



Thermes de
LUCHON

UN ÉCRIN DERNIER CRI POUR LES CURES RHUMATOLOGIE ET VOIES RESPIRATOIRES



SAISON THERMALE 2025

3 MARS > 15 NOVEMBRE

SOMMAIRE

Du 3 mars au 15 novembre 2025, les curistes rhumatologie et voies respiratoires bénéficient d'un environnement thermal moderne et adapté à leurs pathologies. Parcours de soins cohérent et fluide, programme complémentaire fibromyalgie, ateliers d'éducation à la santé, cures découverte... La prise en charge globale du curiste est au cœur des préoccupations des équipes thermales. Une offre complète de bien-être thermal enrichit la destination 7j/7, 365 jours par an.

QUOI DE NEUF EN 2025 ?

Les nouveautés de la saison thermale 2025. **p3**

15 ateliers complémentaires à la cure thermale. **p4**

SAISON 2025 - CURES MÉDICALES VOIES RESPIRATOIRES ET RHUMATOLOGIE

Pourquoi choisir Luchon pour sa cure thermale ? **p5**

Programme santé fibromyalgie. **p6**

Les cures Liberté 5 jours. **p7**

Journée découverte des soins thermaux rhumatologie. **p7**

BIEN-ÊTRE

3 800 m² d'espaces de bien-être thermal ouverts toute l'année. **p8**

REPÈRES

Radioscopie Thermes de Luchon. **p9**

Radioscopie Arenadour. **p10**

THERMES DE LUCHON QUOI DE NEUF EN 2025 ?

Détection de la fragilité, ateliers complémentaires pour amplifier les effets de la cure, nouveaux espaces bien-être... En 2025, la première station thermale des Pyrénées propose à chacun de trouver les outils et du temps pour se prendre en charge et soigner sa pathologie.



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. Les Thermes de Luchon 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.

DES ATELIERS COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE

Soulager les douleurs articulaires, réduire la prise de médicaments, se réadapter à l'effort : les Thermes de Luchon lancent un panel d'activités collectives ou individuelles à la carte. Ces ateliers complémentaires visent à prolonger et à amplifier les bienfaits de la cure autour de trois thématiques : l'activité physique, la relaxation et l'éducation à la santé. Un programme à concocter sur-mesure avec les experts de la station pour obtenir des clés pour vivre mieux toute l'année avec sa pathologie. *Détails de l'offre en page suivante.*

L'OUVERTURE DU SPA SOTHYS VIENT CONCLURE LES TRAVAUX DES THERMES

Après le lancement des espaces thermoludiques en juillet 2024, le dernier espace des nouveaux Thermes de Luchon ouvrira ses portes en décembre 2024. Il s'agit d'un Spa de 800 m² avec huit cabines de soins esthétiques (dont une duo), un hammam, un jacuzzi, un sauna naturel, trois douches sensorielles et une banquette chauffante. La carte de soins sera proposée en partenariat avec la marque Sothys.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le train est bientôt de retour à Luchon ! Après plus de dix ans de fermeture, la région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée rouvrira la ligne de train entre Montréjeau et Bagnères-de-Luchon au deuxième semestre 2025. Six allers-retours quotidiens sont prévus (trajet d'environ 35 min).

NOUVEAUTÉ 2025

DES ATELIERS COMPLÉMENTAIRES À LA CURE THERMALE RHUMATOLOGIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

◆ MARCHE NORDIQUE

avec un éducateur en activités physiques adaptées.

La marche avec deux bâtons sollicite les bras afin de soutenir le poids du corps et d'alléger d'un tiers le poids porté sur les genoux. Elle améliore la posture et les capacités cardio-vasculaires.

◆ ÉQUILIBRE

avec un éducateur en activités physiques adaptées.

Les troubles de l'équilibre se font surtout sentir lors de la marche ou lorsque la personne se met debout. On apprend les bonnes attitudes à avoir pour prévenir les chutes et on teste des mouvements pour améliorer son équilibre.

◆ PILATES

avec un éducateur en activités physiques adaptées.

La méthode Pilates est une gym douce de renforcement des muscles posturaux. La discipline se penche plus particulièrement sur l'exécution du mouvement plutôt que sur sa répétition et sa force.

◆ GYMNASTIQUE ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

avec un masseur-kinésithérapeute.

Après un échauffement des fascias pour détendre le thorax, le diaphragme et l'abdomen, on suit différents exercices et enchaînements pour travailler sur la posture respiratoire. On apprend ainsi à ressentir son corps de l'intérieur.

RELAXATION

◆ HYPNOSE

avec un hypnothérapeute.

Les techniques calmantes et tranquillisantes d'hypnose médicale induisent un état profond de détente et de relaxation intense, si bien que les tensions musculaires douloureuses et les états de stress sont considérablement réduits.

◆ MÉDITATION ET YOGA SUR CHAISE

avec un professeur de yoga.

L'objectif est de découvrir les gestes physiques, les postures et les gestes respiratoires qui soulagent les douleurs rhumatismales. On apprend à se concentrer, à respirer, à ressentir son corps grâce à la proprioception et aux bases de la méditation.

◆ SOPHROLOGIE

avec un sophrologue.

À travers des mouvements doux et des exercices de respiration, on découvre des techniques simples pour soulager les douleurs articulaires et gommer les tensions du quotidien.

◆ NATUROPATHIE

avec un naturopathe.

L'atelier entend sensibiliser les participants sur le rôle de la nature comme technique de relaxation douce : observation assise, marche afghane, sylvothérapie...

◆ KINÉSIOLOGIE

avec un kinésologue.

Cet atelier par le mouvement est une des facettes de la kinésiologie. Il consiste en des mouvements simples, ludiques, faciles à pratiquer à la maison. L'objectif est de relâcher et de détendre les muscles et les articulations ankylosés.

◆ QI GONG

avec un instructeur de Qi Gong.

Le Qi Gong est une gymnastique ancestrale et traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et méditation.

◆ COHÉRENCE CARDIAQUE

avec un sophrologue.

La cohérence cardiaque est un outil simple et efficace pour lutter contre le stress. Avec le sophrologue, on apprend à maîtriser cette pratique pour améliorer son quotidien.

◆ YOGA DU RIRE

avec un professeur de yoga du rire.

Le rire est à la fois un exercice musculaire, une technique respiratoire et un stimulant psychique. Il libère des endorphines et procure une sensation de joie de vivre. Avec le yoga du rire, on booste le mental, on remplit ses poumons d'oxygène et on favorise le lâcher-prise.

ÉDUCATION À LA SANTÉ

◆ SOMMEIL

avec un sophrologue.

Cet atelier permet de comprendre l'intérêt de se créer une routine personnelle pour aborder ce moment et de disposer d'une petite boîte à outils pour créer son propre rituel.

◆ NUTRITION

avec un diététicien nutritionniste.

Éviter la malnutrition et ses effets néfastes sur la santé du curiste : voilà l'objectif de cet atelier. Après avoir évalué ses besoins journaliers, le curiste identifie les freins et les obstacles à une bonne alimentation et tente de trouver des pistes d'amélioration.

◆ MÉMOIRE

avec un psychologue ou un infirmier.

À 20 ans, les capacités de mémorisation sont maximales puis elles diminuent progressivement. Pour compenser ce déclin, nulle autre solution que de continuer à s'entraîner ! Au cours de l'atelier, on découvre des jeux simples pour stimuler sa mémoire et on apprend à mieux se concentrer.

**10 € LA SÉANCE/PARTICIPANT (EN COLLECTIF).
SÉANCES OUVERTES AUX ACCOMPAGNANTS. DURÉE : 1 H**

THERMES DE LUCHON

POURQUOI CHOISIR LUCHON POUR SA CURE THERMALE ?

Avec les eaux parmi les plus sulfurées de France et un vaporarium naturel unique en Europe, Luchon attire chaque année de nombreux curistes qui viennent soulager leurs pathologies ORL et rhumatismales. Dans un écrin splendide entouré de montagnes, chacun peut respirer un air pur et retrouver sa vitalité. Les Thermes de Luchon accueillent également les enfants dès 6 ans dans un espace dédié.

1

LES EAUX THERMALES LES PLUS SOUFREES DE FRANCE

Les eaux thermales de Luchon sont des eaux sulfurées sodiques, alcalines, hyperthermales, dont la teneur en soufre est l'une des plus élevées, non seulement des stations pyrénéennes, mais également de France et d'Europe. Elles sont aujourd'hui captées à travers trois forages s'enfonçant de 170 m à 730 m : F2 Reine, F8 Pré et F9 Filhol. Leur température est respectivement de 65°C, 72°C et 50°C. La circulation des eaux dans la roche est particulièrement longue : une datation au carbone 14 évalue leur âge à 14 000 ans.

2

LE SEUL VAPORARIUM NATUREL EN EUROPE

C'est un soin de la cure voies respiratoires qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. À Luchon, les curistes accèdent chaque jour pendant 15 minutes au seul vaporarium naturel d'Europe. Ils pénètrent dans une grotte et ses 150 mètres de tunnels, anciennes galeries de captage des eaux sulfurées. Ici, la température varie entre 38° et 42 °C et le taux d'humidité atteint les 95 %. Une expérience à vivre également côté bien-être puisque le vaporarium est accessible avec le forfait « Ressources & Vous ».

3

LES ENFANTS CHOUCOUTÉS AVEC UN SERVICE DÉDIÉ

La station de Luchon est l'alliée des enfants qui souffrent de pathologies ORL/Voies respiratoires. Elle leur réserve un accueil tout particulier avec un nouvel espace de soins dédié où tout est à leur taille. Une salle de jeux gardée prend en charge les enfants de 6 à 12 ans pendant les vacances scolaires.

4

DES POSTES DE SOINS RH DERNIÈRE GÉNÉRATION

Luchon est l'une des rares stations thermales en France où l'on propose toute la panoplie de soins de rhumatologie existante, soit 15 soins différents. Outre un parcours curiste fluide et cohérent, les Thermes de Luchon disposent de postes de soins dernière génération. Les réglages sont automatiques ce qui permet aux soignants de se concentrer sur la personne : accompagner son installation, expliquer le soin, veiller à la bonne exécution du soin...

Pathologies Rhumatismales soignées aux Thermes de Luchon

- Arthrose vertébrale : cervicalgies, dorsalgies, lombalgies, sciaticques.
- Troubles statiques rachidiens, cyphose et scoliose chez l'adulte.
- Arthrose de grosses articulations : hanches, genoux... et leurs périarthrites.
- Arthrose des extrémités : mains en particulier.
- Séquelles de traumatisme.
- Suites de chirurgie : hanches, colonne vertébrale...
- Algodystrophies.
- Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées aiguës.
- Polyarthrite rhumatoïde.
- Fibromyalgie.
- Spondylarthrite ankylosante.
- Rhumatisme psoriasique.
- Douleurs de l'ostéoporose, raideurs articulaires.

Pathologies ORL/voies respiratoires soignées aux Thermes de Luchon

- Rhino-sinusites infectieuses ou allergiques.
- Rhinites atrophiques.
- Écoulements postérieurs chroniques.
- Pathologies de l'oreille moyenne avec composante tubaire : otites séro-muqueuses avec ou sans aérateurs, otites moyennes aiguës récidivantes, otites chroniques suppurées ou non.
- Rhino-pharyngites de l'adulte et de l'enfant, angines à répétition (si chirurgie non indiquée), amygdalites cryptiques.
- Laryngites catarrhales et laryngopathies fonctionnelles des professionnels de la voix.
- Trachéo-bronchites chroniques avec ou sans dilatation des bronches, isolées ou associées à une sinusite.
- Asthme surinfecté, bronchites asthmatiformes.

THERMES DE LUCHON - SAISON 2025

CURE THERMALE RHUMATOLOGIE 18 JOURS + PROGRAMME SANTÉ FIBROMYALGIE

Les Thermes de Luchon proposent un programme d'éducation à la santé dédié aux personnes fibromyalgiques. Il implique une équipe formée qui accompagne le curiste pour vivre mieux avec cette maladie. Activités physiques, sophrologie, yoga du rire, groupes de paroles, conférence médicale, soins de bien-être... rythment les trois semaines de cure au cœur d'un environnement montagneux qui favorise le lâcher-prise. Les soins thermaux sont aussi adaptés à la personne fibromyalgique. La température de l'eau et la pression des jets sont par exemple ajustés à la symptomatologie.

Cure thermale anti-douleurs 18 jours rhumatologie

Les soins anti-douleurs à l'eau thermale

◆ Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

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

◆ Soins thermaux décontractants

- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobaïen

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

◆ Cure de boisson (1 à 4 verres/j)



Programme prévention santé fibromyalgie 18 jours

Des soins et des activités pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs

- ◆ Accueil par les infirmières thermales.
- ◆ Groupes de paroles animés par les infirmières thermales.
- ◆ Activité Physique Adaptée animée par un kinésithérapeute.
- ◆ Conférence médicale animée par le Dr. Etchart Combes, médecin thermal.
- ◆ Atelier sophrologie animé par une sophrologue.
- ◆ Massages réalisés par un kinésithérapeute (selon planning de soins).
- ◆ Lits hydromassants, séances encadrées par les infirmières thermales (selon planning de soins).
- ◆ Atelier relaxation et respiration et atelier yoga adapté animés par une sophrologue et relaxologue.
- ◆ Atelier nutrition animé par une nutritionniste.

Combien ça coûte ?

130 € le programme prévention santé « Fibromyalgie » complémentaire à la cure thermale de 18 jours, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Dates des sessions 2025

- ◆ 7 avril
- ◆ 5 mai
- ◆ 2 juin
- ◆ 7 juillet
- ◆ 4 août
- ◆ 1^{er} septembre
- ◆ 6 octobre

12 curistes maximum/ session.

Les activités peuvent évoluer en fonction des disponibilités des prestataires.

Réservations

T. 05 61 94 52 52
thermes-luchon.fr

THERMES DE LUCHON - SAISON 2025

CURE LIBERTÉ : 5 JOURS À LA CARTE !

Pas le temps de consacrer trois semaines à une cure thermale ? Mais une forte envie de s'occuper de ses problèmes de santé dans un environnement vivifiant ? Cap sur les Thermes de Luchon qui proposent trois programmes de cure Liberté à la carte... On peut même emmener sa tribu ! Ces cures Liberté sont disponibles pendant toute la saison thermale.

Cure liberté Rhumatologie - 5 jours**4 soins anti-douleurs à l'eau thermale/jour**

- ◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**
 - Pélothérapie (boues)
 - Douche térébenthinée
 - Étuve locale
 - Douche sous-marine
 - ◆ **Soins thermaux décontractants**
 - 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
 - Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

Combien ça coûte ?

- ◆ **Cure Liberté Rhumatologie 5 jours = 210 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**
- Supplément Premium = 60 €.

ET AUSSI : UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE DES SOINS THERMAUX

Les Thermes de Luchon ont imaginé une journée découverte des soins thermaux rhumatologie pour faire ses premiers pas dans l'univers thermal et découvrir leurs sensations et leurs bienfaits. Au programme : étuves des mains, bains de boue locaux, douche en immersion, douche à jets et accès au Vaporarium.

Tarif : 60 €/personne.

Cure liberté Voies respiratoires/ORL - 5 jours**6 soins à l'eau thermale/jour**

- ◆ **Soins thermaux nettoyants**
 - Gargarismes 37°- 38°C
 - Action de nettoyage doux de la région oro-pharyngée.
 - Irrigation nasale 37°- 38°C
 - Action de nettoyage des fosses nasales antérieures.
 - Nébulisation 37°- 38°C
 - Action de massage en douceur de la muqueuse et du filtre nasal.
 - ◆ **Soins thermaux régénérants**
 - Pulvérisation 37°- 38°C
 - Bain d'eau thermale de la gorge, des amygdales et du pharynx.
- Humage individuel 37°- 38°C
 - Fluidifie les sécrétions nasales et bronchitiques et facilitent leur expectoration.
 - Aérosol sonore 37°- 38°C
 - Pénétration de l'eau thermale jusque dans les bronches les plus fines comme dans les sinus.

Combien ça coûte ?

- ◆ **Cure Liberté Voies respiratoires/ORL 5 jours = 180 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**
- Supplément Premium = 60 €.
- Tarif junior (jusqu'à 14 ans) = 120 €.

Cure liberté Voies respiratoires/ORL - Famille 5 jours**6 soins à l'eau thermale/jour/pers. Forfait Famille pour deux personnes (1 parent et 1 enfant)****Combien ça coûte ?**

- ◆ **Cure Liberté Voies respiratoires/ORL 5 jours Famille pour 1 parent et 1 enfant = 240 €, non pris en charge par l'Assurance Maladie.**

BIEN-ÊTRE**3 800 M² DE BIEN-ÊTRE THERMAL
OUVERTS TOUTE L'ANNÉE**

Pour une séance de cardiotraining dans l'espace sport, pour une parenthèse relaxante dans la nouvelle zone en eau thermale « *Ressources & Vous* » ou pour un soin esthétique au Spa, avant ou après ses soins thermaux, chacun peut bénéficier à sa façon des 3 800 m² de nouveaux espaces bien-être ouverts toute l'année.



L'espace thermoludique « *Ressources & Vous* » de 2 800 m² en eau thermale se compose de deux bassins intérieurs, un jacuzzi, trois saunas, un tépidarium, un ciel de neige, un mur de glace, une fontaine de glace, six douches sensorielles, des banquettes chauffantes... À l'extérieur, le bassin de 120 m² en toit-terrasse et le solarium complètent l'offre.

LE SEUL VAPORARIUM NATUREL D'EUROPE

Autre atout de l'offre bien-être des Thermes de Luchon dans le cadre du forfait « *Ressources & Vous* » : l'accès au célèbre vaporarium, hammam naturel unique en Europe. Accessibles depuis 1930 et réservées aux curistes médicaux jusqu'en 1985, 150 m de galeries naturelles sont creusées à même la roche et à flanc de montagne. Elles renferment des vapeurs soufrées et enveloppent ceux qui y pénètrent à des températures oscillant entre 35°C et 45°C, avec un taux d'humidité avoisinant les 95 % ! Un véritable bain de vapeur naturelle qui décongestionne les voies respiratoires et améliore la circulation sanguine.

UN ESPACE SPORT AUSSI

Les sportifs bénéficient d'une attention particulière. Au-delà d'un espace cardiotraining et musculation, le nouvel espace sport de 200 m² est un incontournable pour la préparation ou la récupération grâce à son sauna dédié.

INFOS PRATIQUES

- **Espace sport** - accès 2h : 15 € / abonnement 1 mois : 40 €.
- **Espace thermoludique « Ressources & Vous »** - accès 2h : 20 € en semaine, 22 € le week-end, jours fériés et vacances scolaires.
(à partir de 4 ans, accompagnement par un adulte obligatoire pour les moins de 16 ans).
Abonnement 20h : 165 €. Ouvert toute l'année.

UN SPA SOTHYS DÈS DÉCEMBRE 2024

Le dernier espace des nouveaux Thermes de Luchon a ouvert ses portes en décembre 2024. Il s'agit d'un Spa de 800 m² avec huit cabines de soins esthétiques (dont une duo), un hammam, un jacuzzi, un sauna naturel, trois douches sensorielles et une banquette chauffante. La carte de soins est proposée en partenariat avec la marque Sothys.

UN ESPACE GOURMAND AU SEIN DES THERMES

Le nouvel espace gourmand au deuxième étage des Thermes de Luchon « *ILIXO* » propose une carte basée sur des produits frais et de saison, qui change chaque semaine. Le plus ? Un service en continu : petit déjeuner, déjeuner et goûter tous les jours de la semaine et une formule « brunch » le dimanche. Salé et sucré sont donc disponibles à toute heure de la journée, à consommer sur place ou à emporter.

REPÈRES

RADIOSCOPIE THERMES DE LUCHON

Avec 13 sommets pyrénéens culminant à plus de 3 000 m, Luchon mérite son statut de « Reine des Pyrénées ». Son architecture élégante et patrimoniale en fait une des plus belles villes d'eaux françaises. À deux pas de l'Espagne, cette station thermale de montagne bénéficie d'un air sans allergène ni pollution. Au fil des siècles, la station s'est hissée parmi les premières stations thermales françaises pour les Voies respiratoires/ORL et la Rhumatologie.



+ de 6 500

curistes conventionnés en 2024.

2 orientations thérapeutiques
Voies respiratoires/ORL
Rhumatologie

pour les cures conventionnées
des Thermes de Bagnères-de-Luchon.

Comment venir ?

THERMES-LUCHON.FR



À 1h45 de Toulouse et de Pau,
à 2h30 de Dax, à 5h de Barcelone.



Gare de Montréjeau/Gourdan-Polignan
à 40 min de Tarbes, 1h10 de Toulouse,
1h25 de Pau.

Trajet Montréjeau – Luchon effectué en
bus (40 min) ou en train à partir du 2^e
semestre 2025.

REPÈRES

ARENADOUR : UN GROUPE THERMAL QUI CO-CONSTRUIT ET FÉDÈRE

Acteur historique du thermalisme, le groupe Arenadour a été créé dans les terres landaises. Dispensant une médecine thermique au plus près de la personne, il a construit pas-à-pas des établissements de soins à taille humaine à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax. Il a complété ses activités avec une offre de bien-être thermal et d'hébergement, sans perdre de vue la santé.

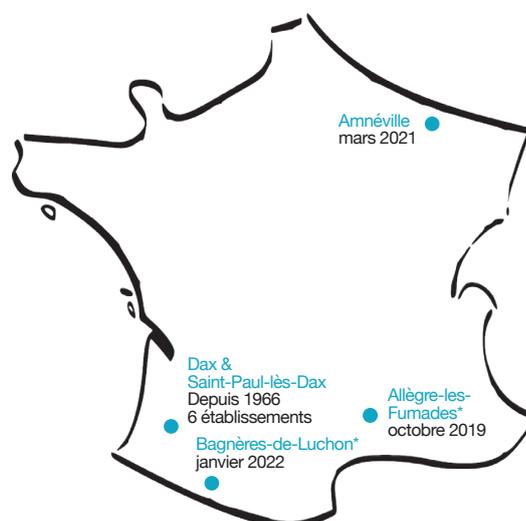
Arenadour entame une nouvelle phase de croissance externe en dehors de la Nouvelle-Aquitaine :

- à l'automne 2019, en Occitanie, aux Fumades, seul centre thermal du Gard,
- au printemps 2021, dans le Grand Est, à Amnéville,
- en janvier 2022, en Occitanie, à Bagnères-de-Luchon.

La démarche est toujours la même. Le groupe thermal co-construit avec les équipes en place un plan de développement qui s'appuie sur les besoins des curistes, sur les savoir-faire des personnels et sur les caractéristiques de chaque établissement. Il fait émerger des synergies entre les professionnels des différents établissements pour améliorer les parcours de soins et la prise en charge des patients. Cette coopération implique aussi les collectivités territoriales et les acteurs locaux au service d'un projet de territoire global, permettant à chacun de jouer sa partition.



*Dont 3 gérées dans le cadre de Délégation de Service Public



*Gestion des établissements dans le cadre d'une Délégation de Service Public

5 orientations thérapeutiques

Rhumatologie
Phlébologie
Voies respiratoires / ORL
Dermatologie
Affections des muqueuses bucco-linguales