

Les Thermes d'Allevard



DOSSIER DE PRESSE
2022

**LA STATION THERMALE SPECIALISTE EN RHUMATOLOGIE,
FIBROMYALGIE ET VOIES RESPIRATOIRES**

www.thermes-allevard.com

Les nouveautés 2022

Programmes Post-Covid

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE POST COVID

Les Thermes d'Allevard ont établi un **programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)**, intitulé « **Je retrouve la forme après la COVID** ». Il s'adresse aux personnes en COVID long ou ayant du mal à retrouver leurs pleines capacités après une COVID modérée ou sévère afin de leur permettre de récupérer au plus vite leurs aptitudes.

Le programme a été conçu selon les dernières recommandations de la Haute Autorité de Santé et déclaré après de l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes et implique une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient.

Ce programme comporte un panel d'ateliers au choix, spécifiques à certains symptômes du COVID long : troubles digestifs, perte ou déformation du goût et de l'odorat, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue, douleurs chroniques, anxiété. Il permet une remise en forme progressive grâce à une reprise en douceur et adaptée de l'activité physique.

Chaque curiste est accompagné par une équipe pluridisciplinaire : éducateur sportif, diététicienne, infirmière, psychologue etc....

... à travers un parcours de soins et des activités dédiées à sa santé et à son bien-être : entretiens individuels, ateliers collectifs au choix, séances d'activité physique adaptée, soins thermaux prescrits par son médecin thermal.

... et 1 suivi en 3 temps : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure;

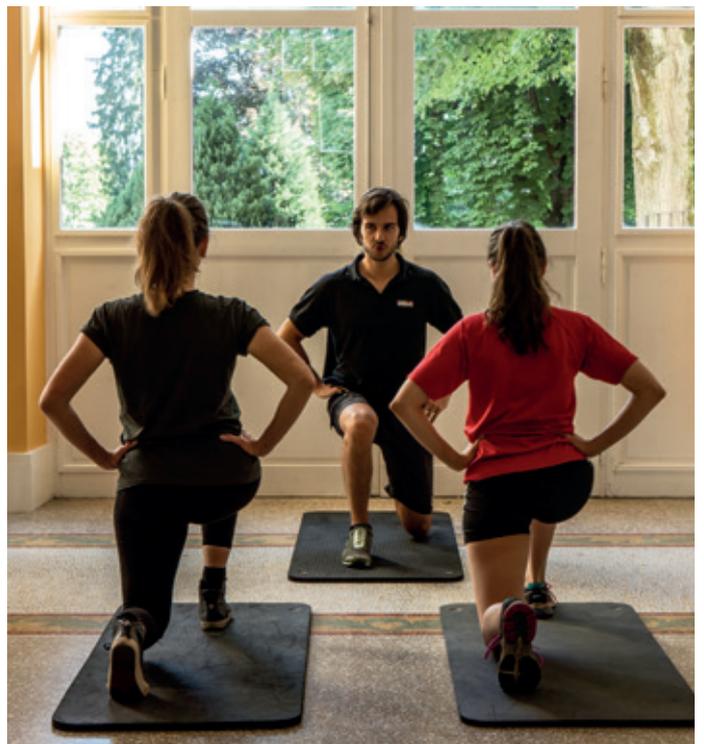
Un programme mis à disposition de tous, hors cures conventionnées !

Afin de répondre à la demande de personnes en COVID long ou post-COVID qui ne sont pas soignées dans le cadre d'une cure conventionnée, le programme se décline en **séjours courts de 6 ou 9 jours**.

Le **séjour 9 jours** propose les mêmes activités que le programme d'Education Thérapeutique, complémentaire à la cure conventionnée de 3 semaines et il est complété de soins thermaux adaptés.

Le **séjour 6 jours** quant à lui a été élaboré à partir du séjour 9 jours pour offrir aux curistes la meilleure alliance possible entre soins thermaux et activités complémentaires.

Ce programme est aussi disponible aux Thermes de Brides-les-Bains



La station thermale spécialiste

en rhumatologie, fibromyalgie, voies respiratoires

Les bienfaits de l'eau de la source des Thermes d'Allevard sont médicalement reconnus depuis 1836. Au-delà de leur expertise dans le soin des voies respiratoires, les Thermes d'Allevard ont également acquis un savoir-faire de haut niveau dans le domaine de la rhumatologie.

Leur eau thermale fortement soufrée a prouvé son efficacité contre ces pathologies, ainsi que ses bénéfices sur toute la sphère ORL.

Une expertise reconnue par le corps médical pour traiter la Fibromyalgie

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard est conçue autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique.

Elle s'appuie sur plus de 10 ans d'expérience et d'écoute des curistes.

Station à taille humaine, les Thermes d'Allevard ont élaboré en 2009 un programme reconnu par le corps médical et mis en œuvre par une équipe thérapeutique et un personnel parfaitement formés à l'encadrement des patients atteints de fibromyalgie.

Les cures conventionnées 18 jours

L'eau d'Allevard présente des propriétés uniques pour soulager les rhumatismes et les voies respiratoires.

Prises en charge par la sécurité sociale sur prescription d'un médecin, les cures conventionnées des Thermes d'Allevard sont conçues sur une durée de 18 jours pendant lesquels des soins à base d'eau sont dispensés.

Ces cures ont acquis une réputation de longue date pour le traitement de nombreuses affections inflammatoires, infectieuses, récidivantes ou chroniques.

En outre, la composante gazeuse de l'eau d'Allevard engendre un effet relaxant.

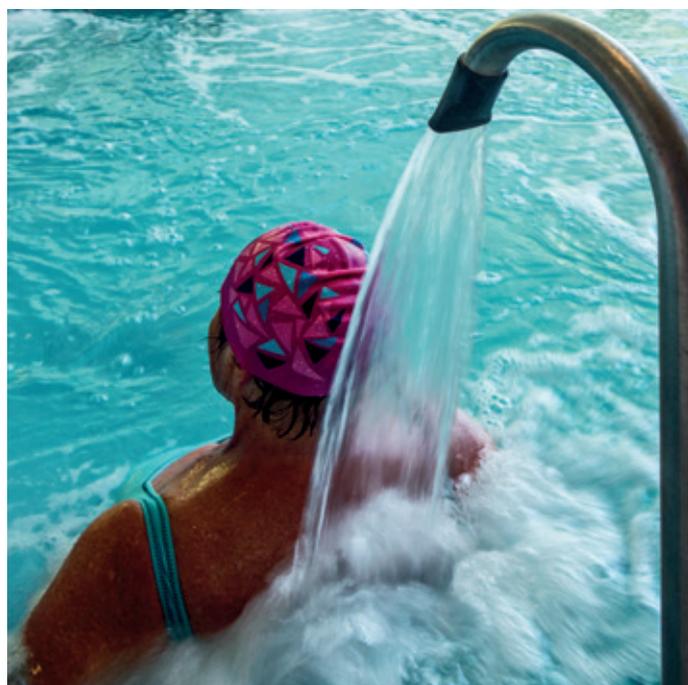
Des cures conventionnées simple ou double orientation sont proposées au sein de l'établissement thermal sur cette durée de 18 jours.

• Les cures simple orientation :

- ➔ **Rhumatologie, RH** : traitement des affections du dos ou des rhumatismes.
- ➔ **Voies respiratoires, VR** : traitement des voies respiratoires et de toute la sphère ORL.

• Les cures double orientation :

- ➔ **Rhumatologie, RH + Voies respiratoires, VR** : démarche très efficace et aux effets durables pour soigner ces deux pathologies simultanément.



Les programmes complémentaires

Ils sont idéaux pour optimiser une cure et l'enrichir avec des activités en lien avec la pathologie traitée.

Ces programmes complémentaires sont dispensés dans le cadre d'une cure thermique de 18 jours simple ou double orientation.

Ils sont à la charge du patient et sont au nombre de 4 :

- **Programme Sérénité :**
pour un lâcher prise total
- **Programme ETP Post-Covid :**
pour maîtriser son syndrome
- **Programme Fibromyalgie Initial et Programme Fibromyalgie Avancé :**
pour apprivoiser la maladie et intégrer de bonnes pratiques dans le but d'améliorer la qualité de vie.

Les cures santé

Les cures Santé s'adressent aux curistes qui ne peuvent pas consacrer 3 semaines à une cure thermique et souhaitent bénéficier de l'expertise d'Allevard dans la prise en charge de leur pathologie.

Pour le bien-être général qu'elles procurent, elles s'adressent également aux personnes accompagnant des curistes.

Quatre cures sont proposées :

- **Cure 6 jours Douleurs articulaires chroniques**
- **Cure 6 jours Voies Respiratoires**
- **Cure 6 jours Post-Covid**
- **Cure 9 jours Post-Covid**



Les Thermes d'Allevard,

destination Santé & Bien-être

À chaque pathologie, les professionnels et experts d'Allevard répondent par des solutions naturelles aux résultats éprouvés.

Allevard-les-Bains, un environnement préservé et un climat privilégié, propice à la détente et à la relaxation

Les Thermes d'Allevard se trouvent au cœur du pittoresque village d'Allevard-les-Bains, situé en Haut-Grésivaudan. Entre Grenoble, en Isère, et Chambéry, en Savoie, le panorama autour d'Allevard-les-Bains est rythmé par les cimes de la chaîne de Belledonne, qui s'élancent jusqu'à 3 000 mètres d'altitude. Ainsi, le curiste qui se rend en séjour thermal à Allevard peut profiter de la quiétude de ses rues typiques, de ses terrasses, de son marché, de son musée ou de ses activités culturelles, mais également de la nature environnante.

Le cadre dont jouit ce petit pays traversé par le torrent du Bréda est tout simplement exceptionnel. De 500 à 3 000 mètres d'altitude, le curiste découvre des paysages dont la diversité n'a d'égale que la beauté : prairies et pâturages, forêts et sous-bois, ruisseaux et lacs, pics et sommets. Avec plus de 300 kilomètres de sentiers balisés, les propositions de randonnées sont aussi innombrables que les occasions de s'émerveiller, et cela en respirant un air d'une rare pureté, aux vertus apaisantes.

L'eau thermale d'Allevard fait partie des eaux les plus sulfurées au monde.

Avec sa concentration exceptionnelle en soufre et en sulfates, l'eau thermale d'Allevard est rare et précieuse pour la santé.

Elle 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.

- **Rhumatismes :**
améliorer la mobilité articulaire

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une amélioration de la circulation périarticulaire.

Associée à des techniques de soins, elle a une action sédative sur les douleurs d'origine inflammatoire ou dégénérative.

Elle favorise la mobilité des membres et de la colonne vertébrale.

- **Voies respiratoires :**
effet trophique, désinfectant, antiallergique et immunostimulant

L'action antiallergique et défensive (sulfoconjugaison) de l'eau thermale d'Allevard 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, ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme et rend particulièrement efficace le traitement des cordes vocales.

Le Spa Thermal d'Allevard,

une expérience inédite au cœur des Thermes

Parce qu'il est bon d'associer Santé et Bien-être, les **Thermes d'Allevard** disposent d'un spa au décor épuré, sobre et élégant.

Le Spa offre des prestations invitant à la détente (un grand jacuzzi, un hammam et un sauna, une douche sensorielle et un espace de relaxation avec tisanerie) et au lâcher-prise.

Il propose également des forfaits tout compris et un large choix de soins personnalisés et de massages à la carte. Ainsi, durant son séjour, le curiste peut choisir les moments détente qui lui conviennent le mieux, et bénéficier de la totalité des services disponibles au sein du Spa thermal d'Allevard.

Ces instants d'évasion, dans un cadre propice au repos et à l'apaisement, représentent un complément non négligeable aux soins thermaux prodigués tout au long de chaque cure. Quant au visiteur non-curiste, il peut, grâce au spa thermal, bénéficier d'une parenthèse de relaxation à proximité immédiate du parc enchanteur des Thermes.

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



Les cures conventionnées :

soulager les douleurs liées aux rhumatismes et lutter contre les maladies respiratoires

Les rhumatismes et les maladies respiratoires sont des pathologies très répandues.

Les rhumatismes affectent en effet 12 millions de personnes en France et impactent fortement leur quotidien.

Il en est de même pour les affections respiratoires. La pollution de l'air en milieu urbain accroît le risque de maladies respiratoires chroniques comme les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO) ou encore les épisodes infectieux respiratoires répétés de l'adulte et de l'enfant.

Les cures proposées aux Thermes d'Allevard permettent de soulager naturellement ces pathologies.

→ Cure conventionnée Rhumatologie (RH)

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, fibromyalgie, coxarthrose, cervicalgie, gonarthrose, SPID (Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus)...

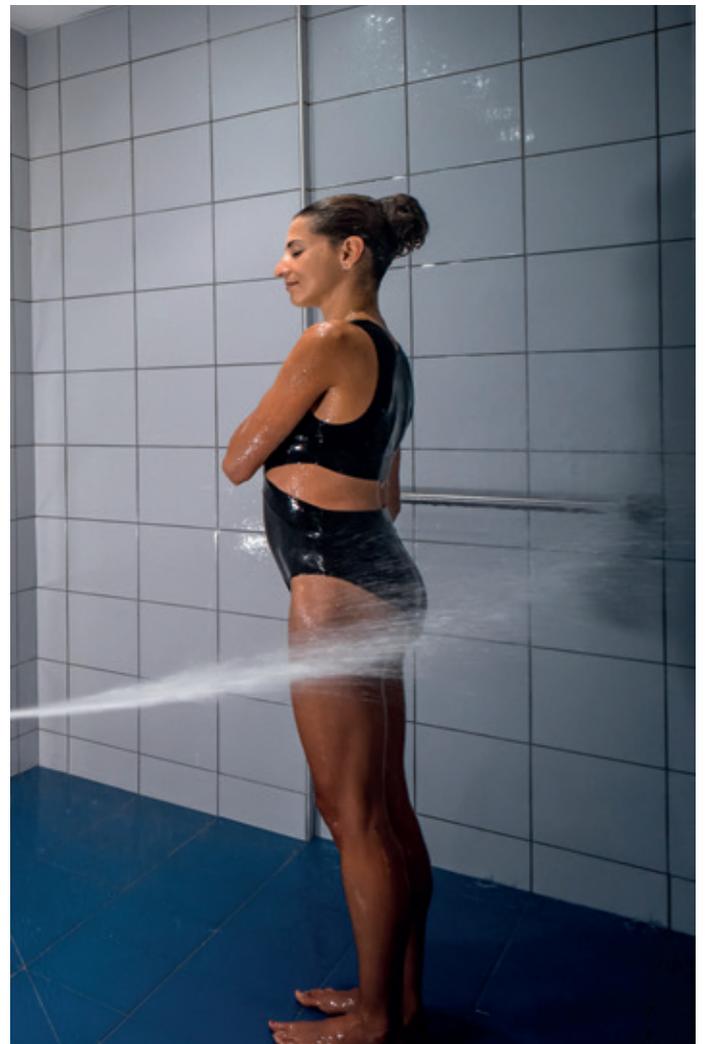
La cure thermique Rhumatologie prodiguée à Allevard apaise naturellement les douleurs liées à l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs.

Cette cure est également recommandée pour une récupération fonctionnelle plus rapide à la suite d'interventions chirurgicales ou de traumatismes importants.

Les soins dispensés pendant la cure :

- 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

En complément de cette cure, il est possible de suivre le Programme Sérénité et l'un des deux programmes Fibromyalgie.



→ Cure conventionnée Voies Respiratoires (VR)

La cure thermale Voies Respiratoires est dédiée à la lutte 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. Elle nettoie en profondeur les muqueuses des voies respiratoires.

Cette cure est par ailleurs indiquée pour la préparation à la chirurgie ORL et les soins post-opératoires.

Les soins dispensés pendant la cure :

- 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 cures double orientation Rhumatologie (RH) et Voies Respiratoires (VR)

25 % des curistes des Thermes d'Allevard optent pour une cure double orientation. Depuis 2019, les nouvelles infrastructures permettent de suivre ce type de cure dans le plus grand confort et la plus grande sérénité.

Le patient venu soigner ses pathologies respiratoires dans ce cadre privilégié peut compléter son séjour par des soins destinés à soulager ses rhumatismes et inversement.



Les programmes complémentaires,

pour optimiser sa cure thermale

→ Programme Sérénité

Pour vivre des moments de détente absolue, se déconnecter du quotidien et se recentrer tout en prenant soin de sa santé, le Programme Sérénité vient en complément de la cure thermale conventionnée de 18 jours.

Les curistes peuvent ainsi accéder à l'Espace Détente du Spa d'Allevard pour des moments de bien-être et de relaxation, programmer des soins en matinées pour disposer librement de leurs après-midis.

Ils peuvent également profiter de l'Espace Forme pour entretenir leur condition physique grâce à des cours collectifs et des séances dans la salle de cardiotraining, accompagnés des conseils d'un éducateur sportif ou encore bénéficier d'une conférence sur la cohérence cardiaque.

→ Programmes Fibromyalgie

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard est conçue autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique.

Elle s'appuie sur plus de 10 ans d'expérience et d'écoute de ses curistes. Forte de son expertise en traitement des rhumatismes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours.

Le programme complet se déroule sur deux années qui correspondent à deux étapes : **Initial et Avancé.**

• Programme initial :

pour comprendre la maladie et soulager les douleurs.

• Programme avancé :

pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien.

Ces programmes associent 4 soins thermaux dans le cadre de la cure conventionnée Rhumatologie parmi les suivants, selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, bain-douche en immersion, application d'argile, massage sous affusion, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermale.

→ Programme ETP « Je retrouve la forme après la Covid »

Les Thermes d'Allevard proposent une prise en charge des conséquences de la Covid au travers de notre programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP), déclaré auprès de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes, complémentaire à la cure thermale conventionnée de 3 semaines.

Ce programme est élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble et investie dans la recherche contre la Covid-19.

Il intègre à la fois une reprise en douceur et progressive de l'activité physique et des ateliers au choix spécifiques à certains symptômes de Covid long : troubles digestifs, perte ou déformation du goût et de l'odorat, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue et douleurs chroniques, anxiété.

Les Cures Santé

pour profiter des bienfaits de l'eau thermale d'Allevard

Pas facile pour tout le monde de consacrer 3 semaines à une cure conventionnée ! Pour celles et ceux qui manquent de temps, les Thermes d'Allevard ont élaboré des **Cures Santé* d'une durée de 6 ou 9 jours.**

→ La cure Douleurs Articulaires Chroniques 6 jours

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 curistes bénéficient des principaux traitements de la cure conventionnée Rhumatologie 18 jours et profitent de la richesse en soufre de l'eau d'Allevard.

Cette cure est indiquée pour traiter les maux suivants : arthrose, sciatique, algodystrophie, hernie discale, lombalgie, ostéoporose, tendinite, polyarthrite, spondylarthrite, fibromyalgie, coxarthrose, cervicalgie, gonarthrose, SPID (Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus).

→ La cure Voies Respiratoires 6 jours

Idéale pour prévenir ou soulager les maladies des voies aériennes, la cure Santé Voies Respiratoires de 6 jours a été conçue pour soulager rapidement et durablement toutes les pathologies afférentes. Cette cure permet de traiter les affections respiratoires de manière naturelle et efficace en se concentrant sur l'expertise thermale des cures conventionnées Voies Respiratoires 18 jours. Ce protocole permet de nettoyer, d'apaiser et de

renforcer le système respiratoire.

Cette cure est indiquée pour traiter les angines, rhinites, sinusites, otites, bronchites saisonnières ou chroniques, dilatation des bronches, asthme...

La cure Santé Voies Respiratoires de 6 jours nécessite une prescription médicale.

→ Les cures Post-Covid 6 ou 9 jours

Ces Cures Santé permettent de récupérer leurs capacités aux personnes présentant le syndrome du Covid long, et n'ayant pas 3 semaines à consacrer à une cure thermale conventionnée

Ces programmes combinent des soins thermaux, des ateliers et des activités complémentaires spécifiques Post-Covid pour permettre de retrouver la forme en douceur.

Ils sont élaborés par une équipe pluridisciplinaire formée à l'éducation thérapeutique du patient.

**Les Cures Santé ne sont pas conventionnées par la Sécurité sociale et restent à la charge du curiste.*

RespiRelax+

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 cohérence cardiaque. Agir sur la capacité du cœur à accélérer ou ralentir a des répercussions directes sur le système nerveux autonome parasympathique et permet de retrouver un état de bien-être naturel et de lutter contre le stress et les états dépressifs.

Le principe : le cœur entre en «résonance» avec la respiration qui est forcée à 6 cycles complets par minute (inspiration puis expiration).

L'exercice, pratiqué 3 fois par jour, dure 3 à 5 minutes.

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 ».





**Les
Thermes
d'Allevard** 

la station thermale spécialiste
en Rhumatologie, Fibromyalgie et Voies Respiratoires

AGENCE SHADOW COMMUNICATION

Nina DJITLI-CHAUMONT
M +33 (0)6 62 94 86 84
ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr

Maryline PILORGE
M +33 (0)6 12 57 15 37
marylinepilorge@shadowcommunication.fr