

Bien vieillir à Dax

AVEC LES ÉTABLISSEMENTS THERMES ADOUR




THERMES
ADOUR

Thermalistes depuis 1966
Dax et Saint-Paul-lès-Dax



Avec l'allongement de l'espérance de vie, la France fait face à un défi majeur : accompagner le vieillissement de sa population. Isolement, perte d'autonomie, fragilités fonctionnelles, les seniors sont confrontés à des risques multiples.

Au 1^{er} janvier 2024, 21,5 % de la population française avait plus de 65 ans. À l'horizon 2070, les plus de 65 ans représenteront 29 % de la population, soit un tiers. L'essentiel des personnes âgées est autonome et représente 60 % de la génération. Le deuxième groupe est dit dépendant et approche 10 % de cette population. Entre les deux, il existe un groupe de personnes fragiles en pleine phase de transition et correspondant à 30 % de cette population âgée. En quelques trimestres, certaines personnes dites fragiles peuvent basculer dans la dépendance.

Le thermalisme et ses ressources sont une des réponses pour cette population. Il permettrait aux personnes âgées de préserver le plus longtemps possible leur autonomie et pour les autres de freiner ce processus de fragilité vers la dépendance.

À Dax et à Saint-Paul-lès-Dax, les six établissements thermaux du groupe Thermes Adour proposent des réponses concrètes et préventives, en complément des cures conventionnées de 18 jours en rhumatologie et en phlébologie.

Les établissements thermaux du Groupe Thermes Adour s'engagent pour l'accompagnement des seniors, l'éducation à la santé, la prévention et le maintien du lien social.

Avec de multiples compétences médicales et paramédicales disponibles pour prévenir et détecter, le groupe Thermes Adour transforme ses établissements. Objectif : devenir un partenaire de proximité pour s'assurer du « mieux vieillir » de la population.

L'accompagnement des malades chroniques

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



25 millions de français vivent avec une maladie chronique, soit plus d'un tiers de la population. Ce chiffre grimpe avec l'âge : une personne sur deux entre 55 et 64 ans est concernée, et trois sur quatre après 75 ans.

Face à cet enjeu, la médecine thermique s'impose comme une réponse pertinente et complémentaire. Elle permet une prise en charge globale des pathologies chroniques, souvent insuffisamment soulagées par les seuls traitements médicamenteux ou hospitaliers. Elle favorise également le décroisement entre la médecine de ville et l'hôpital, tout en jouant un rôle actif en prévention et éducation à la santé.



Les maladies chroniques
représentent

59 %

des dépenses de
l'Assurance Maladie.

L'offre de soins thermaux, historiquement centrée sur les traitements à base d'eau minérale naturelle, s'est enrichie au fil du temps. Aujourd'hui, les établissements thermaux sont devenus de véritables lieux d'accompagnement des patients chroniques et polypathologiques, grâce à une approche pluridisciplinaire et personnalisée. Leur cadre favorise la détente et la rupture avec le quotidien.

Dotés de spécificités thérapeutiques reconnues, ces établissements contribuent à changer les comportements de santé, à renforcer l'autonomie des patients, à prévenir les complications et à réduire le recours aux soins curatifs. En agissant en amont, ils participent activement au maintien à domicile et à la maîtrise des dépenses de santé.

LES BIENFAITS DU THERMALISME SUR LES MALADIES CHRONIQUES

- > Action antalgique, anti-inflammatoire et sédative avec une diminution des douleurs chroniques grâce aux soins à base d'eau thermale et de dérivés thermaux tels que la boue thermale, le péloïde ou la douche térébenthinée.
- > Amélioration de la mobilité par l'hydrothérapie, la mobilisation et l'activité physique adaptée.
- > Baisse de la consommation médicamenteuse (antalgiques, anti-inflammatoires).
- > Effets sur le bien-être mental avec diminution du stress et amélioration du sommeil.



La station anti-douleurs

RHUMATOLOGIE ET 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 thermique 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 thermique phlébologie.



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.
- Douche de vapeur thermale.

◆ SOINS THERMAUX ANTALGIQUES ET ANTI-INFLAMMATOIRES

- Pélothérapie (boues).
- Douche térébenthinée.
- Étuve locale.
- Douche sous-marine.
- Cure de boisson (1 à 2 verres/j).

PHLÉBOLOGIE

72 soins stimulants à l'eau thermale sur 18 jours.

◆ SOINS THERMAUX DRAINANTS ET TONIFIANTS

- Couloir de marche en bassin 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 2 verres/j).



DOUBLE ORIENTATION

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

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.

Trois ressources naturelles anti-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.

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.

Les programmes prévention santé

FIBROMYALGIE & POST CANCER DU SEIN



En complément de la cure thermale conventionnée, le groupe Thermes Adour a mis au point deux programmes spécifiques pour mieux accompagner les curistes atteints de fibromyalgie et les patientes en rémission d'un cancer du sein. Ces programmes, non pris en charge par l'Assurance Maladie, enrichissent la cure thermale et dotent la personne de nouveaux outils pour prolonger les bienfaits de la cure.

FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est un syndrome rhumatismal caractérisé par un état douloureux diffus, associé à une fatigue intense et des troubles du sommeil.

Pourquoi la cure thermique ?

Pour soulager les tensions musculaires, atténuer les douleurs, reprendre une activité physique en douceur, améliorer son autonomie, réduire la consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de son sommeil, diminuer stress et anxiété...

CURE THERMALE 18 JOURS RHUMATOLOGIE

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.



PROGRAMME PRÉVENTION SANTÉ FIBROMYALGIE

***7 ateliers multifactoriels pour comprendre sa maladie
et soulager ses douleurs (9 personnes max.).***

- 1 groupe de parole « **connaître la fibromyalgie** » avec une infirmière et un psychologue.
- 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.



Tarif programme fibromyalgie (7 ateliers) complémentaire à la cure thermique conventionnée
= 50 € (non pris en charge par l'Assurance Maladie). 3 sessions pendant la saison thermale.

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

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 récives en favorisant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Les sessions se déroulent aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Pourquoi la cure thermale ?

L'étude PACThe a démontré une amélioration de l'estime de soi, une meilleure qualité de vie, une augmentation de la pratique d'une activité physique, une perte de poids chez les femmes en surpoids et une diminution des signes dépressifs.

CURE PARENTHÈSE POST CANCER DU SEIN 12 JOURS

12 jours pour récupérer physiquement et psychologiquement (12 personnes max.).

◆ 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.
- Aërobain.
- 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.

Ce programme (soins et activités) coûte **700 €**. 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 de 18 jours.

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

Les cures courtes

UNE AUTRE FAÇON DE PRENDRE
EN CHARGE SA PATHOLOGIE



Tout le monde ne dispose pas de trois semaines consécutives pour suivre une cure thermique. 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.

LES INITIATIONS THERMALES

Le groupe Thermes Adour propose des matinées découvertes des soins thermaux avec un programme de quatre soins au choix selon l'orientation thérapeutique choisie. Le patient peut cumuler plusieurs matinées s'il le souhaite.

52 € la matinée phlébologie ou double orientation / 58 € la matinée rhumatologie.

Les semaines thermales

EN DÉTAILS

RHUMATOLOGIE (310 €/SEMAINE)



Semaine thermique 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 PARMİ

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

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

PHLÉBOLOGIE (260 €/SEMAINE)



Semaine thermique 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 PARMİ

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

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

DOUBLE ORIENTATION (285 €/SEMAINE)



Semaine thermique 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 PARMİ

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

+ ACCÈS À L'ESPACE AQUATIQUE SOURCÉO

Un panel d'ateliers pédagogiques

POUR ADOPTER LES BONS RÉFLEXES



Pour améliorer son quotidien, le groupe Thermes Adour propose à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax des ateliers pédagogiques, collectifs ou individuels, adaptés à chaque pathologie. Ces ateliers sont conçus et animés par des professionnels de santé et des experts formés aux pathologies douloureuses chroniques. Nutrition, activités physiques douces, séances de relaxation, sommeil... Leur but : apprendre à mieux vivre avec sa pathologie au quotidien en apportant des connaissances approfondies et des conseils. Ils permettent également d'atténuer les douleurs et de retrouver souplesse et mobilité. Sur inscription, ces ateliers sont ouverts à tous, y compris aux clients en cure courte et aux non-curistes.



Relaxation par la danse

Cet atelier est un vrai moment de liberté, de joie et de lâcher-prise. Sur des musiques entraînantes 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 cet atelier.

Animé par Christine Lambert, professeure de danse.



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.

Animé par Géraldine Faure, diététicienne du groupe Thermes Adour.



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.

Animé par Corine Courregelongue, infirmière coordinatrice.



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.

Dispensé par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées.



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 !

Dispensé par Mathilde Vilaton, sophrologue.



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.

Animé par Franck Soissons, instructeur de Qi Gong.



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 dispensée par Elisabeth Alemany, coach d'activités physiques adaptées.

Des expérimentations dédiées au bien vieillir

QUI IMPLIQUENT LE GROUPE THERMES ADOUR



Détection des fragilités, prévention des chutes, lutte contre l'isolement social, le groupe Thermes Adour est engagé dans différents programmes et recherches nationales. À travers ces initiatives, les établissements thermaux Thermes Adour démontrent leur rôle central dans les politiques de prévention et d'accompagnement du vieillissement. Ils s'affirment comme des acteurs de santé publique de proximité, au service des seniors et de leurs aidants et disposent d'une grande capacité à innover pour répondre aux problématiques en lien avec le bien vieillir.

ICOPE

DÉTECTER LES FRAGILITÉS FONCTIONNELLES

Déployé avec l'appui de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et du Gérotopôle de Toulouse, le programme ICOPE permet de repérer précocement les fragilités liées à l'âge. À Dax, les professionnels thermaux utilisent l'application ICOPE Monitor depuis 2025 pour accompagner les curistes dans une démarche de prévention personnalisée. Ils 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.



Six fonctions sont évaluées : mobilité, cognition, audition, vision, nutrition, état psychologique. Les réponses à ce questionnaire déterminent un score global de fragilité de la personne. Un compte-rendu est adressé au médecin traitant. Un rappel à M+3 est effectué pour vérifier le traitement de l'alerte en cas de fragilité détectée. Cette étude souhaite prévenir toute dépendance irréversible qui générerait des dépenses de santé importantes.



Prévichute

PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES SENIORS

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 en 2025 aux côtés de la Fondation MAIF dans le programme PRÉVICHUTE. L'étude vise à constituer une base de données regroupant les habitudes de vie et différents indicateurs de santé pour mieux identifier et quantifier les risques de chute. Le groupe Thermes Adour mobilise 60 curistes. 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 prédictif pour déterminer les profils de chuteurs. Une fois mieux détectés, ces profils pourront être accompagnés en amont pour prévenir et éviter l'accident.

FRATHELI

ROMPRE L'ISOLEMENT DES SENIORS

L'isolement social, en particulier lorsqu'il est subi et non choisi, a un impact important sur la qualité de vie et le bien-être des personnes, d'un point de vue physique et psychologique. Et si l'on profitait des soins thermaux pour favoriser la socialisation ? C'est l'objet de FRATHELI (Fraternité et Thermalisme contre l'isolement). Ce projet, imaginé en 2025, vise un public senior, autonome, qui a peu d'interactions sociales et qui est économiquement fragile. Il propose un programme de soins accompagné d'un cycle de rencontres.

Les soins thermaux choisis sont des soins relaxants : douche pénétrante, hydromassage en baignoire et mobilisation en piscine (soin collectif). Après les soins, le groupe déjeune ensemble puis suit une activité « santé » ou de loisirs : danse bien-être, marche nordique, pilates, atelier nutrition ou sommeil mais aussi sortie cinéma, musée... Objectif : recréer du lien social, améliorer le bien-être et prévenir la perte d'autonomie.



Cure en solo

RASSURER LES PERSONNES SEULES

Proposée au Grand Hôtel de Dax, la cure en SOLO est une formule tout compris pensée pour les curistes seuls. Elle combine soins, hébergement, animations et accompagnement personnalisé.

- Accueil en gare et accompagnement dédié.
- Accès direct aux soins depuis la chambre.
- Animations quotidiennes et activités collectives.
- Encadrement médical et infirmier sur place.
- Une solution clé en main pour vivre sa cure en toute sérénité.



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.**

Les aidants

L'AUTRE ENJEU DU BIEN VIEILLIR



Accompagner une personne en perte d'autonomie est un vrai défi quotidien. La France dénombre pas moins de 11 millions d'aidants, en majorité des femmes. Si l'on pense d'abord aux proches et à la famille de nombreux professionnels entourent et viennent en aide aux personnes dépendantes. Face à leur fatigue physique et parfois psychique, **le groupe Thermes Adour veut prendre soin de celles et ceux qui accompagnent nos seniors pour éviter l'épuisement.**

EPSADOM

PRÉSERVER LA SANTÉ DES AIDES À DOMICILE

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) du Grand Dax a mis en place EPSADOM, un programme innovant d'éducation pour la santé des aides à domicile, en partenariat avec l'Ireps Nouvelle-Aquitaine. Objectif : prévenir l'usure professionnelle et favoriser le bien-être des agents, tout en améliorant la qualité finale du service rendu aux bénéficiaires. Ce dispositif propose des ateliers de santé accessibles sur le temps de travail, incluant activité physique adaptée, relaxation, gestion du stress et soins thermaux.

EPSADOM répond à un enjeu majeur : soutenir les professionnels de l'aide à domicile, souvent exposés à la pénibilité et à l'isolement, tout en leur permettant de mieux concilier vie personnelle et professionnelle. Expérimenté sur une cinquantaine d'agents, les résultats de ce programme sont encourageants :

- 85 % ressentent un mieux-être corporel et psychique,
- 37 % ont intégré une activité physique régulière,
- Amélioration du climat professionnel et de la reconnaissance.

PROTECT

EXPÉRIMENTER LE THERMALISME FRACTIONNÉ

Difficile pour les professionnels de santé de mobiliser trois semaines de leur temps pour prendre soin d'eux et suivre une cure thermale conventionnée. 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, 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 devrait être déployé prochainement. Des agents hospitaliers de l'hôpital de Dax pourront alors suivre 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.

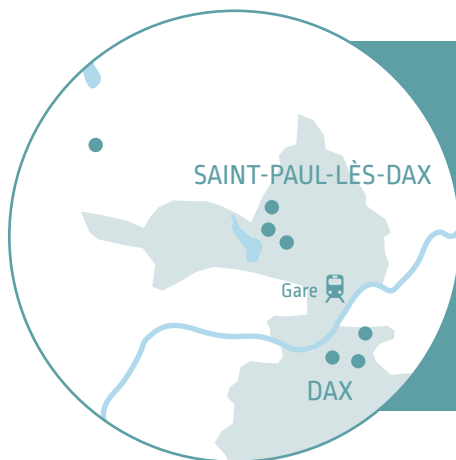
L'étude souhaite démontrer que la qualité de vie au travail est améliorée grâce aux soins thermaux. Tout ceci symbolisé concrètement par la baisse de l'absentéisme.

Pour les aidants familiaux, une parenthèse thermale d'une semaine

Apprendre à s'occuper de soi pour mieux prendre soin de l'autre est la philosophie de la parenthèse thermale « aidants » proposée par le groupe Thermes Adour. Ce répit de cinq jours offre le meilleur des soins thermaux antalgiques et relaxants avec cinq soins par jour. Avant ou après les soins et activités, on prolonge le relâchement dans les eaux thermales chaudes et antidouleurs de l'espace aquatique Sourcéo. Pour la personne aidée, des solutions existent en l'absence de l'aidant. Par exemple, le Village landais Alzheimer de Dax propose des séjours à la nuitée. En région parisienne, une prise en charge temporaire est possible avec Les Demoiselles de Compagnie.

Le Groupe Thermes Adour

Implanté au cœur d'une destination thermale de référence en France, le Groupe Thermes Adour regroupe six complexes thermaux à Dax et Saint-Paul-lès-Dax. Fort de son expertise en rhumatologie et en phlébologie, il développe des programmes innovants autour du bien vieillir, en lien avec les enjeux de santé publique.



À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

- Thermes des Chênes
- Thermes de Christus
- Thermes Sourcéo
& espace aquatique et Spa Sourcéo

À DAX

- Thermes Régina
- Thermes du Grand Hôtel
- Thermes des Arènes

27 métiers chez Thermes Adour

Plus de 350 professionnels sont impliqués au quotidien dans l'accompagnement des curistes du groupe Thermes Adour. Une équipe pluridisciplinaire qui comprend notamment au niveau médical :

3 médecins salariés

25 kinésithérapeutes

128 agents thermaux

10 infirmières

1 diététicienne

2 laborantins

Un engagement RSE exemplaire

Le groupe Thermes Adour a mis au point une politique RSE volontariste. L'action la plus emblématique ? La suppression du plastique des espaces de soins au profit de films en fécule de pommes de terre, valorisé en compost. Thermes Adour déploie un vaste programme « Green Gestes » dans tous les établissements et comprend de multiples initiatives concrètes et durables.



170 TONNES DE DÉCHETS PLASTIQUES EN MOINS/ 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.

Les cures thermales confirment leurs bienfaits

D'APRÈS L'ENQUÊTE CURISTES DU GROUPE THERMES ADOUR

Le groupe Thermes Adour mène une enquête auprès de ses patients, 9 mois après leur cure thermique. Les données récoltées en juin 2025 auprès de 808 répondants révèlent des résultats encourageants. Une grande majorité des répondants confirme que les cures thermales jouent un rôle précieux dans le maintien de l'autonomie et la réduction des douleurs, tout en favorisant une diminution de la consommation de médicaments sur le long terme. Une preuve notable de l'efficacité du traitement thermal.

Les principaux enseignements de l'étude Thermes Adour



85%

des curistes ressentent
une réduction des douleurs
9 mois après la cure



69%

diminuent
leur consommation
de médicaments après la cure



88%

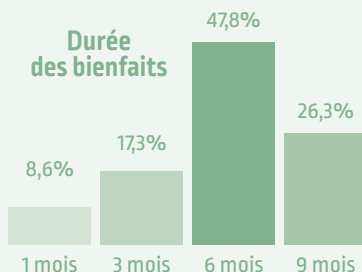
constatent
une amélioration
de leur état général



74%

ressentent, après leur
cure, les bienfaits
des soins thermaux
durant 6 mois et plus.

Durée
des bienfaits



64%

maintiennent
une activité physique
au retour à domicile

PROFIL DES CURISTES

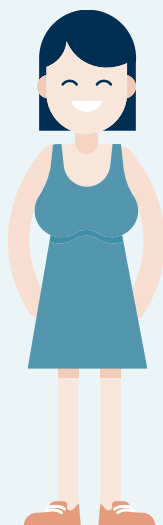
sur 808 répondants



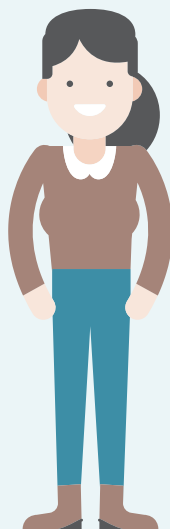
63,3%
de curistes
femmes



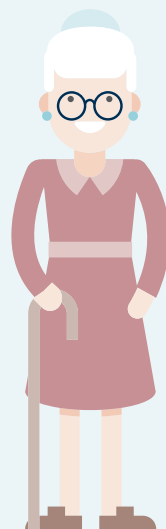
36,7%
de curistes
hommes



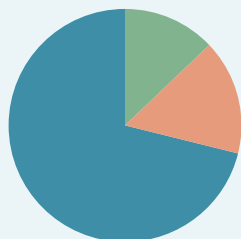
1,9%
âgés de
35 et 49 ans



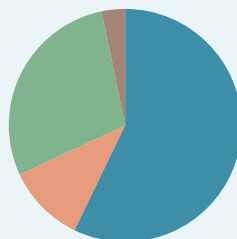
19,8%
âgés de
50 et 64 ans



78,3%
âgés de
65 ans et plus



● 3 cures et plus
● 2^e cure
● 1^{ère} cure



● Rhumatologie
● Double orientation
● Phlébologie
● Fibromyalgie