

# NOUVEAUTES 2012

## SAISON THERMALE

Rhumatologie :  
19 mars - 3 novembre 2012

Voies respiratoires :  
30 avril - 22 septembre 2012

VitaliThermes :  
19 mars - 3 novembre 2012

## ALLEVARD : PORTE-PAROLE DU NOUVEAU THERMALISME

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.

Au delà de la beauté du site, la philosophie des Thermes d'Allevard est d'associer, dans l'espace et le temps thermal, différents types d'approches complémentaires aux soins classiques en faisant appel à des intervenants spécialisés pour développer des protocoles spécifiques dans des pathologies telles que la fibromyalgie, les douleurs chroniques et articulaires, les bronchites chroniques et BPCO, ou encore pour mieux vivre le stress ...



## CURE FIBROMYALGIE VERSION 2012

Précurseurs pour le traitement de cette pathologie qui commence seulement à être reconnue, les Thermes d'Allevard proposent depuis 4 ans une prise en charge du patient dans sa globalité par une approche pluridisciplinaire, en groupe, et une écoute particulière du malade avec un personnel thermal particulièrement sensibilisé aux besoins de ces nouveaux curistes. Les retours positifs et les remarques de nos patients nous ont amené à renforcer la cure Fibromyalgie : 11 cures (au lieu de 8) de 3 semaines par groupe de 15 personnes maxi, dont voici les dates : 19 mars, 9 avril, 30 avril (complet), 21 mai, 11 juin, 02 juillet, 23 juillet, 13 août, 03 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

Il est proposé dorénavant 2 protocoles (au lieu d'un) complémentaires aux soins de rhumatologie classique :

### MODULE DE SOINS FIBROMYALGIE N°1

Protocole obligatoire pour les « primo curistes »

Soins thermaux de la cure de rhumatologie +

Emanatorium (18 soins durant la cure), massothermie (3), sauna japonais ou kinergie (6), musicothérapie (6), magnétothérapie (6), Bol d'air Jacquier (18), irrigations nasales (18),

**Ateliers :** Réunion d'accueil collectif, sophrologie (6), cohérence cardiaque (2), atelier nutrithérapie par le docteur Sarah Merran (1), marche thérapeutique avec kinésithérapeute (1), initiation à la méditation au Centre d'études bouddhistes Karma Ling (1), conférence du docteur Minou Poirier, médecin-psychanalyste, psychosomatique.

*Tarif : 265 euros. (non pris en charge par les organismes sociaux)*

### MODULE DE SOINS FIBROMYALGIE N°2

pour les curistes ayant déjà fait une cure « fibromyalgie » à Allevard uniquement.

Soins thermaux de la cure de rhumatologie +

Emanatorium (18 soins durant la cure), massothermie (3), sauna japonais ou kinergie (6), musicothérapie (6), magnétothérapie (6), Bol d'air Jacquier (18), irrigations nasales (18),

**Ateliers :** Réunion d'accueil collectif, sophrologie (3), marche thérapeutique avec kinésithérapeute (1), Idogo (2), initiation à la méditation au Centre d'études bouddhistes Karma Ling (1).

*Tarif : 155 euros. (non pris en charge par les organismes sociaux)*

**Soins à la carte possibles (pour les 2 modules)**

Sophrologie, kinésiologie, cohérence cardiaque, hypnose, massages, acupuncture, , ateliers écriture, art thérapie

## LES NOUVEAUX PROTOCOLES COMPLEMENTAIRES A LA CURE THERMALE



■ **LA CURE DOULEURS CHRONIQUES ET ARTICULAIRES** : est une cure thermale de Rhumatologie de 3 semaines (ou de Rhumatologie + Voies respiratoires) associée à des pratiques complémentaires pour une meilleure efficacité des soins;

Ce module de soins est composé de :  
Soins thermaux de rhumatologie + magnétothérapie (3 séances), musicothérapie (3), massothermie(3), sauna japonais(6), bol d'air Jacquier(18), gymnastique douce (3),  
Ecole du Dos (2 séances de 60 et 120 min) afin d'acquérir les bases anatomiques et physiologiques, l'explication des différentes pathologies, les conseils d'hygiène et de posture, des exercices contre la douleur, des assouplissements et des étirements doux.

Tarif : 140 euros\*

■ **LA CURE BRONCHITES CHRONIQUES ET BPCO\*\*** : est une cure thermale de voies respiratoires de 3 semaines associée à un protocole de soins complémentaires.

Ce module de soins est composé de :  
Soins thermaux de voies respiratoires + kiné respiratoire(9 séances), Bol d'air Jacquier(18)  
Ecole du Souffle : test de marche(2), éducation et conseils pour la gestion au quotidien de la pathologie, introduction à la réadaptation à l'effort. Marche ou vélo sous surveillance(1), exercices de « gymnastique respiratoire » par kiné ou diplômé APA(1),  
Atelier de cohérence cardiaque (1), atelier nutrition (1), gymnastique douce (3)

Tarif : 150 euros\*

## MIEUX VIVRE LE STRESS

VITAZEN - cure de 6 jours ou soins complémentaires à une cure thermale de rhumatologie.

Cette cure étudiée dans une approche thérapeutique, est la seconde grande nouveauté 2012 des Thermes d'Allevard.

Il ne s'agit pas ici de traiter uniquement les symptômes du stress mais de donner aux patients les outils nécessaires pour qu'ils puissent s'engager, en départ de cure, dans une self-thérapie quotidienne face aux différents stressseurs.

Elle se déroule en sessions sur un groupe maximum de 10 à 15 personnes, la notion de groupe semblant très importante.

Toujours dans l'esprit des Thermes d'Allevard, ce programme de réduction du stress intègre différentes disciplines en complément des soins thermaux. **S'adressant à un public réellement motivé, il repose sur une approche globale « corps-esprit ».**

Il démarre par un dossier complet envoyé avant même l'arrivée sur site (questionnaire hygiène de vie).

### Déroulement de la cure de 6 jours :

Un entretien de groupe pour définir les éléments « stressseurs », bilan énergétique et massage chinois (1 séance), cohérence cardiaque (2), méditation - mindfulness, pleine conscience - (4), activité physique et randonnées (1), alimentation et stress (1), repas végétarien (1), fourniture d'une « boîte à outil » en fin de cure (conseils et exercices guidés à retrouver chez soi)

**Soins thermaux** : relaxation du corps, impact sédatif avec lâcher prise progressif. Action de réduction du stress oxydatif (Red Ox) grâce à l'action quotidienne du soufre thermal

### Les soins prodigués sont tous à l'eau thermale :

Irrigations nasales (5), inhalations froides (5), piscine à jets (5), douche au jet (2), douche générale (2), application de boue (2), bains (2),  
Et sont accompagnés par des pratiques complémentaires comme :  
Sauna japonais (2) et finlandais (5), hammam (5), bol d'air Jacquier (5), musicothérapie et magnétothérapie corporelle (1), salle d'ionisation et de luminothérapie (5), salle de repos (5).

**Tarifs : 475 euros la cure seule, 765 euros cure + hébergement 995 euros cure+ hébergement et pension complète.**

Semaines de cure : du 16 au 21 avril, du 28 mai au 2 juin, du 30 juillet au 4 août et du 1er au 6 octobre pour le module de 6 jours.

### Déroulement du module complémentaire à une cure de rhumatologie de trois semaines :

Soins de la cure de rhumatologie (à partir de 15 H) +,  
Un entretien de groupe pour définir les éléments « stressseurs », sophrologie(3 séances), méditation(3), énergétique chinoise(1), cohérence cardiaque(1), atelier alimentation et stress(1),

**Tarif : 180 € (non pris en charge par les organismes sociaux).**

Les dates d'entrée en cure sont imposées : 19 mars, 30 avril, 21 mai, 11 juin, 02 juillet, 23 juillet, 13 août, 03 septembre, 24 septembre, 15 octobre.

\* non pris en charge par les organismes sociaux

\*\*Contre-indication totale pour les insuffisances respiratoires et les patients sous oxygénothérapie.

## REPÈRES 2012

■ Les Thermes d'Allevard  
BP n°7 - 8, rue Bernard Niepce - 38580 Allevard-les-Bains  
Téléphone : 04 76 97 56 22  
Fax : 04 76 97 56 70  
Courriel : Contact@thermes-allevard.com  
Site internet : www.thermes-allevard.com

