIE

La personne souffrant de fibromyalgie nécessite une attention personnalisée. Chaque jour, les soins thermaux sont adaptés à la personne. Le kinésithérapeute ajuste la pression et l'hydrothérapeute la température de l'eau. Le programme prévention santé fibromyalgie proposé par le groupe Thermes Adour enrichit la cure thermale et dote la personne de nouveaux outils. Pendant le groupe de parole, chacun détermine ses objectifs post-cure. On part des situations personnelles pour changer ses habitudes de vie afin de s'inscrire dans une dynamique positive.

Cure thermale 18 jours rhumatologie

Les soins anti-douleurs à l'eau thermale

◆ SOINS THERMAUX DÉTRACTURANTS

- Mobilisation en piscine.
- Douche forte pression en piscine.
- Aérobain.
- Hydromassage.
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute.
- Bain d'eau thermale.
- Douche générale au jet.
- Douche sous-marine.

◆ SOINS THERMAUX ANTALGIQUES ET ANTI-INFLAMMATOIRES

- Pélothérapie (boues).
- Douche térébenthinée.
- Étuve locale.
- Douche sous-marine.
- Cure de boisson (1 à 4 verres/j).



Programme prévention santé fibromyalgie

7 ateliers multifactoriels pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs

- 1 groupe de parole « **connaître la fibromyalgie** » avec une infirmière.
- 1 atelier **nutrition santé** avec une diététicienne.
- 1 atelier **sommeil** avec une infirmière.
- 2 séances d'**activités physiques douces** :
 - **Gym santé** avec un coach d'activités physiques adaptées.
 - **Qi Gong** avec un instructeur diplômé.
- 1 séance de **relaxation par la danse** avec une professeure de danse.
- 1 séance de **sophrologie** avec une professeure diplômée.

◆ LE + SANTÉ

Corine, infirmière, rencontre chaque jour les curistes pour adapter les soins et les activités à leur état de forme. Les ateliers sont limités à neuf personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.



INFOS PRATIQUES

◆ SESSIONS 2025

- 7 au 26 avril
- 12 au 31 mai
- 29 septembre au 18 octobre

◆ TARIF 2025

Tarif programme fibromyalgie (7 ateliers) complémentaire à la cure thermale conventionnée
= 50 € (non pris en charge par l'Assurance Maladie).

Programme disponible dans les six établissements thermaux du groupe, à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax.

Cure 12 jours PARENTHÈSE POST CANCER DU SEIN

La cure « Parenthèse » post cancer du sein découle de PACTHE, programme validé par la CNAM à la suite d'une étude probante. Cet accompagnement se veut une réhabilitation post-thérapeutique en milieu thermal pour les femmes en rémission complète de cancer du sein. L'objectif est d'améliorer durablement leur qualité de vie, d'éviter les récurrences en favorisant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Les sessions se déroulent aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Programme Parenthèse post cancer du sein en détails

12 jours pour récupérer physiquement et psychologiquement

◆ CONSULTATIONS AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ EN DÉBUT DE PROGRAMME

- Accueil par l'infirmière qui encadre le programme.
- 1 consultation avec le médecin thermal pour un examen clinique, vérification des critères d'éligibilité.
- 1 consultation individuelle avec un psychologue.
- 1 consultation individuelle avec une diététicienne.
- 1 consultation individuelle avec un éducateur sportif.

◆ 4 SOINS À L'EAU THERMALE CHAQUE MATIN PARMIS UNE SÉLECTION

- Douche locale au jet cervico scapulaire.
- Douche pénétrante sous affusion.
- Aérobain.
- Étuves locales mains/pieds.
- Massage par un kinésithérapeute.
- Hydromassage.

◆ NUTRITION

- 1 atelier de cuisine associant un chef de cuisine et une diététicienne.
- 1 conférence nutrition.

◆ 11 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

- Cardiotraining
- Aquagym
- Pilates
- Marche en extérieur

◆ ESTHÉTIQUE/IMAGE CORPORELLE/BIEN-ÊTRE

- 1 atelier maquillage.
- 1 atelier automassage.

◆ ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

- un groupe de parole avec un psychologue.

◆ BILANS INDIVIDUELS AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- 1 bilan avec la diététicienne.
- 1 bilan avec le médecin thermal.
- 1 bilan avec l'infirmière chargée du programme.
- 1 bilan avec l'éducateur sportif en fin de séjour avec une série de test pour mesurer l'effet des 12 jours d'exercices réguliers + prescription post-cure.
- Un guide qui compile tous les conseils post cure.

◆ BIEN-ÊTRE THERMAL

Accès libre au centre aquatique thermal de Sourcéo de 4000 m² pendant le séjour.



INFOS PRATIQUES

◆ SESSIONS 2025

- 17 au 29 mars
- 16 au 28 juin
- 20 octobre au 1^{er} novembre
- 17 au 29 novembre

Programme limité à 12 personnes par session.

◆ TARIF 2025

Ce programme (soins et activités) coûte **700 €**. Comme il a été validé par la CNAM, il peut bénéficier d'une prise en charge à 50 % par l'Assurance Maladie. Le coût restant à la charge des curistes s'élève à 350 €. Le programme est associé à une cure thermale conventionnée de 12 ou 18 jours.

Programme disponible uniquement aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Lexique des soins thermaux

Pas moins de 17 soins différents sont dispensés dans les établissements thermaux du groupe Thermes Adour. Zoom sur le déroulé de chacun et les effets associés.

● Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j rhumatologie

● Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j phlébologie

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 des 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 - 6 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 para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

DOUCHE AU JET - 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 en fonction de l'orientation. 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.

ÂÉROBAIN - 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, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des œdèmes.

Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des œdèmes.

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.

Soins thermaux drainants et tonifiants

PARCOURS DE MARCHÉ - 15 À 20 MIN ●

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau à 28°C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger.

Stimulation du retour veineux et tonification.

PULVÉRISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS - 10 MIN ●

Douche avec une eau thermale de 26 à 28°C, dont les jets sont dirigés sur les membres inférieurs en fonction de la prescription médicale : hanches, cuisses ou jambes.

Amélioration du retour veineux et assouplissement des tissus cutanés.

COMPRESSE D'EAU THERMALE - 10 MIN ●

Application sur les jambes d'une compresse imprégnée d'eau minérale rafraîchissante.

Stimulation du retour veineux.

Soin thermal anti-œdèmes

BAIN CARBO-GAZEUX - 10 MIN ●

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale à 28°C chargée de gaz carbonique.

Réduction des œdèmes, amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

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.

Trois ressources naturelles pour soulager les douleurs

Dax et Saint-Paul-lès-Dax disposent de trois ressources locales pour soulager les pathologies rhumatismales et veineuses. En plus de l'eau thermale, elles bénéficient des boues récoltées dans les limons de l'Adour ainsi que de l'extrait de térébenthine tirée des pins des Landes. Ici, plus qu'ailleurs, le soin au naturel prend tout son sens.

3 sources thermales

Le groupe Thermes Adour est le seul du territoire dacquois à être propriétaire de ses sources thermales. Ses trois sources approvisionnent ses établissements thermaux et l'espace aquatique Sourcéo.

- ◆ La **source Elvina** est captée à 133 m de profondeur. Sa température est de 61,1°C. Elle est riche en sulfates (400 mg/l), chlorures (150 mg/l), bicarbonates (146 mg/l), calcium et sodium (120 mg/l).
- ◆ La **source Saint-Christophe** est captée à 151 m à une température de 59,5°C. Elle présente des caractéristiques physico-chimiques très proches d'Elvina.
- ◆ La **source Sébastopol**, puisée à 865 m de profondeur, est avec une température de 47°C la plus froide des trois sources.

Le profil de ces trois ressources, sulfaté, chloruré sodique et leur richesse en oligo-éléments, en font des eaux souveraines pour soulager les douleurs articulaires. Les traitements quotidiens à l'eau thermale apportent un soulagement rapide grâce à son effet antalgique reconnu sur les pathologies d'origine inflammatoire.



Le péloïde

Le péloïde est un don récolté dans le fleuve Adour. Ce produit naturel résulte d'une lente maturation du limon avec l'eau thermale chargée en soufre et en calcium. Ce mélange est enrichi en cyanobactéries obtenues grâce au ruissellement de l'eau thermale sur des rampes aménagées sous serre. Elaboré sous contrôle scientifique du laboratoire Tardax, le péloïde est produit et conditionné prêt à emploi en sachet de 10 kg avant d'être livré à chaque établissement thermal. Sur chaque sachet figure un numéro de lot de préparation, une date de péremption et le poids du sac.

LE SOIN ANTI-DOULEUR : LE PÉLOÏDE

Le péloïde est LE soin anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant par excellence. Il se compose de boues issues du limon de l'Adour tout proche, d'algues et d'eau thermale de Dax. Ce péloïde d'une température de 40° à 44°C est appliqué sur les articulations douloureuses pendant 15 min selon la prescription médicale. On observe une action physique avec un relâchement des muscles contractés. Ce soin exerce aussi une action biochimique avec le passage des éléments actifs du péloïde à travers la peau.



La térébenthine

Le produit DaxTherpin® est produit à partir des extraits du pin des Landes composé à 94 % d'ingrédients d'origine naturelle. Ce produit est le fruit de 10 ans de recherches menées en collaboration entre la ville de Dax, les établissements thermaux et la société landaise Action Pin.

LE SOIN ANTI-DOULEUR : LA DOUCHE TÉRÉBENTHINÉE

Cette douche est l'un des derniers soins dispensés afin que le patient garde sur lui les actifs anti-inflammatoires des essences de pin le plus longtemps possible. Le soin consiste en une pulvérisation d'un mélange d'eau thermale chaude et de Dax Therpin sur les zones douloureuses pendant trois minutes.

Sept ateliers prévention santé pour enrichir la cure

Pour enrichir sa cure thermale et apprendre à se prendre en charge, sept ateliers « prévention santé » sont disponibles à la carte ou sous la forme d'un forfait. En prime, des conférences « sommeil » et « nutrition » sont ouvertes gratuitement à tous les curistes.

Relaxation par la danse

Cet atelier est un vrai moment de liberté, de joie et de lâcher-prise. Sur des musiques entraînant ou relaxantes, un vrai retour à soi est proposé en toute convivialité, à travers des mouvements corporels simples et ludiques. Retrouver son âme d'enfant, activer sa vitalité, assouplir son corps en douceur, se vider la tête, entretenir sa bonne humeur sont au programme de ce nouvel atelier.

> *Séance de relaxation par la danse animée par Christine Lambert, professeure de danse. Durée : 1h.*

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. Avec l'infirmière, 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 Corine Courregelongue, infirmière coordinatrice. Durée : 1h.*

Nutrition santé

Géraldine, diététicienne du groupe Thermes Adour, revient sur les bases d'une alimentation saine et équilibrée qui apporte les bons nutriments et micronutriments

(vitamines, minéraux, oligoéléments...). Grâce aux conseils dispensés, on éloigne doute, anxiété ou culpabilité lorsqu'il s'agit de consommer des aliments gras ou sucrés. À travers les échanges, la diététicienne aide aussi à mettre à distance les comportements alimentaires compulsifs à la suite d'émotions tristes ou pénibles.

> *Atelier nutrition animé par Géraldine Faure, diététicienne du groupe Thermes Adour. Durée : 1h30.*

Sophrologie

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 et active les sens. Ces exercices très simples permettent de retrouver la spontanéité de la vie. La professionnelle transmet des techniques reproductibles chez soi !

> *Atelier sophrologie dispensé par Mathilde Vilaton, sophrologue. Durée : 1h.*

Qi Gong

Contre les douleurs, le mouvement est le bon remède. Avec le Qi Gong, on tonifie et on assouplit ses muscles. Les exercices agissent aussi sur l'énergie du corps. La séance débute par un échauffement articulaire lié aux points d'acupuncture. Elle se poursuit par un mélange d'exercices d'équilibre et d'exercices respiratoires. Sans oublier les étirements.

> *Atelier Qi Gong animé par Franck Soissons, instructeur de Qi Gong. Durée : 1h30.*

Pilates douceur

Grâce au Pilates, on développe la force et le tonus musculaire. On redécouvre son corps pour mieux le contrôler. On travaille sur la respiration avant d'enchaîner sur une série 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.

> *Séance de Pilates douceur dispensée par Elisabeth Alemany, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 1h.*

Gym santé

Pour renforcer ou délier les articulations, étirer les différents muscles du corps ou éviter les chutes, on suit la séance de gym santé. Au programme : plusieurs exercices de mobilité articulaire et musculaire, d'étirements ou d'équilibre avec la prise de conscience du placement et de la respiration.

> *Séance de gym santé dispensée par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées. Durée : 1h.*



TARIFS

- Atelier à la carte : **10 €.**
- Forfait liberté avec six ateliers au choix : **55 €.**

Les petits + de la cure Thermes Adour

Leader thermal du Grand Dax et des Landes, premier département thermal de l'Hexagone, le groupe Thermes Adour cultive la médecine thermique à échelle humaine. Ses six centres thermaux avec hébergement intégré à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, offrent un parcours de soins fluide et reposant. Ici chaque personne a la garantie de ne pas être un numéro parmi d'autres. Application mobile, conférence d'accueil, médecins salariés... À côté des soins à l'eau thermique, les équipes accompagnent les curistes tout au long de leur séjour.



TOUTES LES INFORMATIONS DE SA CURE SUR L'APPLI « THERMASSIST »

Ordonnance thermale, planning de soins, informations pratiques, idées de sorties et activités touristiques... L'application Thermassist développée par Aqui O Thermes, le cluster thermal de Nouvelle-Aquitaine, est déployée dans les six établissements du groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. Chaque curiste dispose ainsi d'un espace personnalisé où il retrouve en quelques clics les informations pratiques pendant sa cure thermique. Accessible depuis thermes-dax.com ou depuis les stores.

CONFÉRENCE « MA PREMIÈRE CURE »

Pas facile de comprendre tous les mécanismes de la cure thermique lorsque c'est la première fois qu'on en bénéficie. Corine, infirmière coordinatrice du groupe Thermes Adour, propose une conférence hebdomadaire « ma première cure » à destination des primo-curistes. Pendant une heure, elle présente le fonctionnement et les différentes étapes d'une cure thermique, les soins dispensés et tout ce qui tourne autour du séjour thermal. Bien sûr, elle répond aux interrogations et accompagne les premiers pas des nouveaux curistes, en lien avec l'ensemble des agents de soins.

LOGEMENT INTÉGRÉ, CURE FACILITÉE !

Chacun des six établissements thermaux du groupe Thermes Adour dispose d'une solution d'hébergement sur place. Hôtel, résidence ou camping : à chacun ses envies avec une offre de logement intégré qui facilite grandement la cure. Ainsi, depuis sa chambre d'hôtel ou son appartement, on peut par exemple se rendre en soins en peignoir directement depuis sa chambre !

TROIS MÉDECINS THERMAUX SALARIÉS

Il n'est parfois pas évident de trouver un médecin de cure... Le groupe Thermes Adour a fait le choix de salarier trois médecins thermaux pour que le parcours du curiste soit simplifié et que les trois rendez-vous obligatoires avant, pendant et en fin de cure soit assurés. Docteurs Millera, Sadoux et Morin exercent dans les différents établissements du groupe à Dax ou à Saint-Paul-lès-Dax. Ils sont également impliqués dans la création et le suivi des programmes complémentaires et des ateliers d'éducation à la santé proposés aux curistes.

MATIN, APRÈS-MIDI OU SOIR : SA CURE À L'HEURE DE SON CHOIX. NOUVELLES SESSIONS EN 2025.

Plutôt du matin ou du soir ? À moins que l'après-midi emporte les suffrages ! Les établissements du groupe Thermes Adour s'organisent pour s'adapter aux envies ou aux contraintes des curistes en proposant différentes tranches horaires. Tous les centres dispensent les cures thermales le matin, entre 7h30 et 12h30. Les Thermes de Christus proposent des programmes de soins de 14h à 17h deux fois par an (en 2025, du 12 au 31 mai et du 13 octobre au 1^{er} novembre). Trois établissements mettent en place des cures du soir entre 17h et 20h, principalement destinées aux actifs (Thermes des Arènes à Dax : 17 mars au 5 avril, 5 au 24 mai, 15 septembre au 4 octobre, 10 au 29 novembre. Thermes Régina à Dax : 14 avril au 3 mai, 27 octobre au 15 novembre. Thermes des Chênes à Saint-Paul-lès-Dax : 2 au 21 juin, 3 au 22 novembre).



Les courts séjours

Les semaines thermales, le court- séjour by Thermes Adour

Tout le monde ne dispose pas de trois semaines consécutives pour suivre une cure thermale. Pourquoi ne pas profiter des bienfaits de cette médecine naturelle le temps d'une semaine ? Le groupe Thermes Adour propose ses « semaines thermales » pour tous ceux qui souhaitent essayer les soins thermaux, agir en prévention ou se maintenir en bonne santé. Cinq jours pour prendre soin de soi avec cinq soins thermaux quotidiens.

RHUMATOLOGIE

 Semaine thermale
rhumatologie 5j de soins

25 SOINS THERMAUX :

- > 5 applications de péloïde
- > 5 douches térébenthinées
- > 5 aérobains
- > 5 hydromassages ou douches pénétrantes
- > 5 piscines de mobilisation

SUPPLÉMENT

 Thématique santé
« spécial dos »

3 ACTIVITÉS AU CHOIX PARMIS

les activités physiques
ou les séances de relaxation et de bien-être

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

PHLÉBOLOGIE

 Semaine thermale
phlébologie 5j de soins

25 SOINS THERMAUX :

- > 5 bains carbogazeux
- > 5 applications de compresses thermales
- > 5 hydromassages
- > 5 pulvérisations
- > 5 marches en piscine

SUPPLÉMENT

 Thématique santé
« jambes toniques »

3 ACTIVITÉS AU CHOIX PARMIS

les activités physiques
ou les séances de relaxation et de bien-être

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

DOUBLE ORIENTATION

 Semaine thermale double
orientation 5j de soins

25 SOINS THERMAUX :

- > 5 applications de péloïde
- > 5 douches térébenthinées
- > 5 bains carbogazeux
- > 5 hydromassages ou douches pénétrantes
- > 5 marches en piscine

SUPPLÉMENT

 Thématique santé
« forme »

3 ACTIVITÉS AU CHOIX PARMIS

les activités physiques
ou les séances de relaxation et de bien-être

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

ET AUSSI : PAUSES BIEN-ÊTRE LE SOIR POUR LES ACTIFS

Première découverte de l'environnement thermal, soirée entre amis ou entre collègues ou simplement l'envie de se faire du bien : les établissements du groupe Thermes Adour proposent leurs pauses bien-être thermal ! Aux Thermes Régina de Dax, chaque jeudi de la saison thermale, c'est « Therm'active afterwork » avec une séance d'aquagym d'une heure, un accès au couloir de marche en piscine pendant 20 minutes et un hydromassage de 15 minutes, le tout ponctué d'un apéritif (30 €/personne).

Sourcéo, le resort thermal en pleine nature

Bienvenue à Sourcéo, l'unique resort thermal des Landes situé à Saint-Paul-lès-Dax. Dans une même unité de lieu se trouvent le centre thermal Sourcéo où sont dispensés les soins thermaux, l'hôtel Best Western *** de 195 chambres et appartements, l'espace aquatique, un spa Sothys et un restaurant, Le 355. La liaison peignoir entre l'hôtel, les thermes, le Spa et l'espace aquatique assure un parcours fluide, confortable et sécurisant et permet de nombreux packages.



UN ESPACE AQUATIQUE EN EAU THERMALE DE 4 000 M²

Ici, l'eau thermale naturellement chaude (33 °C) est partout, jaillissant des cascades et cols de cygne, bouillonnant dans les jacuzzis... Au total, 4 000 m² d'espaces de bien-être rénovés en 2024 sont disponibles avec :

- 3 bassins intérieurs et 2 bassins extérieurs en eau thermale.
- 2 hammams parfumés à l'eucalyptus (à 40° et à 45°C).
- 1 sauna avec une chaleur sèche de 80°C.
- 1 salle de cardio-training équipée de tapis de marche et course, vélos, rameurs, steppers, et vélos elliptiques.

Beauté des lieux aussi qui sont conçus en marbre de Carrare et en pierre naturelle des Pyrénées. L'espace s'organise autour d'une rotonde au plafond en bois doux. Tous les soirs, de 18h à 20h15, des jeux de lumières animent les bassins. Féérique !

De nombreuses animations y sont également proposées :

- Les **séances SourcéoTonic**, un parcours coaché d'une heure en musique avec aquastep, aquastrech, aquagym, hydromassage et marche en piscine (8 €/personne).
- Les **cours d'aquagym de 30 min**, sans réservation ni supplément, du lundi au vendredi (11h, 13h, 15h, 17h et 19h) et les week-ends et jours fériés (11h et 13h).
- Les **cours de natation pour enfants** d'une heure en petit groupe (4 enfants maxi), les mercredis après-midi toutes les heures de 14h à 18h (1^{ère} séance d'évaluation offerte, 120 € les 10 cours).
- Les séances « **mes parents et moi dans l'eau** » réservées aux familles avec un enfant de 6 mois à 3 ans, les mercredis et samedis de 10h à 13h.

Ouvert 7j/7, 10h-20h30, 365j/an.

Tarif : 18 € les deux heures consécutives.

T. 05 58 90 66 66



UN SPA POUR LES SOINS ESTHÉTIQUES

Avant ou après sa pause détente à l'espace aquatique, on profite de la nouvelle carte de soins esthétiques au Spa Sourcéo. Il vient de se doter d'un nouveau partenaire beauté, la marque familiale française Sothys, uniquement disponible en instituts et spas. Des soins avec les produits des marques Origine et TooFruit (dédiée aux enfants) sont aussi proposés.

Au 1^{er} étage de Sourcéo, dans un écrin de douceur et de raffinement, le Spa propose un large choix de soins à réaliser seule ou en duo grâce à ses 11 cabines de soins.

Ouvert 7j/7, 10h-19h, 365j/an, uniquement sur réservation.

T. 05 58 90 66 01



Groupe Thermes Adour

Cure nature à Saint-Paul-lès-Dax

De l'espace, de la lumière, de bonnes ondes et de l'attention ! Les espaces naturels et l'environnement préservé font de Saint-Paul-lès-Dax un havre de paix pour lâcher prise et mettre ses douleurs à distance. Chambre, appartement, studio ou camping, le groupe Thermes Adour offre un large choix d'hébergements et d'ambiances à Saint-Paul-lès-Dax.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

☎ 05.58.90.60.85

Et aussi : le camping des Abesses** (10 mars/20 novembre)

Au cœur de quatre hectares boisés, le camping des Abesses** propose 86 emplacements dont 52 mobil-homes de deux chambres avec terrasse.

Tarif mobil-home : à partir de 928 € pour 21 nuits.

Tarif emplacement nu : à partir de 219 € pour 21 nuits.



Thermes des Chênes/ Résidence Les Chênes À L'OMBRE DES CHÊNES

Ouverture 2025

du 19 février au 27 novembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

En pleine nature, le centre thermal se veut intime et convivial à la fois. Il dispose d'une piscine de mobilisation ouverte sur une chêneraie. La Résidence des Chênes associée dispose de 106 appartements type T2 de 40 m², spacieux et fonctionnels.

Restauration

Les curistes peuvent se rendre au restaurant Arc-en-Ciel de l'Hôtel du Lac**.

Tarif

T2 à partir de 929 € pour 21 nuits.



Thermes de Christus/ Hôtel du Lac FACE AU LAC DE CHRISTUS

Ouverture 2025

du 3 mars au 29 novembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

Une ambiance balnéaire souffle sur l'Hôtel du Lac qui surplombe le joli lac de Christus. 101 chambres, 80 studios et 31 appartements de 50 m² type T2 avec balcon sont disponibles. L'hôtel est en liaison peignoir avec les Thermes de Christus.

Restauration

L'Hôtel du Lac** abrite le restaurant l'Arc-en-Ciel, avec une cuisine raffinée aux accents du Sud-Ouest.

Tarif

Studio à partir de 786 € pour 21 nuits.

126 €/nuit en demi-pension pour deux personnes en chambre double.



Thermes Sourcéo / Hôtel Best Western AVEC ESPACE AQUATIQUE

Ouverture 2025

du 13 janvier au 20 décembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

Les Thermes Sourcéo proposent un service Confort+ (magazines, petit-déjeuner, café/thé à volonté pendant le parcours de soins...). Ils sont reliés au Best Western Hôtel Sourcéo***. Il dispose de 195 chambres, chambres-salons ou appartements équipés de kitchenette (T2 ou T3).

Restauration

Le restaurant de l'hôtel, Le 355, propose une carte gourmande aux saveurs régionales. Terrasse ouverte sur le lac de Christus.

Tarif

T2 à partir de 1338 € pour 20 nuits consécutives. 96 €/nuit en chambre avec petit déjeuner pour deux personnes en chambre double.

Cure patrimoine et culture à Dax

Une cure thermale dans une ville d'art et d'histoire. Le territoire dacquois bénéficie en effet de nombreux atouts patrimoniaux. Vestiges antiques, centre ancien, maisons basco-landaises, architecture Art déco, patrimoine thermal, culturel et naturel... Que dire de son marché pittoresque, invitation à goûter à toutes les saveurs des Landes. Chambre, appartement, studio ou camping, le groupe Thermes Adour offre un large choix d'hébergement et d'ambiance à Dax.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

☎ 05.58.90.60.85



Thermes Régina/ Résidence Régina AU CENTRE-VILLE DE DAX

Ouverture 2025
du 10 février au 13 décembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

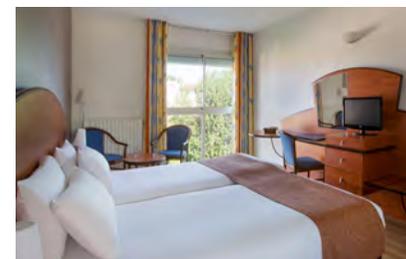
Un espace lumineux et aérien au cœur de la ville de Dax. Une liaison peignoir est assurée avec la Résidence Régina. Elle propose 65 appartements (studios, T1 ou T2). L'annexe du Régina propose 22 chambres rénovées en 2018.

Restauration

Les curistes peuvent bénéficier de la demi-pension du Grand Hôtel***.

Tarif

Studio 30 m² à partir de 768€ pour 21 nuits.



Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel LE PLUS COCOONING

Ouverture 2025
du 2 mars au 29 novembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

L'accès aux Thermes est réservé aux clients du Grand Hôtel***. Il dispose de 128 chambres et de 7 appartements climatisés, répartis sur 6 étages. Un ascenseur assure la liaison entre les chambres et les Thermes.

Restauration

En demi-pension à l'hôtel, avec une cuisine traditionnelle et familiale.

Tarif

Appartement à partir de 1 293€ pour 20 nuits. 97€/nuit en demi-pension pour deux personnes en chambre double.



Thermes des Arènes/ Espace Thermal FACE AUX ARÈNES DE DAX

Ouverture 2025
du 22 février au 6 décembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

Au centre de la ville, face aux célèbres Arènes de Dax, et avec vue sur l'étang de l'Estey, les Thermes des Arènes offrent le plus beau parcours de marche du groupe Thermes Adour. La résidence partenaire Espace Thermal*** propose une large gamme de logements individuels : du studio à l'appartement pour 4, avec ou sans balcon, ou en rez-de-chaussée avec terrasse.

Restauration

La résidence partenaire Espace Thermal*** dispose d'un service de restauration avec une cuisine gourmande inspirée de la tradition gasconne.

Tarif

Studio à partir de 806€ pour 20 nuits.

Radioscopie Thermes Adour Dax et Saint-Paul-lès-Dax

Spécialisé en rhumatologie et phlébologie, le groupe Thermes Adour à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax est producteur d'une médecine thermique anti-douleurs. Leader du thermalisme sur le Grand Dax et dans les Landes, il rayonne sur six centres thermaux avec hébergement intégré qui offrent un parcours de soins en liaison peignoir. Les équipes thérapeutiques ont créé des programmes santé qui complètent les cures thermales conventionnées de 18 jours. Ils se déclinent aussi en séjours thermaux de 6 jours. L'activité de bien-être est assurée par Sourcéo, un espace bien-être thermal de 4 000 m² situé à Saint-Paul-lès-Dax.

+ de 20 000

curistes conventionnés en 2023, ce qui fait du groupe Thermes Adour le leader thermal des Landes.

6 établissements thermaux en liaison peignoir avec un hébergement à Dax et Saint-Paul-lès-Dax et 1 espace thermal aquatique de 4 000 m².

À DAX

- Thermes Régina/Résidence Régina
- Thermes du Grand Hôtel/Grand Hôtel
- Thermes des Arènes/Résidence Espace Thermal

À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

- Thermes des Chênes/Résidence Les Chênes
- Thermes de Christus/Hôtel du Lac
- Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo
- Espace aquatique thermal Sourcéo

Le groupe Thermes Adour est le seul être propriétaire de

3 sources thermales.

Un laboratoire interne

La certification Aquacert



3 laborantins



3000 analyses/an



Comment venir ?



THERMES-DAX.COM



À 2h30 de Toulouse et d'Agen, 2h de Bordeaux, 1h15 de Pau, 1h de Biarritz.



Gare de Dax à 3h30 de Paris, 1h15 de Bordeaux, 1h de Pau, 40 min de Biarritz.

2 orientations thérapeutiques

Rhumatologie

Phlébologie

pour les cures conventionnées du groupe Thermes Adour dans le Grand Dax.

Les établissements thermaux de Dax et de Saint-Paul-lès-Dax bénéficient de trois ressources locales pour soulager les pathologies rhumatismales et veineuses. À côté de l'eau thermale, les soins utilisent les boues récoltées dans les limons de l'Adour et l'essence de térébenthine tirée des pins des Landes. Ici, plus qu'ailleurs, le soin au naturel prend tout son sens.

Participation aux études thermales

- > **Thermarshrose** (service médical rendu de la cure thermale dans le traitement de l'arthrose du genou - 2005).
- > **Thermes & Veines** (service médical rendu de la prise en charge thermique de l'insuffisance veineuse chronique sévère - 2014).
- > **PACThe - vie réelle** (programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en milieu thermal - en cours)