

En 2020,
les Thermes d'Alleverd confortent
leur démarche holistique en intégrant
cohérence cardiaque et nutrition
dans tous leurs programmes.

**RHUMATOLOGIE, FIBROMYALGIE,
VOIES RESPIRATOIRES & VOIX**

DOSSIER DE PRESSE 2020

**Les
Thermes
d'Alleverd**



EN 2020 AUX THERMES D'ALLEVARD, MIEUX RESPIRER, MIEUX MANGER POUR ENCORE MIEUX GUÉRIR

Parce qu'éliminer son stress et apprendre à mieux s'alimenter sont de précieux atouts pour retrouver le chemin de l'équilibre, les Thermes d'Allevard enrichissent tous leurs programmes avec de la COHÉRENCE CARDIAQUE & de la NUTRITION.





GÉRER SON STRESS EN DOUCEUR GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE :

C'est **David Servan-Schreiber**, dans son livre « Guérir » qui a sensibilisé les français à l'importance de la mise en cohérence du rythme cardiaque avec le cerveau émotionnel pour retrouver un état de bien-être naturel et ainsi lutter contre le stress et les états dépressifs.

Pionniers de cette pratique, les **Thermes d'Allevard** ont créé en 2012 l'application **RespiRelax+**, gratuite et efficace, qui permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de « cohérence cardiaque ». L'évolution que l'établissement propose aujourd'hui intègre les dernières découvertes dans ce domaine ainsi que les souhaits du corps médical.

Comment ça marche ? Pendant cinq minutes, le ou la curiste inspire et expire en suivant une petite bulle qui lui donne le rythme. C'est ce rythme qui petit à petit va synchroniser sa respiration et recentrer son système nerveux et ses battements cardiaques. Le cœur rentre en résonance avec la respiration : s'installe alors cet état très agréable et très bénéfique de cohérence cardiaque.



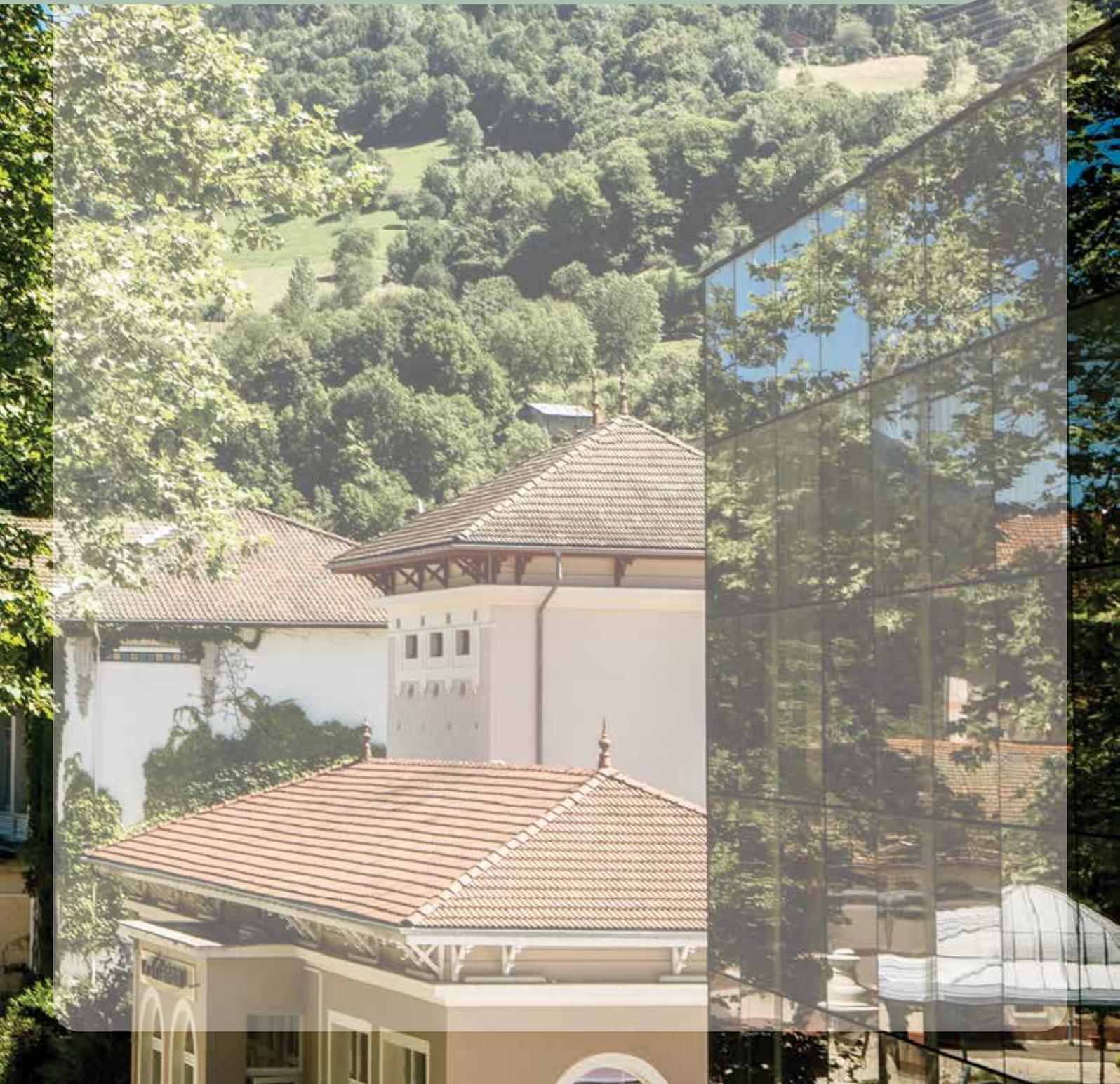
AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ GRÂCE À UNE BONNE ALIMENTATION

Certaines pathologies nécessitent un régime alimentaire spécifique qui permettra d'améliorer certains symptômes. En 2020, les curistes des Thermes d'Allevard bénéficieront des conseils nutritionnels donnés par les diététiciens experts des **Thermes de Brides-les-Bains** pour leur permettre d'adopter une nouvelle hygiène alimentaire en fonction de la pathologie qu'ils traitent aux **Thermes d'Allevard**.

Apprendre à bien choisir leurs aliments leur permettra d'améliorer ou de guérir les maux qui les ont conduits à suivre leur programme.



**LES THERMES D'ALLEVARD :
UN ACTEUR INCONTOURNABLE
POUR SOIGNER LES MAUX
DU 21^{ÈME} SIÈCLE**



Maladies des voies respiratoires, fibromyalgie, pathologies de la voix, ces maux ont pour point commun d'être des maladies émergentes en ce début de 21^{ème} siècle. En cause, un contexte environnemental et sociétal qui conduit hommes, femmes et enfants à développer des pathologies éprouvantes qui les font souffrir et ont bien souvent des répercussions plus ou moins importantes dans leur vie quotidienne.



LA FIBROMYALGIE

La fibromyalgie touche **2 à 5% de la population des pays occidentaux**, en particulier les femmes (*8 à 9 cas sur 10, selon l'Assurance maladie*). Reconnue comme maladie rhumatismale par l'OMS depuis 1992, elle est considérée comme une maladie à part entière depuis 2006. En France, non reconnue comme une maladie, la fibromyalgie n'est qu'un syndrome donc non pris en charge par la Sécurité sociale. Seuls les soins pour les symptômes associés sont remboursés. D'origine inconnue, des recherches sont en cours pour en reconnaître les causes. Un dérèglement du système nerveux autonome entraînant une hypersensibilité à la douleur semble en être une. Les conséquences sont d'ordre physiologique et psychologique. **Précurseur dans la prise en charge de cette maladie, avec ses dix années d'expertise**, les Thermes d'Allevard ont offert aux malades à la fois une reconnaissance mais également des outils adaptés pour prendre en charge cette pathologie particulièrement stigmatisante.



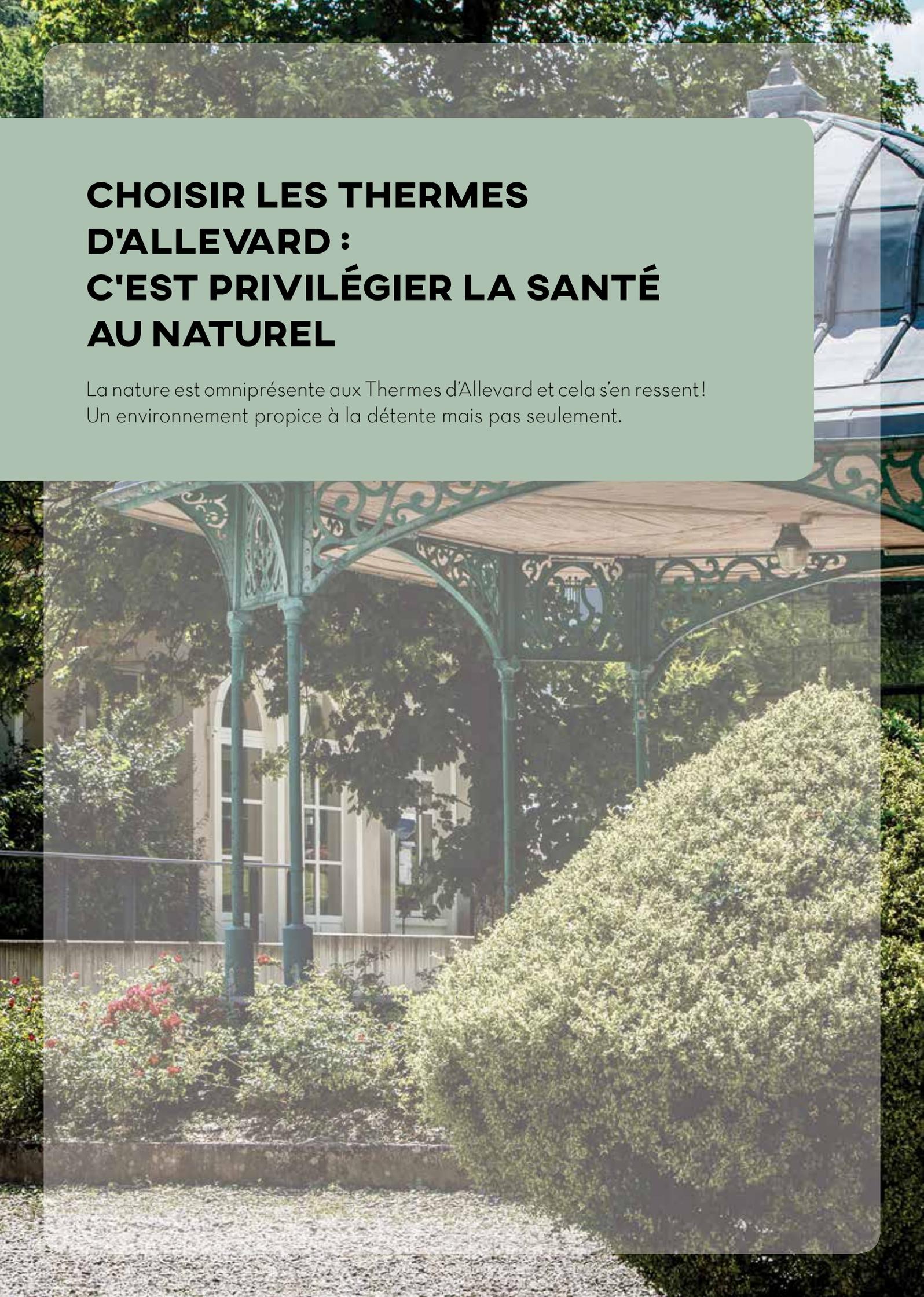
LES MALADIES RESPIRATOIRES

Les maladies des voies respiratoires reviennent en force. Certaines personnes sont effectivement plus sensibles que d'autres à la pollution et prennent des risques simplement en respirant. Dès les années 1970, des études montrèrent une relation entre la pollution d'origine industrielle et/ou domestique et la prévalence des symptômes et affections respiratoires chroniques. Aujourd'hui, ce constat s'accélère et les effets néfastes du stress oxydatif et de la pollution sur les voies respiratoires sont plus que jamais d'actualité. De par son expertise historique dans la prise en charge des maladies des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard sont plus que jamais un acteur incontournable dans la prise en charge des pathologies entraînées par le contexte environnemental dans lequel nous vivons.



LA VOIX

La voix, cet outil révélateur de notre personnalité a toujours été au cœur des préoccupations des Thermes d'Allevard. En médecine chinoise, la gorge est le siège des émotions. Des extinctions vocales à répétition peuvent être le signal d'un conflit qui ne se résout pas. Très sollicitée, la voix développe des troubles qui peuvent être problématiques tant dans ses relations aux autres que professionnellement. Les troubles de la voix peuvent d'être d'origine symptomatique ou psychologique. Aux Thermes d'Allevard la prise en charge des troubles de la voix est historique. Un protocole novateur a été mis en place en 2019 et se poursuit en 2020 afin de répondre de manière optimale aux besoins des pathologies de la voix.



CHOISIR LES THERMES D'ALLEVARD : C'EST PRIVILÉGER LA SANTÉ AU NATUREL

La nature est omniprésente aux Thermes d'Allevard et cela s'en ressent !
Un environnement propice à la détente mais pas seulement.

À chaque pathologie, les professionnels et experts de la station répondent par des solutions naturelles aux résultats éprouvés qui contrastent avec les réponses médicamenteuses parfois lourdes et à l'efficacité relative.



L'EAU THERMALE, UNE PRÉCIEUSE ALLIÉE :

Les bienfaits de l'eau de la source des Thermes d'Allevard, sont médicalement reconnus depuis 1836. Avec sa **concentration en soufre et en sulfates exceptionnelle**, cette eau rare et précieuse pour la santé fait partie des eaux les plus sulfurées au monde. Sa richesse en soufre, son pH neutre, sa forte minéralisation et ses constituants à l'état gazeux expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques. Puisée à 190 mètres de profondeur du massif alpin, elle est exempte de toute pollution et reconnue pour agir sur différents maux.



INDISPENSABLE DANS LES SOINS DES VOIES RESPIRATOIRES :

L'eau thermique d'Allevard a un **effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant** sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. Son action antiallergique et défensive (*sulfoconjugaison*) est particulièrement adaptée aux maux de notre époque : stress oxydant, pollution atmosphérique et allergies envahissantes. Sa forte concentration en produits sulfureux, présents à l'état gazeux, rend ces eaux idéales pour les inhalations et ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme.



INCONTOURNABLE POUR LA PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE :

Les traitements quotidiens avec les eaux thermales d'Allevard, riches en sulfates et en soufre **calment les douleurs et diminuent les raideurs**. Ils ont une action **antalgique** reconnue sur les souffrances d'origine inflammatoire. Les massages ont un effet « neurotransmetteur » positif sur la sérotonine.



ÉFFICIENTE POUR LE TRAITEMENT DES CORDES VOCALES :

L'état gazeux des produits sulfureux contenus dans l'eau thermique d'Allevard rend particulièrement efficient le traitement des cordes vocales. Les Thermes d'Allevard proposent des **soins spécifiques** pour renforcer les voies respiratoires et la voix. Par exemple, les inhalations froides, agissent sur la sphère ORL comme un **véritable aérosol naturel**. Le succès des cures voies respiratoires est avéré grâce aux soins des inhalations notamment pour les pathologies spécifiques suivantes : les sténoses sous glottiques et les sténoses trachéales surtout dans la période post-opératoire.

LES THERMES D'ALLEVARD : UNE EXPERTISE UNIQUE POUR SOULAGER LES DOULEURS LIÉES AUX RHUMATISMES & PRENDRE EN CHARGE LA FIBROMYALGIE COMME NULLE PART AILLEURS

Un atout précieux : une eau thermale qui favorise la mobilité articulaire

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation péri-articulaire. Associée aux techniques de soins, elle a une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénérative. Elle favorise une libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

*Allevard
Les Bains*

Les rhumatismes sont un mal beaucoup plus répandu que l'on ne le croit. 12 millions de français souffrent de rhumatismes. Ces douleurs articulaires impactent fortement leur quotidien. La qualité du sommeil et l'incapacité à pratiquer des activités de loisirs sont les deux aspects de la vie quotidienne les plus touchés devant la vie professionnelle et la vie familiale. Peu de traitements existent, en revanche la cure thermale proposée aux Thermes d'Allevard permet de soulager naturellement.

CURE CONVENTIONNÉE RH -18 JOURS

Du 6 avril au 31 octobre 2020

La rhumatologie regroupe l'ensemble des maladies inflammatoires qui se manifestent la plupart du temps par des raideurs et des douleurs articulaires : arthrose, sciatique, algodystrophie, hernie discale, lombalgie, ostéoporose, tendinite, polyarthrite, spondylarthrite, bromyalgie, coxarthrose, cervicalgie, gonarthrose, SPID (*Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus*)...

La cure thermale rhumatologie d'Allevard apaise naturellement les douleurs liées à l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs. Cette cure est également recommandée pour une récupération fonctionnelle plus rapide à la suite d'interventions chirurgicales ou de traumatismes importants.

LA CURE THERMALE SE COMPOSE DE **72 SOINS THERMAUX** DONT :

La gymnastique en piscine d'eau thermale • La piscine à jets d'eau thermale • L'aérobain • Le bain-douche en immersion • Les illutations • Le massage sous affusion d'eau • La douche générale • La douche au jet • Les étuves • L'émanatorium



PROGRAMME DOULEURS ARTICULAIRES CHRONIQUES ET ARTHROSE - 3 SEMAINES

235€

Avec l'âge, l'arthrose et les douleurs articulaires chroniques apparaissent. Et, selon son activité, ses habitudes, ou plus simplement sa constitution, ces pathologies liées à l'usure se font jour plus ou moins rapidement. Les Thermes d'Allevard sensibilisent les curistes aux bonnes pratiques pour soulager l'arthrose et les douleurs articulaires chroniques comme les maux de dos. L'objectif est multiple : comprendre, maîtriser, soigner et préserver la mobilité articulaire pour enregistrer les bons gestes posturaux.

L'efficacité des cures thermales sur l'arthrose et les douleurs articulaires chroniques dans toutes leurs localisations a été démontrée par une étude scientifique réalisée en 2010. Dans ce domaine, la nature de l'eau thermale des Thermes d'Allevard est parfaitement bien adaptée. Le programme des Thermes soulage le curiste plus rapidement et à plus long terme, et réduit considérablement ses handicaps. Il vise notamment à transmettre les bons gestes posturaux pour améliorer la mobilité, entraîner et protéger les articulations.

Maladies pour lesquelles le programme complémentaire spécifique arthrose et douleurs articulaires chroniques est indiquée : arthrose et douleurs chroniques du genou, arthrose et douleurs des lombaires, arthrose et douleurs des cervicales, arthrose et douleurs des mains.

LES SOINS PROPOSÉS :

Soins thermaux de rhumatologie (dans le cadre de la cure rhumatologie), 6 séances de musicothérapie, 6 séances de magnétothérapie corporelle, 9 séances de sauna japonais, 9 séances de Bol d'Air Jacquier, 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien », 3 ateliers de yoga, 9 ateliers de remise en mouvement, 1 atelier « douleurs chroniques et nutrition » animé par une diététicienne, 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell

Programme : 235 € à la charge du curiste

Dates de début de session 2020 :

6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.



CURE DOULEURS ARTICULAIRES CHRONIQUES - 6 JOURS

415€

Adaptée à la vie active, la cure santé Douleurs Articulaires Chroniques de 6 jours a été conçue pour soulager rapidement et durablement tous les types de rhumatismes. En optant pour ce véritable concentré de « cure complète », les adultes bénéficient des principaux traitements de la cure conventionnée rhumatologie 18 jours et profitent de la richesse en soufre de l'eau d'Allevard.

LA CURE 6 JOURS SE COMPOSE DE :

24 soins thermaux :

- 6 illutions de boue
- 6 aérobains
- 3 massages sous affusion d'eau thermale
- 3 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales

6 ateliers thérapeutiques :

- 1 atelier de yoga (1h30)
- 3 ateliers de remise en mouvement
- 1 atelier « douleurs chroniques et nutrition » animé par une diététicienne (nouveau 2020)
- 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » (nouveau 2020)

Cure : 415 €

Dates de début de session 2020 :

Disponible toute la saison thermale.



« La douleur est invisible mais elle détruit, isole, fragilise »*. Loin d'être rare, cette maladie touche 2 à 5 % de la population des pays occidentaux, en particulier des femmes (8 à 9 cas sur 10, selon l'Assurance maladie). Pourtant reconnue depuis 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie est encore perçue par certains médecins comme l'expression de troubles psychosomatiques. Pourtant il existe des solutions naturelles pour prendre en charge cette pathologie invalidante...

10 ANS D'EXPÉRIENCE QUI PERMETTENT UNE PRISE EN CHARGE UNIQUE DE LA FIBROMYALGIE :

Forts de leur savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie, les Thermes d'Allevard proposent une cure conventionnée Rhumatologie spécialisée dans le traitement des douleurs articulaires chroniques, de l'arthrose et de la **fibromyalgie**. Une prise en charge qui s'appréhende autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique.

OBJECTIFS :

Pour soulager les curistes, l'équipe thérapeutique a développé sur 3 années, 3 programmes additionnels à la cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours (ces programmes sont à la charge du patient en complément d'une cure conventionnée).

* Livre blanc de la douleur publié en 2017 par la Société Française d'étude et de traitement de la douleur

Programme complet se déroule en 3 étapes sur 3 ans :

PROGRAMME INITIAL, AVANCÉ & APPROFONDI - 18 JOURS

365€

Ces années successives permettent aux curistes d'appivoiser leur maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer leur qualité de vie.

Ils associent 72 soins thermaux dans la cadre de la cure conventionnée Rhumatologie selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal parmi les suivants : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, bain douche en immersion, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermale.

Soins complémentaires dispensés pour les 3 programmes :

9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

ANNÉE 1 / PROGRAMME INITIAL

pour appréhender la maladie et soulager les douleurs.

Destiné aux primo-curistes, le Programme Initial est une exclusivité des **Thermes d'Allevard** qui propose des soins complémentaires à la cure RH 18 jours :

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne de 45 min • 1 réunion d'accueil avec la visite des Thermes et une réunion de bilan en fin de cure.

Des ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 9 heures d'atelier de rééducation à l'effort.

Des conférences spécifiques entièrement dédiées : 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 groupe de parole par une psychologue et le médecin référent des thermes • 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

ANNÉE 2 / PROGRAMME AVANCÉ

pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien.

Il s'agit d'un rappel du Programme Initial avec une phase de perfectionnement et d'approfondissement qui propose des soins complémentaires à la cure RH 18 jours :

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne de 45 min • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Des ateliers : 3 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Des temps d'échange collectifs : 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 1 conférence par une psychosomatique « connaître sa maladie ».

ANNÉE 3 / PROGRAMME APPROFONDI

pour optimiser ses connaissances sur la maladie avec les clés qui permettent de la gérer de manière optimale.

Consultations : 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne de 45 min • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.

Des ateliers : 3 séances de yoga • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée.

Un temps d'échanges collectifs : « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne.

Programme complémentaire 18 jours - Tarif d'un programme à la charge du curiste : 365 €

Dates de début de session 2020 pour les 3 programmes : 6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.

UNE CURE DE 6 JOURS POUR APPRENDRE À SE PRENDRE EN CHARGE ET SE DÉCONNECTER

600€

Une version courte qui se décline sur 3 années pour les personnes atteintes du syndrome qui veulent découvrir cette pathologie et en savoir plus mais qui n'ont pas 18 jours à consacrer à une cure. Tous les atouts sont réunis pour permettre à la personne de se prendre en charge sur le long terme.

Soins thermaux communs aux 3 années (4 soins par jour) :

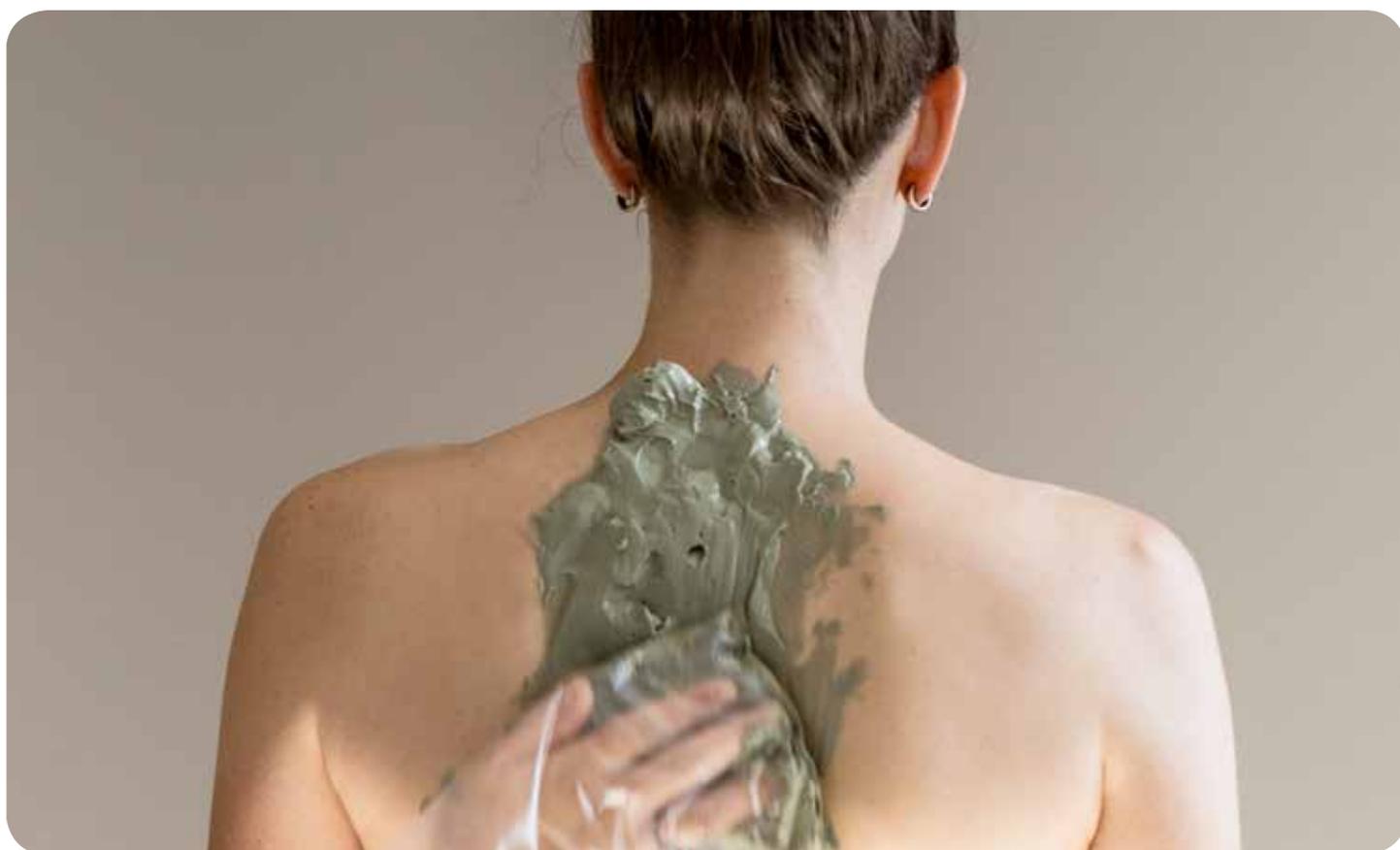
6 applications d'argile • 6 bains douche en immersion • 6 séances de mobilisation en piscine
• 3 séances d'hydrojet en piscine • 3 douches générales.

ANNÉE 1 /

CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE INITIALE

Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.



Ateliers complémentaires :

1 atelier de sophrologie d'1h30 • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 groupe de parole animés par une psychologue et le médecin référent des **Thermes d'Allevard**.

ANNÉE 2 /

CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE AVANCÉE - Nouveauté 2020

Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Ateliers complémentaires :

1 atelier de sophrologie d'1h30 • 1 atelier de méditation « mindfulness » d'1h30 • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 atelier de cohérence cardiaque • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » • 1 conférence « connaître sa maladie ».

ANNÉE 3 /

CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE APPROFONDIE - Nouveauté 2020

Soins complémentaires :

6 séances de Bol d'Air Jacquier • 5 séances de musicothérapie • 5 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 1 massage spécifique fibromyalgie de 30 min • 3 séances de thérapie antidouleur StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

Ateliers complémentaires :

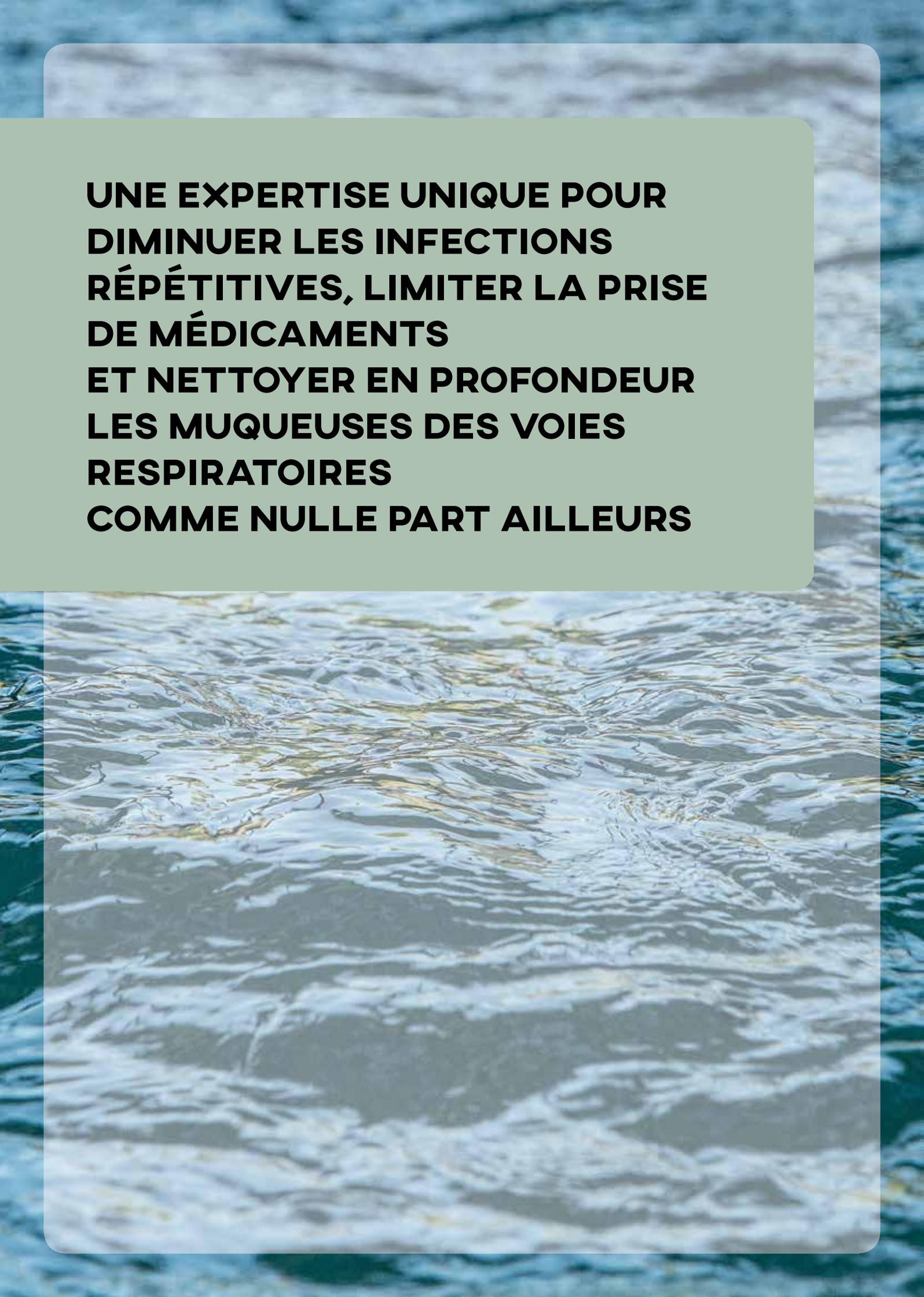
1 séance de yoga d'1h30 • 1 atelier de méditation « mindfulness » d'1h30 • 1 entretien individuel de 45 min par une diététicienne • 2 heures d'atelier de rééducation à l'effort • 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie ».

Cure Fibromyalgie 6 jours - Tarif : 600 €

Dates de début de session 2020 pour la cure 6 jours

fibromyalgie initiale, avancée et approfondie :

6 avril, 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 20 juillet, 10 août, 31 août, 21 septembre, 12 octobre.



**UNE EXPERTISE UNIQUE POUR
DIMINUER LES INFECTIONS
RÉPÉTITIVES, LIMITER LA PRISE
DE MÉDICAMENTS
ET NETTOYER EN PROFONDEUR
LES MUQUEUSES DES VOIES
RESPIRATOIRES
COMME NULLE PART AILLEURS**

LES THERMES D'ALLEVARD BÉNÉFICIENT DE 2 ATOUTS PRÉCIEUX :

Son eau thermale fortement soufrée qui en fait une station thermale spécialisée dans les voies respiratoires. Angines, otites ou bronchites, cette eau unique a prouvé son efficacité contre toutes les pathologies liées à ce domaine, mais également à toute la sphère ORL.

Les cures thermales d'Allevard ont acquis une réputation de longue date pour le traitement de nombreuses affections inflammatoire, infectieuses, récidivantes ou chroniques, souvent dues à la pollution atmosphérique. En outre, la composante gazeuse de notre eau engendre un effet relaxant, en particulier pour les maladies spasmodiques, comme l'asthme. L'eau thermale d'Allevard est également efficace pour le traitement des cordes vocales grâce notamment à son état gazeux. **Son environnement remarquable**, situé au cœur d'une nature chatoyante, avec un air qui est d'une rare pureté.

La pollution de l'air en milieu urbain accroît le risque de maladies respiratoires chroniques comme les broncho pneumopathies chroniques obstructives (BPCO), les épisodes infectieux respiratoires répétés de l'adulte et de l'enfant. Aux Thermes d'Allevard, l'ensemble des maladies respiratoires et toutes les maladies liées à la sphère ORL sont prises en charges.

CURE CONVENTIONNÉE VR - 18 JOURS

Du 6 avril au 31 octobre 2020

La cure thermale conventionnée dédiée aux Voies Respiratoires est particulièrement recommandée pour lutter contre l'allergie surinfectée et les maladies respiratoires chroniques, asthme, angines, otites, sinusites, car elle permet de diminuer les infections répétitives et de limiter la prise de médicaments et nettoie en profondeur les muqueuses des voies respiratoires. Otites, angines, sinusites, asthme, maladies respiratoires chroniques... Elle permet de diminuer les infections répétitives, de limiter la prise de médicaments et nettoyer en profondeur les muqueuses des voies respiratoires. La cure thermale voies respiratoires d'Allevard est par ailleurs indiquée pour la préparation à la chirurgie ORL et les soins post-opératoires.

Un atout précieux de la cure : l'eau thermale d'Allevard

L'eau d'Allevard possède des vertus désinfectantes, antiallergiques et immunostimulantes sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire. Elle soulage les affections inflammatoires, infectieuses, récidivantes ou chroniques, apparues sur des terrains immunodéficients ou allergiques. **108 soins thermaux dédiés aux voies respiratoires dont :** Les inhalations froides • Les inhalations chaudes • La rééducation respiratoire et le drainage postural • Le gargarisme à l'eau thermale tiédie • Le bain de nez à la pipette • L'irrigation nasale • Le humage, la nébulisation • L'aérosol sonore • Les douches aux jets et les bains (pour les enfants) • Les pulvérisations • La douche pharyngée • L'insufflation tubo-tympanique • Le lavage des sinus par la technique de Proëtz.



EN 2020, LA PRISE EN CHARGE DE LA VOIX CONFIRME SON GRAND RETOUR À LA STATION THERMALE D'ALLEVARD

Reconnus depuis près d'un siècle pour leur efficacité dans les soins des maladies des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard poursuivent avec leur savoir-faire historique : **LA VOIX**

PROGRAMME PATHOLOGIES DE LA VOIX POUR PRENDRE SOIN DE SA VOIX



Forts de tous leurs atouts dans le traitement des voies respiratoires, les **Thermes d'Allevard** ont conçu un programme innovant et efficace associé à une cure thermale conventionnée voies respiratoires (VR) de 18 jours. Une opportunité de soigner une pathologie invisible et handicapante dans le cadre de la cure conventionnée voies respiratoires.

Soins thermaux (dans le cadre de la cure conventionnée):

6 soins par jour choisis en fonction de la prescription du médecin thermal à l'arrivée du curiste parmi : inhalations froides ou chaudes • gargarisme • bain de nez à la pipette • irrigation nasale • humage • aérosol sonore • pulvérisation

Consultations :

1 consultation individuelle par un médecin ORL, laryngologiste, phoniatre • 1 bilan fonctionnel de rééducation vocale et orthophonique en début et en fin de cure.

Ateliers :

- 4 ateliers de rééducation vocale
- 3 ateliers d'activité physique adaptée
- 1 atelier de cohérence cardiaque

Conférences :

1 conférence sur la voix animée par un médecin ORL, laryngologiste, phoniatre • 1 conférence « alimentation et voix » animée par une diététicienne.

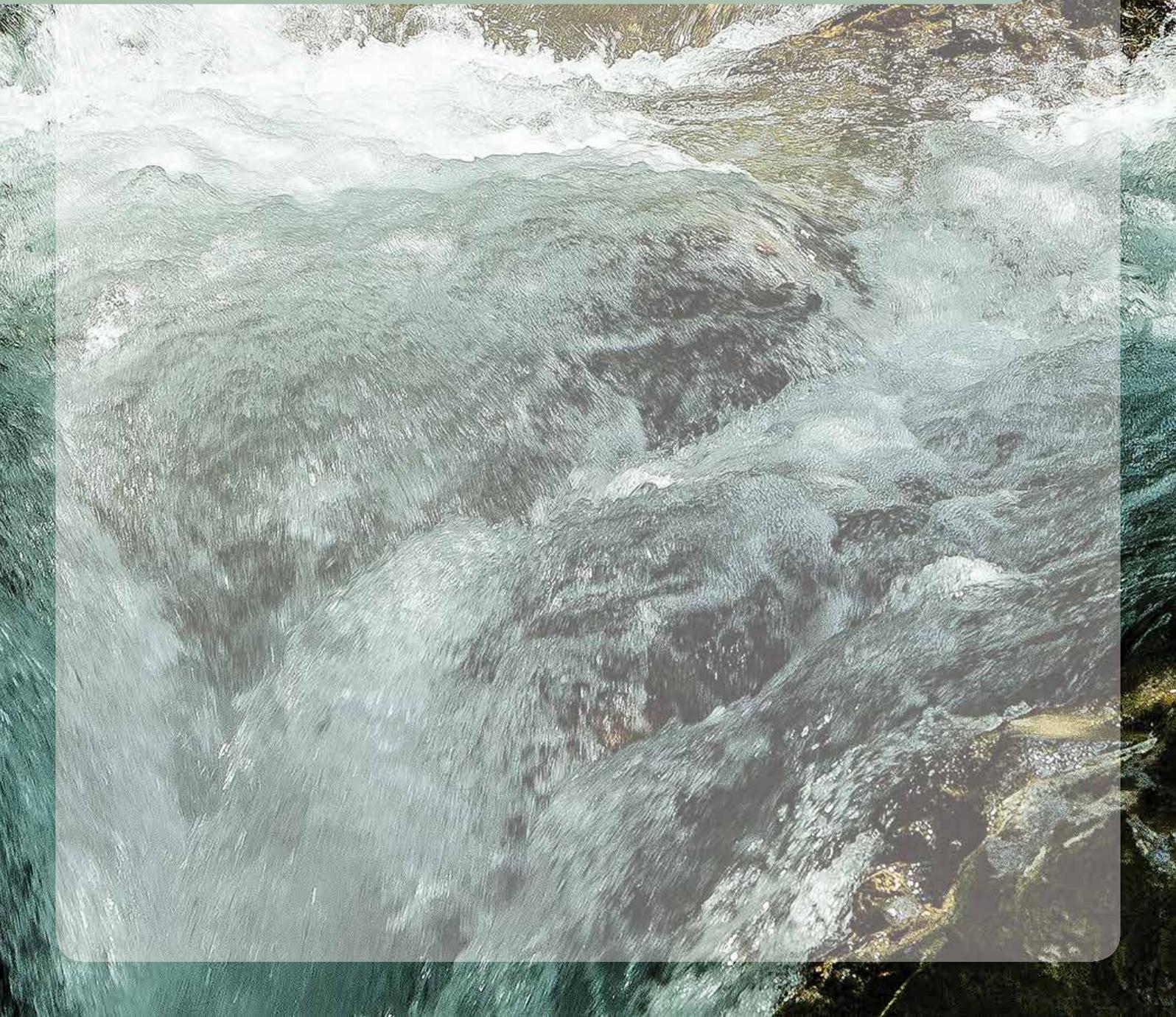
Les consultations avec le médecin se déroulent au CHU de Grenoble la semaine qui précède la semaine de session Pathologies de la voix. Les consultations du médecin et les séances de rééducation sont prises en charge par la Sécurité Sociale et sont à régler en plus du programme complémentaire et directement au praticien.

Pathologies de la voix - Tarif : 200 € (à la charge du curiste)

Autre proposition : La cure 6 jours « **Vis ta voix** » pour ceux qui ne peuvent suivre une cure conventionnée en voies respiratoires. Il s'agit du même programme que celui des pathologies de la voix avec en plus des soins thermaux de voies respiratoires qui sont prescrits lors de la visite préalable avec le médecin thermal - « **Vis ta voix** » 6 jours - Tarif : 400 €

Dates de début de sessions 2020, sous réserve de confirmation, pour le programme **Pathologies de la voix** et la cure « **Vis ta voix** » : 4 mai, 18 mai, 29 juin, 24 août, 5 octobre.

**POUR TRAITER SIMULTANÉMENT
AFFECTIONS RHUMATISMALES
ET AFFECTIONS RESPIRATOIRES,
LES THERMES D'ALLEVARD
PROPOSENT LES CURES
DOUBLE ORIENTATION 18 JOURS**



UNE CURE DOUBLE ORIENTATION - 18 JOURS (RH + VR OU VR + RH)

Du 6 avril au 31 octobre 2020



25 % des curistes des Thermes d'Allevard suivent une cure double orientation.

Depuis 2019, les nouvelles infrastructures sont idéales pour permettre aux curistes de suivre une cure double orientation dans le plus grand confort et la plus grande sérénité. Le patient venu soigner ses problèmes de voies respiratoires peut compléter son séjour par des soins destinés à soulager ses rhumatismes et inversement dans un cadre privilégié.

Les soins dispensés en cure voies respiratoires :

- Les inhalations froides ou chaudes
- Le drainage postural
- La rééducation respiratoire
- Le gargarisme
- Le bain de nez à la pipette
- L'irrigation nasale
- Le humage
- L'aérosol sonore
- Les douches aux jets + bains (pour les enfants)
- Les pulvérisations
- La douche pharyngée
- L'insufflation tubo-tympanique
- Le lavage des sinus par la technique de Proëtz

Les soins dispensés en cure rhumatologie :

- La gymnastique en piscine d'eau thermale
- La piscine à jets d'eau thermale
- L'aérobain
- Le bain-douche en immersion
- Les illutations
- Le massage sous affusion d'eau
- La douche générale
- La douche au jet
- Les étuves
- L'émanatorium



LE SPA THERMAL D'ALLEVARD : UNE EXPÉRIENCE INÉDITE À VIVRE AU CŒUR DES THERMES

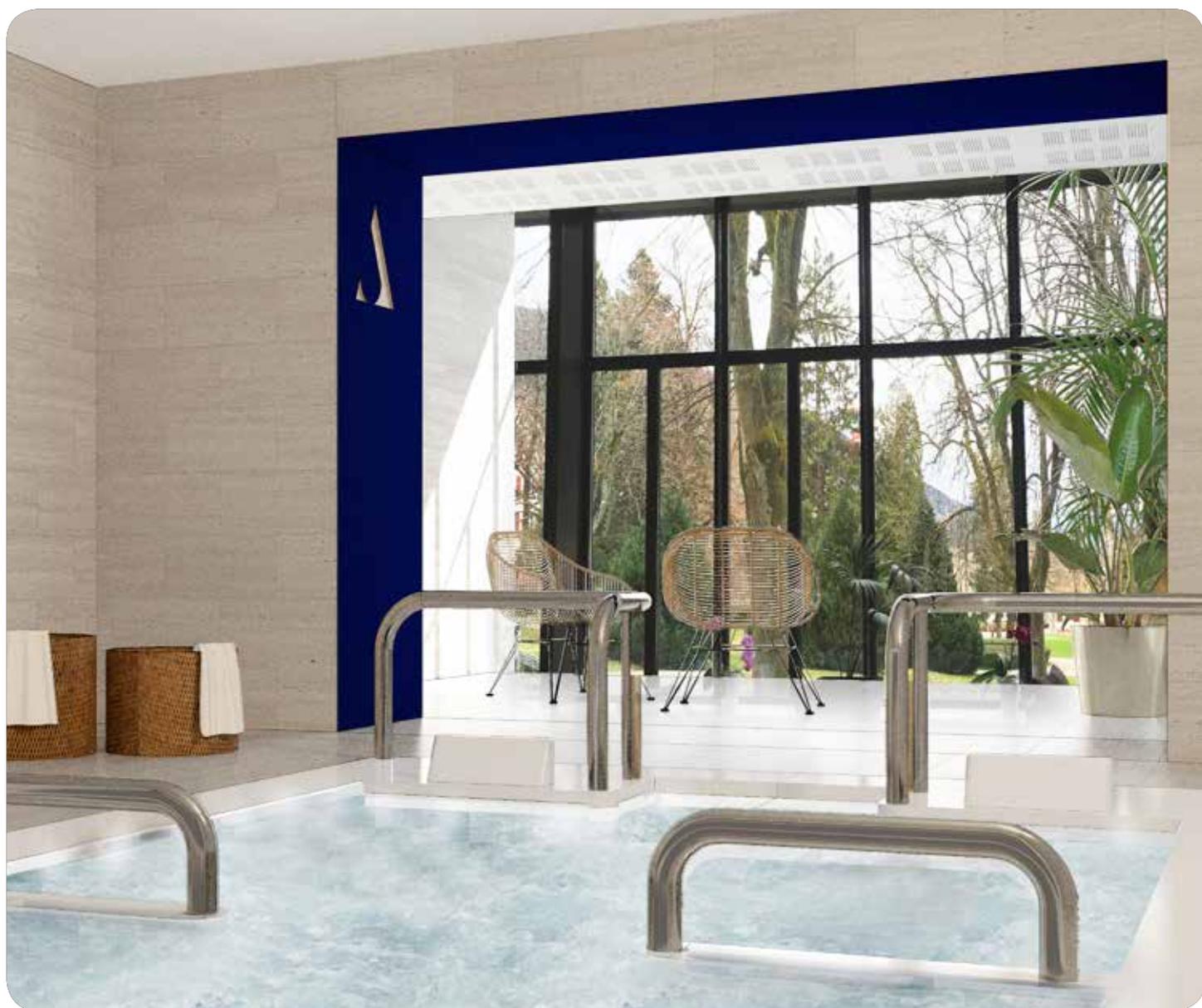
Parce qu'il est bon d'associer santé et bien-être, les Thermes d'Allevard dévoilent depuis 2019 son nouveau spa destiné à accueillir les curistes, les touristes et les habitants de la région pour un instant de pure détente avec un sauna, un hammam, un espace de relaxation avec tisanerie et un grand jacuzzi.



LE SPA THERMAL D'ALLEVARD, UNE EXPÉRIENCE INÉDITE À VIVRE AU CŒUR DES THERMES



Parce qu'il est bon d'associer santé et bien-être, les **Thermes d'Allevard** dévoilent un espace de 360 m² au décor épuré, sobre et élégant, empreint de naturalité, un large choix de soins personnalisés et de modelages à la carte et des cures beauté et bien-être, dont des cures courtes Spa.



RENDEZ-VOUS AU PAYS D'ALLEVARD, UN CADRE PRIVILÉGIÉ POUR OPTIMISER SA CURE

Situé à mi-chemin entre les villes de Grenoble et Chambéry et en face du massif de la chartreuse, Allevard est dominée par la forêt. Destination familiale par excellence, cette magnifique région propose de nombreuses activités de plein air comme des randonnées sur sentiers balisés ainsi que des activités originales.

Le pays d'Allevard est la destination idéale pour les amoureux de la nature. Une nature généreuse qui offre tout ce qu'elle a de meilleure pour permettre de déconnecter et de se ressourcer naturellement et... tout simplement !

thermes-allevard.com – Tél. : 04 76 97 56 22

La saison 2020 : du 6 avril au 31 octobre.



© crédit photo J.Damase

**Les
Thermes
d'Allevard**



AGENCE SHADOW COMMUNICATION
Karima Doukkali : M +33(0)7 77 36 64 10
karimadoukkali@shadowcommunication.fr
Nina Djitli-Chaumont : M +33(0) 6 62 94 86 84
ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr