

l'acquabilité

Février 2012 Le journal des Thermes d'Allevard

Ouverture le 19 mars 2012

Saison 2012

Du 19 mars au 3 novembre

Rhumatologie et Vitalithermes®

Du 19 mars au 3 novembre

Voies respiratoires

Du 30 avril au 22 septembre

AVANT PREMIÈRE : 100 places à tarifs réduits

Vous ne serez que 100 à participer à notre « soirée privée » du samedi 17 mars. Alors, ne perdez pas de temps et réservez vite cette date pour profiter d'un parcours détente et de deux soins au choix (bains, boues, douche générale ou au jet) pour seulement 30 €.

Et pour 15 € supplémentaires, un massage bien-être (limité à 50 personnes).

Le stress ? Il existe des solutions

Bon stress, mauvais stress, gestion du stress... ce qui est sûr, c'est que nous sommes tous concernés par ce syndrome parfois handicapant, voire générateur de pathologies. Pourtant, nous oublions souvent que le stress existe depuis toujours, et qu'il nous est indispensable.

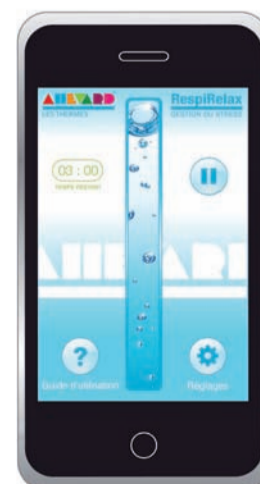
Le stress, à ne pas confondre avec le stresser (déclencheur de stress), est défini comme un « syndrome général d'adaptation ». Il regroupe l'ensemble des réactions que l'organisme peut provoquer lorsqu'il est soumis à des contraintes ou des pressions. Le cerveau libère de l'adrénaline et des glucocorticoïdes, ce qui a pour effet de stimuler le cœur ou la tension artérielle, par exemple. Nous sommes donc tous sujets au stress, puisque c'est une réaction biologique et universelle, mais nous ne sommes malheureusement pas égaux devant lui. Car si certains le ressentent comme un besoin pour être plus perfor-

mants, d'autres le vivent comme un véritable handicap producteur d'inhibitions et de maladresses. Notre mode de vie nous expose particulièrement au stress. Sédentarité et hyperactivité, performance et précarité, autant de situations susceptibles de provoquer du stress, et pas toujours le meilleur. Et s'il nous arrive de qualifier trop facilement de « stress » une anxiété passagère, à l'opposé, un événement lourd ou une situation difficile au long cours peuvent faire naître stress aigu ou stress chronique, deux manifestations singulièrement pénibles (et souvent nocives) du syndrome. ■

RespiRelax Mieux vivre son stress avec son iPhone

Bientôt disponible (fin mars) en téléchargement sur l'Apple Store, une application de « cohérence cardiaque » développée par les Thermes d'Allevard. Un guide respiratoire pour contrôler son stress en toute occasion.

Destinée à donner des outils pour se calmer ou se dynamiser en fonction de son rythme respiratoire, cette application aide à équilibrer le système nerveux autonome.



Vitazen® pour mieux vivre le stress

Aux Thermes d'Allevard, nous possédons un atout majeur : notre eau. Parmi les plus soufrées du monde, l'eau d'Allevard est dotée de toutes les qualités pour soulager de l'anxiété ou du stress. Le soufre agit sur le système nerveux autonome et apaise entre autres la tension et le pouls.

Avec l'eau, le corps se relaxe, et le lâcher prise se fait progressivement. Ajoutons que la situation géographique exceptionnelle des Thermes offre aux curistes un air riche en oxygène et un climat tonique et sédatif dans un environnement éloigné de toute pollution urbaine ou industrielle. Cette véritable « matière première » naturelle constitue le tronc commun de Vitazen®, mais pas seulement. Dernières nées des Thermes d'Allevard, les deux formules Vitazen® représentent de véritables outils pour calmer puis dominer son stress. Outre les soins thermaux, elles sont complétées par des modules pratiques d'apprentissage destinés à prévenir et maîtriser le stress au quotidien. Le concept Vitazen®, basé sur une approche « corps-esprit », vise en effet à atteindre trois objectifs : obtenir une détente physique et psychologique à court terme, donner la possibilité de réaliser soi-même un traitement de fond à moyen et long terme, enseigner quelques remèdes pour une réponse rapide à un agent stressant. ■

La cure de 6 jours

Le lundi, consultation médicale d'environ 30 minutes. Elle porte sur l'analyse détaillée d'un questionnaire de santé. Après un accueil collectif en milieu d'après-midi, direction les soins thermaux jusqu'à 19h45. À partir du mardi, la prise en charge débutera tous les jours vers les 9h30 ou 10h30 selon un programme comprenant les pratiques suivantes : soins thermaux, cohérence cardiaque, détermination - avec un psychologue - des principaux stressants, méditation (mindfulness, pleine conscience), bilan énergétique et massage chinois, activité physique, atelier questions/réponses sur la diététique « anti-stress ».

La journée du jeudi se déroulera en pleine montagne, à l'Institut Karma Ling. Au programme : activité physique, visite, repas végétarien et méditation.

Une réunion de fin de cure se tiendra le samedi matin. ■

DATES : du 16 au 21 avril - du 28 mai au 2 juin - du 30 juillet au 4 août - du 1 au 6 octobre.

SOINS :
- cure simple = 475 €
- cure + hébergement en résidence*** dans le parc thermal = 765 €
- cure + hébergement en résidence*** dans le parc thermal en pension complète = 995 €



Le protocole de soins complémentaires à une cure de 3 semaines

Vous pouvez profiter de votre cure thermale de rhumatologie pour suivre les activités qui vous permettront d'apprendre à mieux vivre le stress. Durant les 3 semaines, des soins thermaux de rhumatologie vous seront dispensés à partir de 15h.



Tout au long du séjour, vous aurez l'occasion de participer à de nombreux ateliers : une séance d'énergétique chinoise (bilan énergétique et massage), une initiation à la cohérence cardiaque, un entretien de groupe avec une psychologue clinicienne pour définir vos éléments stressants et mettre en place les stratégies d'action adaptées, une conférence « alimentation et stress », 3 sessions de méditation et 3 séances de sophrologie. ■

DATES D'ENTRÉE OBLIGATOIRES EN CURE :
19 mars - 09 avril - 30 avril - 21 mai - 11 juin - 02 juillet
23 juillet - 13 août - 03 septembre - 24 septembre - 15 octobre.

TARIFS : 180 €

Cohérence cardiaque : prenez le contrôle de la situation



Lorsque nous sommes en état de stress, le rythme cardiaque s'amplifie et les pulsations peuvent être désordonnées. Ce dysfonctionnement, qui est à l'origine de bien des désagréments, peut aussi aboutir à des accidents cardiaques. Alors, sommes-nous totalement esclaves de notre cœur, ou existe-t-il des solutions ? La réponse est dans la question : oui, nous pouvons bel et bien agir sur notre activité cardiaque ; il suffit de connaître quelques exercices simples et accessibles à chacun d'entre nous.

Le module « cohérence cardiaque » proposé par les Thermes d'Allevard nous permet d'aborder ces techniques principalement basées sur la respiration. Durant ces deux séances d'une heure encadrées par un coach certifié Heartmath, nous apprenons à provoquer sans délai un retour au calme en cas de stress, à rééquilibrer notre système nerveux autonome et à augmenter notablement notre résistance au stress. D'autres conséquences bénéfiques s'ajoutent à la mise en cohérence du rythme cardiaque avec le cerveau émotionnel, et elles ne sont pas négligeables : accroissement des performances physiques ou intellectuelles et stabilisation de l'équilibre émotionnel. ■

Musicothérapie

Les bienfaits de la musique

Bien loin de l'image New Age qu'on lui prête parfois, la musicothérapie est une véritable pratique thérapeutique aux effets patents et prouvés. Pour comprendre pourquoi la musique a une action sur la douleur, faisons le constat suivant : toutes deux entraînent des modifications affectives, cognitives et comportementales. Ainsi, une écoute appropriée peut-elle détendre, calmer, et apaiser tant mentalement que physiquement ; en un mot, désamorcer ce que la douleur fait naître.

Aux Thermes d'Allevard, les séances de musicothérapie ont été initiées dans le cadre du protocole fibromyalgie ; elles sont désormais également proposées parmi les soins contre les douleurs chroniques. On y pratique une technique réceptive dite « montage en U » créée par Stéphane Guétin, chercheur au CHRU de Montpellier. D'une durée de 20 minutes, la séquence musicale se décompose en 3 phases. Tout d'abord, sur un rythme stimulant et avec une formation orchestrale fournie, la musique accueille le patient en état de conscience. Puis, tout doucement, le rythme se ralentit et le nombre d'instruments diminue : c'est là qu'on atteint la phase de relaxation. Enfin, le patient entre dans la phase d'éveil avec un retour sur le rythme et la formation de départ. À l'issue de la séance, une période de verbalisation est prévue en compagnie du thérapeute.

Et pour les mélomanes et les exigeants, notons qu'il est possible de choisir son style de musique, et qu'il s'agit là d'œuvres conçues spécialement par des compositeurs renommés ! ■



Centre aéré thermal

Soins et plaisir



Avec ses partenaires, les Thermes d'Allevard ont développé un projet unique en France : le centre aéré thermal. Les enfants de 3 à 12 ans qui souffrent de pathologies telles que l'asthme ou les rhinites chroniques et allergiques, peuvent suivre une cure de trois semaines aux Thermes d'Allevard, tout en profitant du centre aéré de Saint-Maximin, proche de Pontcharra.

La journée est divisée en deux. Le matin, les enfants, accompagnés par les animateurs du centre de loisirs, reçoivent les soins dispensés par les professionnels des thermes. Ensuite, dès le déjeuner, c'est centre aéré. Et à 17h, c'est l'heure des parents ! Le centre de loisirs thermal offre une grande souplesse de fonctionnement. Vous pouvez inscrire votre enfant à la journée en fonction de vos disponibilités. ■

Pour tout renseignement : Thermes d'Allevard : 04 76 97 56 22 ou Centre de loisirs : 04 76 97 74 97.

Bol d'air Jacquier

Le plein d'oxygène

L'hypoxie est le manque d'oxygénation cellulaire. Elle est causée par des affections du sang ou des poumons, mais aussi par les polluants malheureusement bien trop présents dans l'air que nous respirons. Si l'on ajoute que le stress et les chocs émotionnels que nous subissons engendrent des chutes de la tension artérielle et donc de l'oxygénation, on peut conclure que ce problème concerne nombre d'entre nous. Avec le Bol d'Air Jacquier®, la réoxygénation se fait en toute simplicité. Constitué d'un réservoir, d'un processus de catalyse et d'une corolle d'inhalation, il libère des molécules aromatiques respirées par le patient. Transformés par le Bol d'Air®, les composants actifs d'une huile essentielle issue de résine de pin des Landes, appelés « terpènes », deviennent de remarquables porteurs d'oxygène et d'efficaces bio catalyseurs. Double conséquence : d'une part, l'hémoglobine fixe plus volontiers les pinènes oxygénés que l'oxygène seul ; d'autre part, cet « oxygène augmenté » est plus facilement libéré dans les tissus et hautement assimilable par les cellules. ■

LIVRE

Qu'est-ce que l'arthrose ? : 5€

Qu'est-ce que l'arthrose ?

10% de la population française est touchée par l'arthrose. Et avec le vieillissement, nous sommes tous susceptibles d'être concernés par cette altération des cartilages. Ce petit livre est un état des lieux de l'arthrose. Ce qui la déclenche (entre autres le stress, encore lui !), accélère ou ralentit sa progression, comment s'en prémunir ou se soigner, quelles sont les bonnes attitudes à adopter, etc.

L'alimentation est un facteur déterminant et le magnésium joue un rôle prépondérant. L'auteur nous parle des centaines d'Okinawa aussi bien que des travers de notre mode de vie occidental. On s'aperçoit que des habitudes simples et peu contraignantes peuvent améliorer notre quotidien et retarder la dégénérescence des cartilages.

Un ouvrage pratique, instructif et facile à aborder. Disponible en mars sur la boutique internet des thermes d'Allevard : www.thermes-allevard.com

Le Dr Jean-Paul Curtay, auteur de nombreux ouvrages, a rédigé ce document, il forme aujourd'hui les médecins à la nutrithérapie et collabore régulièrement avec les Thermes d'Allevard. ■

Le bien-être en cadeau

Une idée originale pour célébrer une fête ou un anniversaire : les bons cadeaux des Thermes d'Allevard. Offrir du thermalisme plaisir, du bien-être et des soins, quoi de plus agréable ?

- Soirée détente à partir de 50 €
- Cadeaux soins pour deux à partir de 90 €
- Cadeaux séjours bien-être à partir de 245 €
- Et des chèques cadeau à partir de 10 €

Les thermes sur la toile



Rejoignez les Thermes d'Allevard sur Twitter et Facebook.



Découvrez nos nouveautés et nos infos. Et bientôt, un jeu concours vous permettra peut-être de gagner une cure D-Stress de deux jours avec votre chambre réservée pour 2 personnes à l'Homtel du Parc***, des soirées Vitaresto (soins + repas), ou encore des soirées détente duo. Inscrivez-vous vite ! www.thermes-allevard.com

Détente aux Thermes d'Allevard + Dîner au restaurant

99€ pour 2 personnes

LES THERMES
une soirée d'exception

Les Thermes et Les Restaurants

Notre offre vous permet de bénéficier :

- du Parcours Détente (piscine à jets en eau thermale, hammam, sauna traditionnel, étuves, tisanderie, salle de détente et d'inhalation, salle d'ionisation et de luminothérapie, salle de repos).

- d'un massage de 15 minutes sous affusion d'eau thermale,
- d'un bain bouillonnant, ou
- d'une application d'argile.

LE TRIANON
Dans une ambiance raffinée, au cœur du parc thermal, un chef étoilé, Guy Martin met son talent à la portée de tous. Dégustation du menu du jour avec accès en terrasse l'été.

LA MARIE JEANNE
Dans un cadre typiquement montagnard, agréable et chaleureux, spécialités savoyardes et bretonnes en terrasse l'été. Au choix un menu montagnard ou un menu fraîcheur.

CÔTÉ PARC
Situé dans le parc des Thermes avec sa terrasse ombragée. Cuisine du marché élaborée à base de produits frais. Plat chaud au choix. Accueil et service chaleureux.

Pour réserver votre soirée, un seul numéro : 04 76 97 56 22

www.thermes-allevard.com

Les Thermes d'Allevard

Du 19 mars au 3 novembre 2012

- **RHUMATOLOGIE**
- **VOIES RESPIRATOIRES**
- **VITALITHERMES®**
- Fibromyalgie
- Nez, gorge, oreilles, bronches
- Détente et bien-être
- Douleurs chroniques
- Bronchite chronique
- Mieux vivre le stress

Indications thérapeutiques

VOIES RESPIRATOIRES:

■ **Les épisodes infectieux respiratoires répétés** de l'adulte et de l'enfant. Les rhinites chroniques inflammatoires et allergiques. Les sinusites chroniques. La polyposse naso-sinusienne. La préparation à la chirurgie O.R.L. et soins post opératoires.

■ **Pour la gorge** - Les très fréquentes rhinopharyngites infectieuses inflammatoires, allergiques, corrosives (reflux gastro-oesophagien). Les atteintes de la voix : les laryngites hypertrophiques ou fonctionnelles.

■ **Pour la trachée** - Les différentes trachéites infectieuses, inflammatoires ou allergiques.

■ **Pour l'oreille** - L'otite aiguë répétitive de l'enfant, l'otite chronique simple à tympan ouvert ou fermé. L'oreille qui coule (otorrhée). L'otite seromucueuse. Les surdités rhinogènes.

■ **Pour les bronches** - La bronchite saisonnière ou chronique. La dilatation des bronches. L'asthme. La prévention des surinfections chez les insuffisants respiratoires.



RHUMATOLOGIE:

■ **Maladies arthrosiques** du rachis à tous les niveaux (arthrose cervicale, lumbago, lombosciatique), du genou (gonarthrose), de la hanche (coxarthrose), des petites articulations périphériques et notamment celle de la main.

■ **Douleurs d'origine rachidienne** en cas d'atteinte discale ou d'arthrose postérieure.

■ **Rééducation** post-chirurgicale ou post-traumatique. Douleurs séquellaires des maladies inflammatoires (polyarthrites rhumatoïdes et spondylarthrites ankylosantes).

■ **Syndromes polyalgiques** : fibromyalgie, SPID (syndrome polyalgique idiopathique diffus...).

■ **Douleurs d'origines diverses** : tendinites chroniques, myalgies, périarthrites scapulothoraciques...



Les mini cures*

Pour ceux qui ne peuvent pas accorder 3 semaines à un séjour, les Thermes d'Allevard ont mis au point un programme de mini cures. Enfants ou adultes peuvent profiter des bienfaits de l'eau thermale sur des périodes de 6 ou 12 jours. Comme pour une cure de 3 semaines, les soins quotidiens sont déterminés par le médecin thermal en fonction de la pathologie à traiter : voies respiratoires ou rhumatologie.

Mini cures de voies respiratoires

150 € les 6 jours / 250 € les 12 jours

Mini cures de rhumatologie

190 € les 6 jours / 350 € les 12 jours

Prévoir les honoraires du médecin thermal et les soins de kinésithérapie respiratoire (si nécessaire) en supplément.

*Les mini cures ne sont pas prises en charge par les organismes sociaux.

Un forage prometteur

L'année 2012 s'annonce sous les meilleurs auspices pour les Thermes d'Allevard et les curistes. À 190 mètres de profondeur, de l'eau très fortement minéralisée a été trouvée. Elle est abondante, et sa qualité ainsi que sa teneur en soufre sont tout simplement étonnantes. Après la vérification de sa stabilité et le passage par une batterie de 12 analyses bactériologiques et physicochimiques validées par l'Agence Régionale de Santé puis l'Académie de Médecine, la mise en activité de cette nouvelle source devra se faire juste avant l'ouverture de l'établissement. ■

Le bien-être, c'est VitaliThermes®

Pour une soirée, un week-end ou plus, le centre VitaliThermes® propose quantité de soins, tous destinés au bien-être. Situé au cœur d'un des plus beaux parcs thermaux de France, dans un climat de moyenne montagne tonique et sédatif dont l'air riche en oxygène vous régénèrera dès votre arrivée, vous pourrez profiter des soins thermaux autant que des activités connexes à la cure. Douches, bains, massage ou applications d'argile sont complétés par des séances de shiatsu, de sauna japonais ou de luminothérapie. Entre autres... Et c'est ouvert dès le 19 mars. ■

Tarifs soirée : de 25 à 85 €

Tarifs séjour (5 jours) : de 245 à 415 €

Votre réservation de cure

Vous pouvez télécharger le premier numéro de l'Acquilité et/ou votre feuille de réservation de cure thermale sur notre site : www.thermes-allevard.com/43-documentation.html ou la recevoir par courrier sur simple demande à nos hôtesses au 04 76 97 56 22.

Allevard, le pays pur



Avec le Grésivaudan pour vallée et la chaîne de Belledonne pour décor, Allevard est baignée toute l'année dans la pureté d'un air de moyenne montagne. Ici, on peut randonner à pieds ou à vélo, on peut se détendre à la terrasse d'un des petits cafés du centre ville, ou goûter tout simplement aux plaisirs de la nature environnante.

Dans son décor préservé, Allevard accueille les curistes avec simplicité et authenticité. On se sent bien, en paix, en accord avec soi-même. Bienvenue ! ■

Pour se rendre aux Thermes d'Allevard



EN VOITURE

Autoroute A41 Grenoble / Chambéry sortie le Touvet de Grenoble, Sortie Poncharra depuis Chambéry 45 Km

EN TRAIN

Gare de Grenoble, puis liaison par autobus ligne 6200, prévoir 1h de bus.

Attention pas de liaison directe en bus pour Allevard par Chambéry.

■ Paris > Grenoble : 3h00 par tgv

■ Lille > Grenoble : 4h25 par tgv

■ Aéroports les plus proches : Lyon St Exupéry 140 km, Grenoble St Geoirs 90 km.

Nous contacter



Les Thermes d'Allevard-les-Bains
BP 7 - 38580 Allevard

Tél. : +33 (0) 476 97 56 22

Fax : +33 (0) 476 97 56 70

contact@thermes-allevard.com

Sur Internet

www.thermes-allevard.com