

# l'actualité

Décembre 2011 | Le journal des Thermes d'Allevard

## Sommaire

- 2-3 **Bronchites chroniques,** douleurs ou fibromyalgie : des protocoles qui font du bien
- 4-5 **L'eau thermale,** un long processus au cœur de la montagne
- 6-7 **L'actualité** des Thermes
- 8 **Infos pratiques**

## 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

## Bien-être ou santé ? Tradition ou modernisme ?

En ce XXI<sup>e</sup> siècle -et comme pour de nombreuses disciplines-, le thermalisme est en phase de questionnement, voire de mutation. Mais pourquoi choisir entre bien-être ou santé, tradition ou modernisme ? Pourquoi adopter une position rigide qui consisterait à ne porter crédit qu'à un seul type de solutions à l'exclusion de tous autres ? Alors que les Thermes d'Allevard revendiquent haut et fort leur mission thérapeutique, ils n'en sont pas moins ouverts aux nouvelles tendances qui

pourraient apporter un progrès dans le soin. Avec lucidité et pragmatisme, ils accueillent diverses pratiques, sans discrimination, tant que l'efficacité est là.

Enracinés dans la tradition et conscients de la richesse de leur histoire, les Thermes ne manqueront cependant jamais d'explorer les territoires innovants, aussi bien au niveau des ressources naturelles que des avancées technologiques. Et les protocoles qui vous sont présentés pages 2 et 3 sont bel et bien les fruits du nouveau thermalisme. ■

## 7 - Curiste ET citoyen !

2012 est une année électorale importante. Pour pouvoir suivre sa cure tout en accomplissant son devoir de citoyen, il existe une solution simple.



# Le nouveau thermalisme



En se lançant dans la création de protocoles spécifiques, les Thermes d'Allevard ont inauguré une démarche que l'on pourrait qualifier de « nouveau thermalisme ». En clair : dispenser des soins complémentaires sur des pathologies chroniques pour faire d'une cure un moment global de soins et de prise de conscience.

Alors que la tendance du thermalisme est au loisir et au bien-être, les Thermes d'Allevard n'ont pas perdu de vue leur mission thérapeutique : car l'eau thermale, c'est avant tout une médecine naturelle. Une cure, c'est donc un soin. Mais une cure, c'est aussi un moment privilégié durant lequel le patient dispose de temps pour s'occuper de lui. Ce qui n'est pas prescrit « en ville », il pourra le trouver durant l'instant thermal. Bol d'Air Jacquier, sauna japonais ou massothérapie ; mais également nutrithérapie, gymnastique respiratoire ou conseil de posture : autant de pratiques passives ou actives pour contribuer à la lutte contre la pathologie et au mieux-être au quotidien. Dans leur rôle de porte-parole du nouveau thermalisme, les Thermes d'Allevard adoptent un positionnement clairement pédagogique d'accompagnement du patient dans la prise en charge de sa santé. Avec ces protocoles, les bénéfices de base de la cure sont très nettement amplifiés. Les protocoles des Thermes d'Allevard apportent un complément très sensible aux cures. En mêlant des techniques très pointues comme la cohérence cardiaque ou la musicothérapie à des pratiques millénaires comme la méditation et le qi gong, ils viennent soutenir le traitement thermal et apprendre au patient à gérer sa pathologie au quotidien. Structurés en amont par des professionnels réunis en groupes de travail, ils s'inspirent de recherches et publications scientifiques internationales conjuguées à des connaissances locales. Ces protocoles représentent donc une véritable valeur ajoutée pour le curiste. ■



## Bronchites chroniques et BPCO

La bronchite chronique représente plus de 85% des pathologies englobées dans le large groupe des BPCO (Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstrucives). Toux, crachats ou pertes de souffle représentent des symptômes très handicapants, et l'on est souvent contraint de manière plus ou moins consciente à modifier significativement ses habitudes quotidiennes. On se voit par ailleurs beaucoup plus sensible aux pollutions aériennes. L'eau d'Allevard, fortement soufrée, désinfecte l'organisme et fluidifie les sécrétions. Grâce à elle, on évacue mieux ; par ailleurs, ses effets bronchodilatateurs améliorent le confort de respiration. Ajoutons que les nombreux ateliers de l'« Ecole du souffle » aident à la prise en main de la vie de tous les jours, par différents conseils et exercices. Réapprendre à respirer, à marcher, mais aussi à se nourrir, pour une meilleure hygiène de vie. ■

### ATTENTION :

**La cure thermale est totalement contre indiquée pour les personnes souffrant d'insuffisances respiratoires sévères et les patients sous oxygénothérapie.**

### Module de soins associé à une cure thermale de voies respiratoires

#### ■ SOINS :

Soins thermaux de voies respiratoires complets avec kiné respiratoire (9 séances) et Bol d'Air Jacquier (18 séances).

#### ■ ATELIERS : ECOLE DU SOUFFLE

Test de marche sur 6 minutes avec mesure de saturation.

Education et conseils pour la gestion au quotidien de la pathologie par kinésithérapeute.

Introduction à la réadaptation à l'effort. Marche ou vélo sous surveillance.

Exercices de « gymnastique respiratoire » guidé par kinésithérapeute ou diplômé en activités physiques adaptées (APA).

Atelier de Cohérence Cardiaque (technique respiratoire).

Atelier nutrition.

Gymnastique douce: idogo (3 séances).

**Tarif du module de soins: 150 euros\***

\* non pris en charge par les organismes sociaux

## Douleurs chroniques et articulaires

Ce sont là aussi les qualités sulfurées de l'eau d'Allevard qui apportent soulagement et amélioration. L'eau renforce les cartilages, mais elle génère également une nouvelle souplesse. De nombreuses méthodes sont appliquées aux pathologies à traiter par l'eau thermale ; mais, comme pour toutes les cures proposées par les Thermes d'Allevard, des soins complémentaires et des ateliers viennent en soutien des bienfaits de l'eau.



Par exemple, si le sauna japonais ou la musicothérapie sont, parmi d'autres modules, intégrés au tronc commun du programme de cure, l'Ecole du dos, quant à elle, enseigne théorie et pratique pour un mieux-être au quotidien.

La cure thermale rhumatologie peut également être doublée par un traitement des voies respiratoires. ■

### Module de soins associé à une cure thermale de rhumatologie ou double orientation rhumatologie-voies respiratoires

#### ■ SOINS :

Soins thermaux de rhumatologie avec en plus musicothérapie et magnétothérapie corporelle (3 séances), massothérapie (3 séances), sauna japonais (6 séances), Bol d'Air Jacquier (18 séances), gymnastique douce: idogo (3 séances).

#### ■ ECOLE DU DOS : (2 séances de 60 et 120 minutes)

Bases anatomiques et physiologiques.

Explication des différentes pathologies.

Conseils d'hygiène et de posture dans les gestes de la vie quotidienne.

Exercices contre la douleur, assouplissements et étirements doux. (Cf. article P6)

**Tarif du module de soins: 140 euros\***

\*non pris en charge par les organismes sociaux

# Fibromyalgie

## un programme global pour améliorer votre santé

L'histoire d'un malade atteint de fibromyalgie est souvent un long parcours d'incompréhension. Parfois des années sans prise en charge, d'un spécialiste à l'autre, qui au mieux avouera son échec, au pire diagnostiquera une dépression nerveuse parfaitement fictive. Les Thermes d'Allevard sont en pointe dans le traitement de cette maladie qui entraîne douleurs chroniques et fatigue extrême. Outre les bienfaits de l'eau thermale, du sauna japonais ou de la massothérapie,

on s'occupe de l'individu dans sa globalité. Ainsi, musicothérapie ou sophrologie interviennent en soins ou en ateliers pour apprendre à maîtriser son stress ou sa douleur. Mais, du témoignage même des patients, l'élément le plus efficace de la cure, c'est le groupe. Dialoguer, se retrouver et se comprendre ; se dire enfin qu'on n'est pas seul et que d'autres connaissent les mêmes souffrances : voilà l'un des principaux vecteurs de soulagement. ■

Curistes ayant suivi le protocole fibromyalgie aux Thermes d'Allevard en septembre 2011...  
Photo réalisée en fin de cure, après 3 semaines de soins !



### Module de soins associé à une cure thermale de rhumatologie ou double orientation rhumatologie-voies respiratoires.

#### ■ MODULE 1 :

Première cure fibromyalgie aux Thermes d'Allevard.

#### ■ SOINS :

Soins thermaux de rhumatologie (avec piscine adaptée) avec en plus émanatorium (18), massothérapie (3), sauna japonais ou Kinergie (6), musicothérapie (6), magnétothérapie corporelle (6), Bol d'Air Jacquier (18), irrigations nasales (18).

#### ■ ATELIERS :

Accueil collectif, sophrologie (6), cohérence cardiaque (2), nutrithérapie : conférence et questions/réponses, marche thérapeutique avec kinésithérapeute ou diplômé en activités physiques adaptées (APA), initiation à la méditation au centre d'études bouddhistes de Karma Ling, conférence du Dr Minou Poirier (médecin psychanalyste, psychosomaticienne).

**Tarif module 1 : 265 euros\***

\*non pris en charge par les organismes sociaux

#### ■ MODULE 2 :

A partir de la deuxième cure fibromyalgie aux Thermes d'Allevard. Pré-requis : avoir déjà fait une cure fibromyalgie aux Thermes d'Allevard.

#### ■ SOINS :

Soins thermaux de rhumatologie (avec piscine adaptée) avec en plus émanatorium (18), massothérapie (3), sauna japonais ou Kinergie (6), musicothérapie (6), magnétothérapie corporelle (6), Bol d'Air Jacquier (18), irrigations nasales (18).

#### ■ ATELIERS :

Accueil collectif, sophrologie (3), Idogo (2), marche thérapeutique avec kinésithérapeute ou diplômé en activités physiques adaptées (APA), initiation à la méditation au centre d'études bouddhistes de Karma Ling.

**Tarif module 2 : 155 euros\***

\*non pris en charge par les organismes sociaux

#### ■ SOINS À LA CARTE (POUR LES 2 MODULES)\*

Sophrologie, kinésiologie, cohérence cardiaque, hypnose, massages, énergie chinoise, nutrithérapie,

atelier cuisine, atelier écriture, ...

\* Soins à réserver sur place.

Non compris dans le tarif des modules 1 et 2.

### LIVRE



Fibromyalgie: 14,99€  
ISBN: 978-2-916878-82-9

Disponible en librairie et sur notre boutique Internet sur [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

En pointe sur le traitement thermal de la fibromyalgie, deux spécialistes des Thermes d'Allevard se sont penchés sur le problème en collaboration avec le Dr Curtay.

Faut-il se résoudre, lorsque l'on souffre de cette lourde pathologie, à supporter douleurs musculaires persistantes, fatigue intense, problèmes de sommeil, difficultés à se concentrer, troubles digestifs... ? La réponse est non. Car des solutions concrètes et efficaces existent. Et vous les trouverez rassemblées dans ce livre sous la forme d'un programme global.

Organisé en 6 disciplines : nutrition, sophrologie, respiration, Idogo (approche inspirée du Qi Gong), cohérence cardiaque et thermalisme, ce programme simple et facile à initier s'attaque à chacune des dimensions de la maladie. Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire. Et ceci sans médicament ! ■

## ALLEVARD LOCATIONS VOTRE CURE SÉRÉNITÉ.

Nos appartements prêts à vivre, entièrement rénovés aux dernières normes allient charme et convivialité, pour se sentir comme chez soi. Au plus près des Thermes d'Allevard, à deux pas du centre ville et du Casino, Allevard Locations, la garantie d'un séjour agréable et réussi, au meilleur rapport qualité/prix.



**Residence Les Silènes ★★**  
13 avenue des bains - 38 580 Allevard  
contact@residence-silenes-allevard.com  
www.residence-silenes-allevard.com  
Tél : 04 76 45 81 88



**Residence Le Splendid ★★★**  
2 avenue des bains - 38 580 Allevard  
info@residence-splendid.com  
www.residence-splendid.com  
Tél : 04 76 40 53 04



**Homtel Le Parc ★★★**  
1, avenue Davallet - 38 580 Allevard  
contact@homtel-du-parc.fr  
www.homtel-du-parc.fr  
Tél : 04 76 97 54 22

**Forfait Cure 21 jours à partir de 750€**  
APPARTEMENT 2 pièces / 4 personnes

\*Pour les arrivées du 18/03, du 08/04, du 23/09 et 14/10. Offre spéciale Non cumulable dans la limite des places disponibles, chez notre partenaire Carrefour Contact

**Forfait Cure 21 jours à partir de 695€**  
EN STUDIO

**Forfait Cure 21 jours en demi-pension**  
**OFFRE DÉCOUVERTE EXCEPTIONNELLE**  
dans la limite des places disponibles, offre non cumulable, valable sur saison 2012 hébergement + petit déjeuner + repas du midi  
Pour une personne : **1 144€ au lieu de 1 679€** soit 535€ de remise  
Pour deux personnes : **1 737€ au lieu de 2 331€** soit 594€ de remise

Bientôt, nos bons plans sur [www.ALLEVARD-LOCATIONS.fr](http://www.ALLEVARD-LOCATIONS.fr)

**Jamais vu !**  
Avec votre location :

**100€\* de courses offerts!**

**jusqu'à 594€ de remise!**

Télévision écran plat, connection wifi offerte. Chauffage à la demande toute période. Laverie, garage, parking privatif, salon de détente climatisé.

# L'eau, la bienfaitrice

Une source thermale est toujours le résultat d'un véritable miracle naturel. Miracle qui se produit grâce à un incroyable voyage de chaque goutte d'eau à travers la roche, et qui, dans le cas d'Allevard, débute à 1 100m d'altitude pour ne s'achever que 30 ans plus tard !

## De l'eau, de l'air, de la roche

C'est durant un long cheminement au sein du monde minéral, que l'eau des thermes acquiert les qualités que nous lui connaissons. Allevard est située sur la bordure occidentale du massif de Belledonne. Façonnée par des accidents géologiques et le travail tectonique, la montagne est constituée de nombreuses failles et réseaux de fractures.

Dans ce circuit complexe, l'eau circule et se charge entre autres de chlorure de sodium et d'hydrogène sulfuré. À 1 100m d'altitude, dans un environnement non pollué, les pluies pénètrent dans le sol. Lentement, en se réchauffant progressivement, l'eau descend jusqu'à 4 000m au moins sous le niveau du sol : c'est là qu'elle se minéralise. La remontée s'amorce, ainsi qu'un refroidissement ; et avant d'émerger, elle traverse des couches d'alluvions. Comme tous les autres gisements hydrothermaux, celui d'Allevard est donc constitué d'une zone d'infiltration, d'une zone de circulation en profondeur et d'une zone d'émergence, toutes trois mises en communication par des accidents tectoniques (1) qui jouent soit le rôle de drain, soit celui d'écran. Ainsi, cette eau bienfaisante naît-elle d'un étonnant parcours, savamment façonné par la nature au fil des millénaires. En janvier 1790, la source est apparue, suite à un tremblement de terre. Elle fut appelée « eau noire » en raison du dépôt qu'elle faisait au contact de l'air.

L'eau d'Allevard est de type bicarbonatée à sulfatée calcique, chlorurée et sodique. Son caractère sulfuré est marqué par la présence d'hydrogène sulfuré. Durant toute son histoire, elle a été successivement prélevée grâce à trois forages : Le Bout du Monde, Austerlitz et Le Splendid. Aujourd'hui, des recherches sont en cours pour démarrer l'exploitation d'un quatrième forage durant l'hiver 2011. ■

<sup>(1)</sup> La tectonique est l'étude de la structure et des soulèvements de l'écorce terrestre.



## L'eau minérale d'Allevard

Eaux sulfurées, chlorurées, sodiques et calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

■ Température : 17°

■ pH : 6,84

### PRÉSENCE GAZEUSE :

Hydrogène sulfuré libre (H<sub>2</sub>S) :

24,7 cm<sup>3</sup>/litre

Acide carbonique libre : 97 cm<sup>3</sup>/litre

Azote : 41 cm<sup>3</sup>/litre

### MINÉRALISATION :

#### ■ Cations

Calcium : 202 mg/l

Magnésium : 90 mg/l

Potassium : 9 mg/l

Sodium : 466 mg/l

Lithium : 0,6 mg/l

Strontium : 8,9 mg/l

Fer < 0,1 mg/l

Manganèse < 0,05 mg/l

#### ■ Anions

Sulfhydrides : 14,6 mg/l

Thiosulfates < 0,2 mg/l

Sulfates : 798 mg/l

Bicarbonates : 448 mg/l

Chlorures : 489 mg/l

Nitrates < 0,2 mg/l

Nitrites < 0,01 mg/l

Bromures < 0,1 mg/l

Phosphates < 0,1 mg/l

Fluorures : 1,9 mg/l

#### ■ Eléments traces

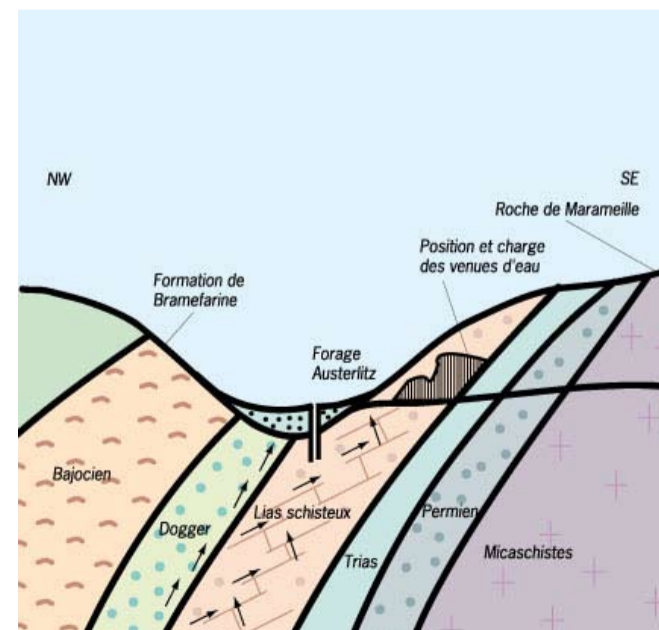
Argent, arsenic, aluminium bore et zinc...

## Le soufre à la source

Le soufre désinfecte l'organisme. De plus, il produit un effet bronchodilatateur. Conséquences, une crénothérapie (2) interne a une action antiseptique ; mais surtout, elle fluidifie les sécrétions, ce qui permet une meilleure évacuation. Une cure d'inhalation ou un lavage ORL ne sont pas définitifs, mais ses bienfaits perdurent à plus ou moins long terme. Ainsi, une cure régulière améliore sensiblement le confort de vie des patients atteints d'affections respiratoires comme la bronchiolite pour les enfants ou la bronchite chronique pour les adultes.

Pourquoi le soufre est-il aussi utile en rhumatologie ? Tout simplement parce que c'est un composant essentiel des cartilages. Durant toute sa croissance, un individu stocke du soufre ; le reste de sa vie, il le consomme. Dans le cas de la crénothérapie externe, l'eau est absorbée par la peau. Boue, bains ou douches, le soufre pénètre dans le corps et vient se fixer sur les os. ■

<sup>(2)</sup> Crénothérapie : (1910 gr. krênê « source » et -thérapie) traitement par les eaux de source.



Analyse des eaux provenant du Forage d'Austerlitz

## La boue, un soin majeur dans le protocole thermal

En soi, la boue n'a pas de vertu thérapeutique. Elle représente simplement un support pour des applications articulaires. Elle diminue également les sensations dues à la chaleur ; ainsi, la peau peut supporter une eau très chaude. Les applications de boues servent notamment de traitements d'appoint pour limiter la dégénérescence cartilagineuse (arthrose ou maladies rhumatismales chroniques).

La boue est livrée aux Thermes d'Allevard sous forme de poudre d'argile par conditionnement d'une tonne. Elle a été auparavant contrôlée tant au niveau de l'hygiène que de la granulométrie. Pour être mélangée à l'eau minérale, la poudre d'argile est brassée dans un malaxeur qui tourne en permanence dans les sous-sols, lui-même plongé dans un bain marie de 42 à 43°C. Comme un bon artisan, le préparateur surveille la qualité de sa boue à la texture ou à la densité... bref, il s'agit là d'un véritable savoir-faire. En haut, les agents de soin n'ont plus qu'à appuyer sur un bouton pour obtenir la quantité de boue souhaitée, qui leur parviendra grâce à une pompe. Notons bien qu'une application ne sert qu'une fois. Lorsqu'elle aura été utilisée, la boue sera confiée à une entreprise pour une mise en décharge spécifique à ce type de produit. ■



La quantité de boue souhaitée est directement prélevée par l'agent de soin.



## Les inhalations froides : made in Allevard

La technique révolutionnaire des inhalations froides a été créée en 1852 par le docteur Bernard Niepce, à l'époque inspecteur des eaux thermales d'Allevard. De la lignée de l'illustre inventeur de la photographie, le docteur Niepce imagina un mode d'administration de l'eau sulfureuse aérosolisée, destinée aux affections pulmonaires et ORL. Dès leur avènement, les inhalations froides connurent un succès foudroyant.

Toujours pratiquées, les inhalations froides restent parfaitement adaptées à des cas de lésions de la sphère ORL. En percutant une cloche, l'eau non stockée et directement issue du forage pour éviter le dégazage, libère son hydrogène sulfuré et son gaz carbonique. Les gaz ainsi inhalés parviennent aux alvéoles pulmonaires et passent dans le sang.

Une des toutes premières vasque d'inhalations froides mise en place par Bernard Niepce aux thermes d'Allevard



### Saviez-vous que ?

■ Plus on fait de cures au soufre, mieux on l'assimile et plus les effets sont de longue durée.

■ L'apport de soufre par voie digestive semble inefficace. Les médicaments à base de soufre sont d'ailleurs progressivement retirés du marché.

■ L'eau d'Allevard est celle qui contient le plus de soufre en Europe !

■ Les Thermes d'Allevard consomment en moyenne une tonne de poudre d'argile par semaine.

**ALLEVARD**<sup>®</sup>

RÉSA

Hôtels, campings, résidence de tourisme, appartements meublés...

un seul coup de fil pour réserver :

+33(0)476 45 89 92

Fax : 04 76 97 59 32

ou en ligne 7 jours / 7 :

[www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)

[reservation@alleverd-les-bains.com](mailto:reservation@alleverd-les-bains.com)

Réservez votre hébergement en toute simplicité pour votre cure thermique ou votre séjour détente en pays d'Allevard...

**ALLEVARD**<sup>®</sup>  
L'OFFICE DE TOURISME

Office de tourisme du Pays d'Allevard

# Centre aéré thermal :

## le royaume des 3-12 ans

Même en cure, même avec des soins à suivre, un enfant reste un enfant avec ses besoins d'enfant : jouer, rire, se dépenser, se détendre...



Voilà pourquoi le centre aéré thermal a vu le jour. Une idée simple, une mise en œuvre complexe. Pour parvenir à réaliser ce que les enfants méritent, les Thermes d'Allevard se sont associés avec la communauté de communes Le Grésivaudan et l'Association des Médecins du Grésivaudan, en partenariat avec la CPAM, la CAF et la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Un projet unique en France ! Ainsi, depuis 2011, les enfants de 3 à 12 ans qui résident sur le territoire du Grésivaudan et 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.

Le programme ? Une journée divisée en deux parties : les soins et les loisirs. Le matin, les enfants peuvent arriver en toute autonomie par l'autocar qui les emmènera jusqu'à Saint-Maximin, entre 8 et 9h. Après avoir été accueillis, ils rejoignent les thermes. Là, ils reçoivent les soins dispensés par les professionnels des thermes ; mais tout au long de la matinée, ils sont accompagnés par les animateurs du centre de loisirs. Le déjeuner est pris au centre aéré après un retour en bus, et l'après-midi se déroulera comme les après-midis de tout autre enfant en centre aéré. Et à 17h, c'est l'heure des parents ! Le centre aéré thermal sera ouvert du 09/07 au 30/08 cette année. ■

#### Pour tout renseignement :

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



## Le dos : de la théorie à la pratique

Parce que la colonne vertébrale est une mécanique complexe et délicate, les Thermes d'Allevard ont une Ecole du Dos.

Il ne s'agit pas là d'un cycle scolaire long et rébarbatif, mais simplement de deux modules de 8 participants au maximum, animés par un masseur kinésithérapeute, pour mieux comprendre son dos, et pour le ménager. La première séance de deux heures démarre par une partie théorique. À l'aide de schémas et d'outils pédagogiques, on survole plusieurs sujets : comment le dos est fait, comment il fonctionne, pourquoi la douleur surgit. On parle de l'arthrose, des cartilages ou de la mécanique de la colonne. Ensuite, on aborde la partie pratique. On apprend les assouplissements, les gestes qui soulagent ou les positions qui permettent de ménager son dos. La seconde séance, d'une heure, reprend brièvement ce qui a été dit et approfondit le sujet avec une partie conseil. On apprendra à économiser son dos, à réfléchir avant d'agir ; on redécouvrira le bon sens en utilisant un troisième appui à chaque fois que c'est possible, en évitant les torsions du tronc ou en constatant que les vêtements larges, c'est tellement mieux ! ■



## Mini cures\* médicales de 6 ou 12 jours

### Voies respiratoires et rhumatologie

Il est aujourd'hui de plus en plus difficile, voire quelquefois impossible, d'intégrer la cure thermale de 3 semaines dans l'agenda d'une personne en pleine activité professionnelle. Pour que le temps ne soit plus un frein à la cure et que chacun profite, à son rythme, des bienfaits de l'eau thermale sur la santé, il est possible de suivre des cures courtes. Ces formules de 6 ou 12 jours s'adressent aux enfants et/ou aux adultes qui souffrent de troubles des voies respiratoires ou d'atteintes rhumatologiques. Une solution idéale qui devrait changer leur qualité de vie sans trop bousculer leur agenda : comme pour une cure de 3 semaines, les soins quotidiens sont déterminés par le médecin thermal en début de séjour en fonction de la pathologie à traiter. ■

#### Mini cure de voies respiratoires :

150€ les 6 jours  
250€ les 12 jours

#### Mini cure 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

## Vitazen, ou mieux vivre le stress

On le sait, le stress fait partie des maux les plus importants d'une époque caractérisée par des sollicitations incessantes, des situations professionnelles souvent précaires et une sédentarité toujours accrue. Pourtant, autrefois, il n'en était pas de même. En effet, un état de stress libère adrénaline et glucocorticoïdes. Ces deux hormones stimulent l'organisme pour réagir lorsqu'on se trouve en danger (accélération des battements du cœur, tension artérielle, etc.). Dans un rapport proie-prédateur, le stress était donc indispensable à la survie. Mais si le stress des animaux disparaît aussitôt le danger éloigné, les hommes, eux, aujourd'hui totalement déconnectés de la nature, le subissent sans pouvoir réagir. Un embouteillage n'est pas une situation mortelle ; pourtant, il provoque un stress parfois insupportable...

Comme les autres protocoles proposés par les Thermes d'Allevard (voir P2/3), ce programme de réduction du stress intègre diverses disciplines en complément des soins thermaux. Destiné à un public réellement motivé, il débute par un dossier complet envoyé avant même l'arrivée sur site. Le principe général repose sur une approche globale « corps-esprit », visant à atteindre trois objectifs : obtenir une détente physique et psychologique, 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. Outre les techniques mises en œuvre, la notion de groupe semble être un élément majeur pour la réussite du programme. À l'issue de son séjour, le patient retrouvera calme et sérénité ; mais surtout, il saura maîtriser son stress au quotidien. Il existe 2 formules Vitazen : la formule intensive d'une semaine ou le module complémentaire à une cure de rhumatologie (non remboursée par les organismes sociaux). ■



## Le bien-être, c'est VitaliThermes®

Parce que le thermalisme recèle de nombreuses vertus apaisantes, les Thermes d'Allevard ont créé le centre VitaliThermes®. Pour votre bien-être... Dans notre vie quotidienne, et quelle que soit notre situation, nous sommes entourés d'éléments qui contribuent à générer des tensions qui nous empêchent de profiter pleinement de l'instant présent. Le bruit, les transports ou l'agitation permanente, ne sont que quelques exemples des agressions que nous subissons. Alors, il est grand temps de penser à soi. Pour une soirée ou pour cinq jours, le centre VitaliThermes® propose quantité de soins, tous destinés au bien-être de ses visiteurs. Le centre VitaliThermes® est 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... ■

Tarifs soirée : de 25 à 85 €

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

## Les soins mieux-être

- Piscine à jets en eau thermale
- Hammam
- Sauna traditionnel
- Étuves
- Tisanerie
- Salle de détente et d'inhalation
- Salle d'ionisation et de luminothérapie
- Salle de repos
- Douche générale
- Douche au jet
- Bain bouillonnant
- Enveloppement d'argile
- Modelage détente sous affusion d'eau thermale
- Modelage relaxant aux huiles
- Sauna à infrarouges lointains (japonais)
- Massothérapie
- Bol d'air Jacquier
- Kinergie
- Massage énergétique
- Shiatsu
- Magnéto-thérapie corporelle
- Cohérence cardiaque
- Sophrologie
- Relaxation ayurvédique
- Idogo (gymnastique douce chinoise)
- Nutrithérapie

## Une hygiène irréprochable

Dans un établissement thermal, l'hygiène est un sujet majeur. C'est pourquoi l'Agence Régionale de la Santé effectue des visites régulières et aléatoires. Et si une bactérie est découverte, l'établissement est fermé. Mais à Allevard, un autocontrôle est pratiqué quotidiennement, suivant une procédure de nettoyage et de désinfection digne des blocs opératoires.

## + Elections Curiste ET citoyen !

Entre la présidentielle et les législatives, 2012 sera une année électorale importante.

Alors, comment voter tout en suivant sa cure ? Mode d'emploi.

Il est possible de désigner un mandataire pour voter à sa place. Il doit être inscrit sur les listes électorales de la même commune et ne détenir aucune autre procuration en France. Pour établir une procuration, il suffit de s'adresser à la gendarmerie, au commissariat de police ou au tribunal d'instance de son domicile ou de son lieu de travail (pour les résidents étrangers, seule l'ambassade et le consulat sont compétents). Muni d'une pièce d'identité, le mandant remplira un formulaire sur place où seront précisées des informations sur le mandataire, et où figurera une attestation sur l'honneur. Précisons que la démarche est gratuite. ■

## 2012, PRÉSIDENTIELLE ET LÉGISLATIVES

L'élection du Président de la République aura lieu les dimanches 22 avril et 6 mai 2012.

Les élections législatives se dérouleront les dimanches 10 et 17 juin 2012

# Les Thermes d'Allevard

## Du 19 mars au 3 novembre 2012

■ **RHUMATOLOGIE** ■ **VOIES RESPIRATOIRES** ■ **VITALTHERMES®**  
 Nez, gorge, oreilles, bronches Détente et bien-être

## 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 scapulo-humérales...



## 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 (du lundi au vendredi).

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

■ Paris > Grenoble : 3h00 par tgv

■ Lille > Grenoble : 4h25 par tgv

■ Aéroport les plus proche : 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 55 91

contact@thermes-allevard.com

Sur Internet

www.thermes-allevard.com

## Techniques de cure

### Les soins dispensés en RHUMATOLOGIE :

Gymnastique en piscine, piscine à jets, aérobain, illutations multiples, massage sous affusion d'eau thermale, douche générale, douche au jet, étuves, sudation, émanatorium, salle de repos.

### Les soins dispensés en VOIES RESPIRATOIRES :

Inhalations froides, inhalations chaudes, gargarisme, bains de nez à la pipette, douche nasale, pulvérisations chaudes, aérosol sonore, douches aux jets et bains, humage/nébulisation (pratique d'imprégnation des muqueuses par l'eau minérale soufrée), douche pharyngée et insufflations tubo-tympanique.

