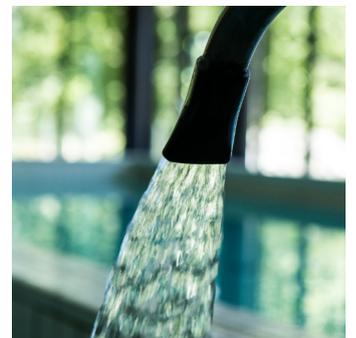


Les Thermes d'Allevard



Pathologies de la voix
Rhumatologie
Voies Respiratoires
Fibromyalgie



thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 3 avril au 28 octobre 2017

SOURCES  D'ÉQUILIBRE

FIBROMYALGIE

Nouveau : les 3
programmes 18 jours
revisités

Fibromyalgie. La personnalisation et l'approche pluridisciplinaire et hollistique sont au coeur de la prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Alleverd. Elle s'appuie sur 15 ans d'expérience et d'écoute de ces patients particuliers.

La station thermale iséroise, éloignée de tout centre urbain, bénéficie d'un climat tempéré, sédatif, propice à la détente et à la relaxation. Cet environnement paisible participe au nécessaire lâcher-prise des personnes atteintes de fibromyalgie.

Le protocole complet mis au point par les Thermes d'Alleverd s'étend sur trois ans qui correspondent à trois étapes : Initial, Avancé et Confirmé. Ces programmes, qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale rhumatologie conventionnée de 18 jours, ont été revisités et enrichis pour 2017. Le Programme Avancé intègre par exemple des cours de yoga. Dans le programme Confirmé, on peut personnaliser son menu de soin ou d'activités.



Fibromyalgie

3 programmes 18 jours revisités

Les Thermes d'Allevard ont repensé leurs trois étapes thérapeutiques pour permettre d'appivoiser le syndrome de fibromyalgie le temps d'une cure conventionnée rhumatologie de 18 jours. 48 soins et activités en 3 semaines.

Le protocole Fibromyalgie associé à une cure conventionnée de 18 jours (RH) se déroule sur trois ans qui correspondent à trois étapes : Initial, Avancé et Confirmé. Ces trois temps successifs permettent au curiste d'appivoiser sa maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer sa qualité de vie. Pour la saison 2017, les programmes ont été revisités et enrichis. Le programme Avancé intègre désormais des cours de yoga. Dans le programme Confirmé, on peut enrichir à la carte son menu en fonction de ses besoins propres et les conférences sont en accès libre.

Une eau thermale soufrée anti-douleurs

L'eau thermale d'Allevard, riche en sulfates (884 mg/l.) calme les douleurs et diminue les raideurs. Les traitements quotidiens à l'eau soufrée apportent un soulagement rapide. Ils ont un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Le contact avec l'eau et les massages produisent un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine. Pour les personnes atteintes de fibromyalgie, l'équipe thérapeutique privilégie les soins doux, telle la douche générale aux effets décontractants, antalgiques et tonifiants.

Des ateliers ciblés d'éducation thérapeutique

A côté des soins thermaux, le curiste bénéficie en moyenne de deux ateliers dédiés en petits groupes chaque jour. Sophrologie, nutrithérapie, rééducation à l'effort, fréquence cardiaque, cuisine, groupe de parole permettent de prendre du recul et de mieux connaître la maladie... Dispensés par des professionnels, ils constituent autant de fenêtres ouvertes sur les causes et favorisent la prévention de la rechute par l'apprentissage de nouveaux outils de gestion du stress, des tensions et des attitudes comportementales, tel le perfectionnisme.

Des soins complémentaires de lâcher-prise

Pas moins de neuf soins différents et complémentaires à la cure thermale enrichissent le protocole quotidien. Cela représente quarante-huit soins en trois semaines pour le Programme Avancé par exemple. Bol d'Air Jacquier, magnétothérapie corporelle, massage spécifique fibromyalgie soulagent, apaisent et dénouent les tensions...

Prescription

Les protocoles « fibromyalgie » des Thermes d'Allevard sont dispensés dans le cadre d'une cure thermale conventionnée rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes complémentaires sont à la charge du patient.

Diagnostic

Les douleurs sont diffuses, chroniques articulaires, musculaires, associées à des sensations de raideurs et de gonflements. La fatigue, les troubles du sommeil et les troubles de la fonction supérieure (mémoire, concentration) et fonctionnels (colopathie, maux de tête) complètent le profil.

Le diagnostic est clinique et se fait à la pression de 11 points douloureux sur 18.

On remarque aussi :

- une anomalie du contrôle de la douleur : hyperalgie,
- des phénomènes douloureux réveillés dans d'autres points du corps,
- des antécédents de traumatismes physiques et psychologiques,
- un cycle du sommeil profond réparateur anormalement court,
- des troubles psychologiques,
- des anomalies du système nerveux (anxiété, catastrophisme, hyperréactivité au stress),
- une contracture musculaire,
- un déconditionnement à l'effort.

Source : CNETH livre blanc 2008

Fibromyalgie

18 JOURS POUR VIVRE MIEUX AVEC SON SYNDROME
3 programmes à 360°, 3 étapes, selon son profil

Le Programme Initial pour appréhender la maladie et soulager les douleurs

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH (Rhumatologie)

Le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard et se destine aux primo-curistes. Il s'ajoute à une cure thermale conventionnée RH. Il associe des ateliers ciblés et pluridisciplinaires et des soins complémentaires.

Soins thermaux : 4 soins parmi les suivants selon la prescription faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium.

Les + du Programme

- Une prise en charge globale et pluridisciplinaire
- Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins*.

Ateliers complémentaires

- 6 ateliers de sophrologie
- 3 ateliers de méditation « mindfulness »
- 3 ateliers de remise en activité
- 1 atelier de cohérence cardiaque
- 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie
- 1 conférence et un groupe de parole animés par un médecin psychosomaticien, psychanalyste
- 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Soins complémentaires

- 9 séances d'émanatorium
- 9 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30',
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System
- * Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel. Pour le confort un 2ème peignoir est mis à disposition.

Tarif

Cure thermale RH + Programme Initial = tarif cure définie par la Sécurité Sociale + tarif Programme Initial 395€.

Le Programme Avancé pour intégrer les bonnes pratiques au quotidien

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH

Le Programme Avancé permet aux personnes atteintes de fibromyalgie de progresser dans la prise en charge de leur maladie et l'amélioration de leur qualité de vie. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement.

Soins thermaux : 4 soins parmi les suivants selon la prescription faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium.

Les + du Programme

- Une prise en charge globale et pluridisciplinaire
- Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins*.

Ateliers complémentaires

- 3 ateliers de sophrologie
- 4 ateliers de méditation « mindfulness »
- 3 ateliers de remise en activité
- 1 atelier de cohérence cardiaque : Etat du Système Nerveux Autonome (SNA)
- 2 ateliers de gymnastique « Idogo® »
- 1 conférence « nutrithérapie et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie
- 1 atelier de pratique de la sonothérapie (bols tibétains)
- 1 atelier pratique de cuisine adaptée.
- 3 ateliers de yoga spécifique fibromyalgie (nouveau 2017)

Soins complémentaires

- 9 séances d'émanatorium,
- 9 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30',
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell,
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System
- * Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins

Tarif

Cure thermale RH + Programme Avancé = tarif cure définie par la Sécurité Sociale + tarif Programme Avancé 395€.

Dates début sessions 2017 programme fibromyalgie 18 jours : 3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août, 28 août, 18 septembre, 9 octobre.

Fibromyalgie

18 JOURS POUR VIVRE MIEUX AVEC SON SYNDROME
3 programmes à 360°, 3 étapes, selon son profil

thermes-allevard.com
04 76 97 56 22
du 3 avril au 28 octobre 2017

Le Programme Confirmé pour entretenir les acquis dans la prise en charge

dans le cadre d'une cure thermale conventionnée de 18 jours RH

Le **Programme Confirmé** est une exclusivité des Thermes d'Allevard et se destine aux curistes qui ont déjà suivi les programmes Initial et Avancé. Il s'ajoute à une cure thermale conventionnée RH de 18 jours. Ce programme allégé se veut une piqûre de rappel des précédents séjours thermaux et une étape supplémentaire vers l'autonomie du patient.

Soins thermaux : 4 soins parmi les suivants selon la prescription faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium.

Les + du Programme

- Une prise en charge globale et pluridisciplinaire
- Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins*.

Ateliers complémentaires

- Participation à la séance d'accueil
- 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par un médecin spécialisé en micronutrition et nutrithérapie

Soins complémentaires

- 18 séances d'émanatorium
- 18 séances de Bol d'Air Jacquier,
- 6 séances de musicothérapie,
- 6 séances de magnétothérapie corporelles,
- 6 séances de sauna japonais,
- 3 séances de lunettes Psio,
- 3 séances de StimaWell.
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System
- *Accès au Spa des Thermes d'Allevard durant les soins : hammam, sauna, luminothérapie, espace multi sensoriel. Pour le confort, un 2ème peignoir est mis à disposition.

Tarif

Cure thermale RH + Programme Confirmé = tarif cure définie par la Sécurité Sociale + tarif Programme Confirmé 200€

Dates début sessions 2017 programme fibromyalgie 18 jours :
3 avril, 24 avril, 15 mai, 5 juin, 26 juin, 17 juillet, 7 août,
28 août, 18 septembre, 9 octobre.

Eau thermale d'Alleverd

L'eau thermale d'Alleverd s'enrichit dans les profondeurs du massif de Belledonne qui culmine à 2900 m d'altitude. C'est l'une des plus sulfureuses au monde avec une teneur de soufre de 884 mg/l. Mais c'est surtout la présence simultanée du soufre à l'état gazeux et à l'état minéral qui la rend unique. Elle peut donc agir sur les plans externe et interne. Cette caractéristique lui permet de pénétrer les voies respiratoires en profondeur sans risques de lésion et d'avoir une action sédative sur les rhumatismes et souffrances inflammatoires.

RHUMATISMES > ANTI DOULEUR

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Alleverd apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, l'eau soufrée d'Alleverd exerce une action antispasmodique de sédation sur les douleurs rhumatismales d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

FIBROMYALGIE > RELAXANTE

L'eau thermale d'Alleverd, riche en sulfates et en soufre, calme les douleurs et diminue les raideurs. Elle a un effet antalgique reconnu sur les souffrances d'origine inflammatoire. Dans la sphère psychologique, l'utilisation du soufre améliore l'humeur et détend le système nerveux. Les massages à l'eau thermale d'Alleverd ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.

VOIES RESPIRATOIRES & VOIX >

DÉSINFECTANT, ANTIALLERGIQUE, IMMUNOSTIMULANT

C'est l'eau thermale d'inhalation par excellence. A sa forte concentration en produits sulfureux s'ajoute sa présence à l'état gazeux. Cette propriété très rare rend cette eau idéale pour les voies respiratoires. C'est particulièrement efficace pour le traitement des cordes vocales. Le soufre est assimilé plus directement et en profondeur par l'organisme. Il agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin sans aucun risque de lésions.

L'eau minérale sulfurée a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. L'action antiallergique et défensive (sulfoconjuguaison) de l'eau thermale d'Alleverd est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes.

Son état gazeux constitue aussi un avantage pour les estomacs et intestins fragiles qui supportent mal les cures de boisson.

thermes-alleverd.com
04 76 97 56 22
du 3 avril au 28 octobre 2017

Thermarshrose (2009), étude portant sur l'arthrose du genou, a démontré que le traitement thermal augmente d'environ 50% le nombre de patients améliorés de manière pertinente en termes de douleurs et de fonction. Cet effet bénéfique a été constaté pendant les neuf mois de suivi de l'étude.

L'eau thermale d'Alleverd n'est pas congestive et peut d'adresser sans danger à tous les publics. Les résultats du traitement thermal sont probants : deux malades sur trois ayant résisté aux thérapeutiques classiques obtiennent un réel bénéfice avec une réduction nette de leur consommation médicale dans les mois suivant la cure thermale.



191
mètres de
profondeur



21
degrés
celsius



24,70
cm³ de soufre à l'état gazeux

884
mg/l de soufre à l'état minéral

Caractéristiques et propriétés de l'eau thermale d'Alleverd

L'eau thermale d'Alleverd fait partie des eaux sulfurées, chlorurées, calciques, carbo-gazeuses et sulfhydriques.

Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation (résistivité : 327 Ohms) expliquent aussi la puissance de ses vertus thérapeutiques.

L'autre atout est qu'elle libère deux principaux constituants gazeux : l'hydrogène sulfuré (H₂S) et le gaz carbonique (CO₂) à son émergence. Cette composante gazeuse ajoute une effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et les troubles de la voix.

Puisée à 191 mètres, dans un sous-sol qui présente un caractère compact - donc peu susceptible d'infiltrations parasites - l'eau minérale des Thermes d'Alleverd est exempte de toute pollution. Pour les soins rhumatologie elle est chauffée (de 33 à 40°) ; pour les voies respiratoires, à 30°.