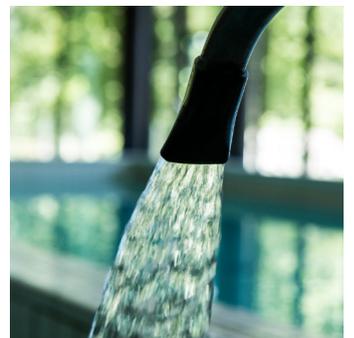


# Les Thermes d'Allevard



Vis Ta Voix  
Rhumatologie  
Voies Respiratoires  
Fibromyalgie



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

SOURCES  D'ÉQUILIBRE

## Les Thermes d'Allevard s'attaquent aux pathologies de la voix

Au début du 20<sup>è</sup> siècle, la station thermale d'Allevard (Isère) était la station de la voix. Ténors et avocats venaient soulager leurs cordes vocales dans cette jolie bourgade avec vue sur le massif de Belledonne. L'équipe thérapeutique renoue avec ce savoir-faire en 2017 avec une prise en charge à 360° des pathologies de la voix. Une innovation qui se décline en cure thermale conventionnée et en cure courte. Les Thermes ont aussi repensé les protocoles Fibromyalgie et une cure courte au programme intense enrichit l'offre.

Sources d'Equilibre, qui a racheté les Thermes d'Allevard au printemps dernier, peut s'appuyer sur un partenaire d'excellence. Une équipe thérapeutique innovante, une vision à 360° de la médecine thermale et une eau thermale précieuse au coeur des Alpes. La saison thermale 2017 témoigne de cet esprit d'entreprise et de cette capacité d'écoute des patients.

Les Thermes d'Allevard prennent désormais en charge une pathologie orpheline, celle de la voix à partir du 21 mai 2017. Ils ont mis au point un protocole complet, pluridisciplinaire qui assure une prise en charge totale de la personne. Elle mobilise six spécialistes dont un phoniatre et se décline en cure courte de 6 jours et en programme dans le cadre d'une cure thermale conventionnée Voies Respiratoires de 18 jours.

Autre syndrome délicat à soigner, la fibromyalgie. Les Thermes d'Allevard ont été parmi les premiers à chercher à soulager ces personnes souvent désarmées. Ils ont innové en créant trois programmes correspondant 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 prochaine, les trois programmes ont été revisités en prenant en compte certaines attentes des curistes. Une cure 6 jours Fibromyalgie a été créée pour les personnes qui ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure.



### RespiRelax, l'application qui cartonne !

L'application smartphone gratuite « RespiRelax » mise au point par les équipes des Thermes d'Allevard connaît un fort succès avec 370 000 téléchargements à date. Une innovation unique en France qui prolonge les bienfaits de la cure thermale en créant du lien post-cure. Certains médecins la recommandent même à leurs patients. Elle met en œuvre le concept de cohérence cardiaque, largement reconnu par le corps médical pour réguler le stress (travaux initiés par le Dr David Servan-Schreiber). Cette application vise à aider les mobinautes à maîtriser leur respiration. « RespiRelax » participe aussi à la valorisation de son savoir-faire. Une petite pépite qui fait beaucoup parler des Thermes d'Allevard.

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

Les Thermes d'Allevard situés au coeur des Alpes entre Grenoble et Chambéry sont spécialisés dans les orientations suivantes :

- Rhumatologie
- Voies respiratoires
- Fibromyalgie
- Voix

Ils comprennent trois pôles :

- L'établissement thermal dédié aux cures conventionnées et les cures courtes
- Le Spa Thermal qui propose des forfaits bien-être à la journée
- Le centre Sport Santé

Les chiffres des Thermes d'Allevard

- 66 salariés dont 12 permanents
- 3 958 curistes en cures conventionnées en 2015
- Rachetés en avril 2016 par Source d'Equilibres, filiale de la Compagnie Lebon.

Où ?

- en Auvergne-Rhône-Alpes, à 40 mn de Chambéry et Grenoble, 1h30 de Lyon et Genève.
- à 475m d'altitude, au coeur du massif de Belledonne

Contact Thermes d'Allevard

Thermes Allevard-les-Bains  
contact@lesthermes-allevard.com  
thermes-allevard.com

# VOIX

## Retrouver sa voix



Voix. Elle chante, murmure, crie, s'élève, porte, résonne, bouleverse, retentit... Et parfois elle se perd, se voile, se casse, grince, s'éraïlle, tremblotte, ne porte plus, s'éteint. Invisible, la voix est la compagne précieuse de tous les instants de vie, l'outil pour aller vers l'autre et se faire comprendre. Lorsque la voix déraïlle, c'est l'identité de la personne qui est atteinte dans son intégrité.

Pour la première fois, une cure thermale s'attaque à cette pathologie impalpable et très handicapante surtout lorsque la voix est le principal outil de travail. Les Thermes d'Alleverd (Isère) disposent de tous les atouts pour concevoir un protocole innovant et efficace. L'eau soufrée et les soins thermaux sont souverains pour soulager les voies respiratoires. D'ailleurs, pendant près d'un siècle, Alleverd est LA station thermale de la voix. Les grands noms de la scène nationale et internationale viennent soigner et prendre soin de leur voix dans la station iséroise.

Le programme spécial voix renoue avec ce savoir-faire historique. Il propose une prise en charge globale et pluridisciplinaire soutenue par plusieurs spécialistes : phoniatre, enseignant en techniques vocales, ostéopathe... Il peut être associée à une cure thermale conventionnée de 18 jours Voies Respiratoires. Il se décline aussi en cure courte « Vis ta voix » de 6 jours.



## Cure 6 jours « Vis ta voix »

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

La cure 6 jours «Vis ta voix», apporte une approche globale et pluridisciplinaire qui mobilise six spécialités. Elle prend en charge la voix dans toutes ses dimensions : corporelle, technique, émotionnelle. Et on repart avec tous les outils pour trouver sa voix/voie et l'entretenir...

### 6 jours « Vis ta voix »

Le 6 jours «Vis ta voix» est une exclusivité des Thermes d'Allevard. Son programme mobilise des spécialistes de la voix tels phoniatre et enseignant en technique vocale. Il propose aussi une prise en charge corporelle globale. Il associe soins thermaux quotidiens, ateliers ciblés et pluridisciplinaires et conférences.

#### Les + du Programme

- Une prise en charge globale et pluridisciplinaire
- Une consultation individuelle avec un médecin ORL et phoniatre.

#### Consultation ORL-Phoniatre

1 consultation par un médecin spécialiste ORL et Phoniatre (prise en charge sécurité sociale).

#### Soins thermaux Voies Respiratoires à l'eau thermale soufrée d'Allevard

6 soins par jour en fonction de la prescription médicale faite lors de la visite obligatoire d'un médecin thermal (non remboursée par la S.S.) parmi :

Inhalations froides ou émanatorium, gargarisme, bain nasal, irrigation nasale, pulvérisations, humage, aérosol sonore, inhalations chaudes.

Matériel de cure fourni

Durée des soins quotidiens : environ 1h30.

#### Conférence

1 conférence sur la voix par un médecin spécialiste ORL et Phoniatre.

#### Livret

Impact de l'alimentation sur la voix. Recueil de conseils.

*Gratuit, remis sur place.*

#### Tarif cure courte 6 jours

« Vis ta voix »

490€ (forfait de soins et ateliers)

#### Ateliers Voix

##### Diagnostic

2 ateliers collectifs de diagnostic vocal (entrée et sortie de cure).

##### Technique vocale

6 ateliers collectifs d'échauffement vocal  
6 ateliers individuels de technique vocale : équilibre son/souffle, articulation de la langue et place du son avec le triangle vocalique, lien entre posture et son.

Ateliers animés par un enseignant en technique vocale, parlée et chantée.

#### Ateliers Corps

1 séance de thérapie crano-faciale par un masseur diplômé en Technique crano-sacrale.

1 atelier de pratique de sonothérapie (utilisation des bols tibétains) par un sonothérapeute.

1 atelier de renforcement musculaire ciblé avec un professeur d'activités physiques adaptées.

#### Ateliers Gestion du stress

1 atelier de cohérence cardiaque et voix par un coach certifié en Cohérence Cardiaque.

1 apprentissage des techniques de cohérence cardiaque (gestion du stress).

Dates début sessions 2017 cure 6 jours « Vis ta voix » :  
21 mai, 11 juin, 9 juillet, 16 juillet, 13 août, 11 septembre

## Vis Ta Voix Témoignages de curistes

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

Les Thermes d'Alleverd ont organisé deux cures test Pathologies de la voix, dont une avec de vrais curistes en octobre dernier. Témoignages croisés de deux « cobayes » heureuses d'avoir bénéficié de cette prise en charge thérapeutique globale.

### Isabelle, 62 ans, professeur d'histoire-géographie en collège

Isabelle souffre d'un handicap vocal suite à une intervention chirurgicale de la thyroïde en 2014 qui a entraîné la paralysie de l'une de ses cordes vocales. Elle s'est confrontée à des difficultés respiratoires et à une altération de la voix qui produisent fatigue physique et souffrance psychologique. Elle est en mi-temps thérapeutique et donne ses cours à l'aide d'un micro.

Isabelle : « Perdre sa voix, c'est perdre son identité, ne plus être soi. La voix est l'organe de la communication, d'ouverture à l'autre. C'est un mal invisible qui isole : on se coupe du monde ».

#### Les + du programme pour Isabelle

- > **prendre conscience du rôle physique du corps dans la voix** et de la respiration ventrale en particulier.
- > **réaliser que chaque trouble de la voix est différent** et représente autant de drames et de souffrances. Cet handicap bouleverse vie professionnelle comme personnelle. La voix est le siège des émotions et des troubles intérieurs de chacun.
- > **sortir d'une réponse purement médicale et s'ouvrir à d'autres alternatives**, d'autres approches pour mieux vivre avec sa voix. « En six jours j'ai emmagasiné une véritable boîte à outils comme la cohérence cardiaque pour maîtriser le stress et mieux gérer mes émotions et donc ma voix ».
- > **chanter pour soigner**. « Le chant est une technique phénoménale pour récupérer sa voix. Quand je serai à la retraite l'an prochain, je prendrai des cours de chant ».
- > **maîtriser ses tics**. « Avant je parlais le plus vite possible pour me débarrasser de ce que j'avais à dire. J'avais le souffle court, je ne me faisais pas forcément comprendre et ne créait pas les conditions d'un dialogue. Avec la respiration ventrale je parle plus lentement, plus distinctement, sans souffrir ».

### Pascale, 59 ans, ex-dirigeante d'entreprise

Pascale est la seule du groupe qui ne souffre pas de pathologie vocale. Mais elle s'intéresse à tout ce qui touche à la voix, fait partie de chorales depuis dix ans. Sa jolie voix de mezzo-soprano a évolué dans des ensembles classique et modern jazz. Elle a fait plusieurs expériences de stages voix pour libérer sa voix. Sans succès. Chef d'une entreprise métallurgique avec une quinzaine de salariés, elle a vendu son activité fin juillet, au bord du burn-out.

Heureux hasard : Pascale, qui souffre des lombaires, programme une première cure rhumatologie aux Thermes d'Alleverd fin octobre lorsqu'elle entend parler du programme Pathologies de la voix. Elle décide de conjuguer les deux.

Son objectif : « J'ai un vrai problème de voix chantée. Je n'arrive pas à placer ma voix. J'ai une belle voix mais elle n'est pas libérée car j'ai une mauvaise posture corporelle sans doute liée à mes blocages intérieurs ».

#### Les + du programme pour Pascale

- > **soigner sa voix par une approche globale par le corps**. « Tous les stages que j'ai suivis se résumaient à l'acquisition de techniques vocales. Je ne progressais pas. Le programme propose une approche globale par le corps. L'accompagnement pluridisciplinaire est remarquable : phoniatre, ostéopathe, kinésithérapeute, nutritionniste, professeur en techniques vocales. La séance d'ostéopathie basée sur l'énergie a débloqué mes lombaires. Le massage aux bols tibétains a libéré mon corps ! ».
- > **respirer aussi par le thorax et trouver sa voix**. « Je ne savais pas respirer par le thorax et ne parvenais pas à ouvrir ma cage thoracique. Du coup, je ne pouvais pas soutenir les sons, ma voix « dégoulinait » ou devenait aiguë, agressive, mal placée... Pour la première fois de ma vie, ma voix chantée est légère et plus cristalline. J'ai atteint mon objectif ! ».
- > **libérer la voix et les émotions refoulées**. La voix, reflet intégral de son état physique et mental : « Je le pressentais mentalement mais je ne l'avais jamais ressenti. Lorsque la voix est libérée, les émotions refoulées et les blocages psychologiques peuvent enfin sortir. Une vraie thérapie ! ».
- > **intégrer les bonnes pratiques pour des effets durables**. « Je pratique chaque jour tous les exercices appris pendant six jours pour mémoriser les bonnes postures et techniques vocales et corporelles et prolonger les bienfaits de cette cure ».

## Eau thermale d'Allevard

L'eau thermale d'Allevard 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'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, l'eau soufrée d'Allevard 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'Allevard, 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'Allevard 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'Allevard 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.

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'Allevard 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**  
cm<sup>3</sup> de soufre à l'état gazeux

**884**  
mg/l de soufre à l'état minéral

### Caractéristiques et propriétés de l'eau thermale d'Allevard

L'eau thermale d'Allevard 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 (H<sub>2</sub>S) et le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) à son émergence. Cette composante gazeuse ajoute un 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'Allevard est exempte de toute pollution. Pour les soins rhumatologie elle est chauffée (de 33 à 40°) ; pour les voies respiratoires, à 30°.