



L'ESSENTIEL SUR LES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS & LES THERMES D'ALLEVARD

Saison thermale 2023

AGENCE SHADOW COMMUNICATION

Contacts Presse

Nina DJITLI-CHAUMONT

06 62 94 86 84

ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr

Aurélié VINZENT

06 58 66 80 49

aurelievinzent@shadowcommunication.fr

Karima DOUKKALI

07 77 36 64 10

karimadoukkali@shadowcommunication.fr



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Le
Grand
Spa
Thermal
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Les
Thermes
d'Allevard

Les Thermes de Brides-les-Bains, la station thermale n° 1 en France

pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes

Forte d'une expérience thermale de plus de 170 ans, Brides-les-Bains est la première station thermale française spécialisée l'amaigrissement durable et le traitement des rhumatismes. Au quotidien, l'équipe des Thermes combat les idées reçues pour offrir aux curistes des soins et un accompagnement aux effets durables. Ainsi, un véritable transfert de connaissances s'opère auprès des curistes, et une collaboration étroite est établie avec les différents acteurs de la station (médecins, hôteliers-restaurateurs) dans la mise à jour et l'évolution des connaissances. À titre d'exemple, en matière d'amaigrissement, le mot régime est banni au profit de la notion d'équilibre alimentaire.

Les cures conventionnées 18 jours

Les cures conventionnées sont prescrites par le médecin traitant et prises en charge à 65% par la Sécurité Sociale. Ces cures thermales sont des solutions naturelles particulièrement efficaces pour atténuer ses souffrances physiques, renouer avec son corps, et retrouver un bien-être profond et durable.

L'ensemble des prestations dispensé aux Thermes d'appuie l'expertise de deux établissements complémentaires : à Brides-les-Bains, les soins thermaux et activités physiques et nutritionnelles et à Salins-les-Thermes, les Grands Bains qui regroupent une grande piscine thermale antidouleur ainsi que des cabines de soins de bain en eau courante.

⇒ La cure thermale Appareil Digestif (AD) 18 jours (amaigrissement)

Elle s'appuie sur plusieurs décennies d'expérience des Thermes de Brides-les-Bains dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées (le diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, les problèmes rhumatologiques liés à la surcharge pondérale...). Elle comprend 72 soins à base d'eau thermale de Brides-les-Bains (douches au jet, aérobains en piscine de trombes, massages sous affusion...) en plus de la cure de boisson.

⇒ La cure thermale Rhumatologie (RH) 18 jours

Elle constitue un traitement efficace et sans effet secondaire pour l'ensemble des rhumatismes. Les 72 soins qui la composent, associent les effets antidouleur de l'eau thermale des Grands Bains de Salins à ceux circulatoires et anti-inflammatoires de l'eau thermale de Brides-les-Bains. Un double atout pour retrouver mobilité et souplesse articulaire.

⇒ La cure thermale Double Orientation (AD+ RH ou RH+AD) 18 jours

Cette cure intègre 108 soins thermaux pour l'essentiel individuels, utilisant l'eau thermale de Brides-les-Bains et celle des Grands Bains de Salins.

Les programmes complémentaires aux cures conventionnées 18 jours

⇒ Le programme Idéal (420 €)

Il combine quatre facteurs efficaces contre la surcharge pondérale :

- une cure de boisson dépurative et coupe-faim,
- des soins thermaux,
- un accompagnement nutritionnel,
- des activités physiques encadrées.

Ces deux derniers points sont les 'plus' thérapeutiques du programme et augmentent l'impact des soins thermaux. Pendant 18 jours, les habitudes sont changées et le retour à la maison est préparé sereinement.

⇒ **Le programme d'Éducation Thérapeutique « Je prends en charge mon excès de poids » (300 €)**

Ce programme mobilise une équipe pluridisciplinaire : diététiciens, éducateurs sportifs, médecin thermal, esthéticienne. Il a fait l'objet d'une étude clinique publiée en août 2019 par la très réputée Obesity Research & Clinical Practice, mettant en évidence son efficacité pour amplifier et pérenniser les résultats de la cure, tant sur le plan alimentaire que physique, psychologique ou sur la perte de poids. Il comprend des activités physiques, des entretiens individuels, des ateliers thématiques, des conférences et un suivi postcure.

⇒ **Le programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » (300 €)**

C'est le premier et le seul programme d'Éducation Thérapeutique du Patient à ce jour dans une station thermale. Validé par l'ARS (Agence Régionale de Santé), il implique une équipe pluridisciplinaire (diététiciens, éducateurs sportifs, infirmière, médecin thermal) et comprend des ateliers, des apprentissages en nutrition et des activités physiques pour permettre à chaque curiste de mieux connaître sa pathologie, la maîtriser et réduire les risques de complications.

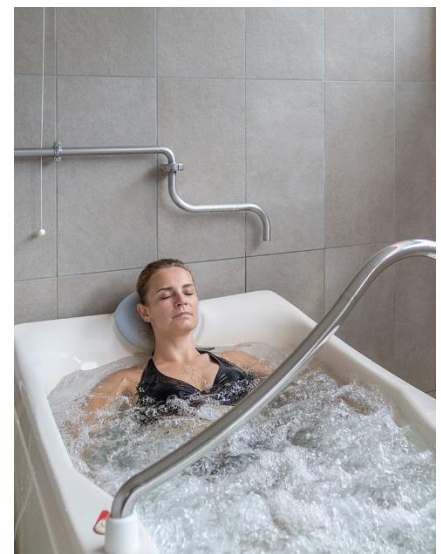
⇒ **Le programme d'Éducation à la Santé « Jeunes 13-17 ans » (260€)**

Il se déroule pendant les vacances scolaires d'été. L'objectif est d'accompagner les jeunes dans l'apprentissage d'une nouvelle hygiène de vie. Il s'agit d'une mise en pratique concrète qui conjugue nutrition et activités physiques, avec une visée à long terme. Proposer un programme de cette qualité à des âges aussi précoces permet de prévenir d'éventuels engrenages de régimes à l'âge adulte, néfastes pour la santé.

⇒ **Le programme d'Éducation à la Santé « Covid long » (330 €) (proposé également aux Thermes d'Allevard).**

Élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble et investie dans la recherche contre la Covid-19, ce programme implique une équipe pluridisciplinaire. Il intègre à la fois une reprise en douceur et progressive de l'activité physique et un choix d'ateliers spécifiques à certains symptômes de Covid long : troubles digestifs, fonte musculaire due à une immobilisation et un déséquilibre de l'alimentation, fatigue et douleurs chroniques, anxiété, prise de poids.

Pour plus d'informations, consultez le site internet www.thermes-brideslesbains.fr



Le Grand Spa Thermal des Thermes de Brides-les-Bains

Le plus grand spa thermal des Alpes

Le Grand Spa Thermal s'appuie sur l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains (hydrothérapeutes, kinésithérapeutes diplômés, esthéticiennes, diététiciens, éducateurs sportifs) pour accompagner les clients pendant leur séjour bien-être ou minceur. En plus des soins, entretiens, ateliers et conférences s'enchaînent pour leur permettre d'adopter de nouvelles habitudes de vie, tout en bannissant la notion de régime ou de privation.

Les séjours bien-être : pour se ressourcer dans un cadre unique

⇒ Le séjour Parenthèse (355 € les 3 jours hors hébergement)

Pendant 3 jours, les équipes d'experts accompagnent les clients pour dénouer les tensions, retrouver le plaisir de bouger et se reconnecter à son bien-être intérieur. Le séjour offre un break ressourçant qui se concentre sur les soins du corps propices à la détente.

⇒ Le séjour Harmonie (565 € les 5 jours hors hébergement)

Il permet de renouer avec une vie saine en boostant sa vitalité et en allégeant ses tensions. Ralentir, s'écouter, respirer, vivre le moment présent... le séjour alterne soins ressourçants et relaxants ainsi que des activités physiques encadrées. Un programme complet pour avoir l'esprit libre et le corps léger !

⇒ Le séjour Amplitude (805 € les 6 jours hors hébergement)

Dénouer les tensions musculaires accumulées et soulager les articulations... telles sont les vertus des eaux thermales de Brides-les-Bains et Salins-les-Thermes. Le séjour permet de profiter de ces eaux thermales chaudes, associées aux techniques de soins des professionnels du Spa, pour dénouer les tensions et gagner une aisance articulaire dans un cadre naturel d'exception.



Les séjours minceur : pour perdre du poids à son rythme

⇒ Le séjour Métamorphose 9 jours (1 335 € les 9 jours hors hébergement)

C'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal. Composé de plus de 50 soins et activités minceur, il permet de prendre le temps de faire l'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise. Les professionnels du Grand Spa Thermal se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés et activités physiques ciblées. L'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

⇒ Le séjour Décllic 6 jours (835 € les 6 jours hors hébergement)

Un séjour aux effets motivants et immédiats composé de plus de 32 soins et activités minceur, destinés à tonifier la silhouette et initier le décllic minceur.

⇒ Le séjour Booster 6 jours (860 € les 6 jours hors hébergement)

Il est préconisé aux personnes ayant déjà amorcé une perte de poids et ayant besoin d'un coup de pouce pour continuer de maigrir sur la durée. Ce séjour composé de plus de 31 soins et activités minceur.

Pour plus d'informations, consultez le site internet www.thermes-brideslesbains.fr/spa-thermal



Les Thermes d'Allevard, la station « Respiration » spécialiste

en Voies Respiratoires, Rhumatologie et Fibromyalgie

Les bienfaits de l'eau de la source des Thermes d'Allevard sont médicalement reconnus depuis 1836.

Au-delà de leur efficacité 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.

Son 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

Elles sont prises en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard s'appréhende 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 formé à l'encadrement des patients(es) atteints de fibromyalgie. Ce programme n'a cessé d'évoluer depuis.

Les cures conventionnées 18 jours

Prises en charge par la sécurité sociale sur prescription d'un médecin (généraliste ou spécialiste). Durant 18 jours, des soins à base d'eau thermale sont dispensés. Des cures conventionnées en simple ou double orientation sont proposées au sein de l'établissement thermal.

⇒ Les cures en 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 en double orientation

- Rhumatologie et Voies Respiratoires (RH+VR ou VR/RH) : une démarche très efficace et aux effets durables constatés, pour soigner ces deux pathologies simultanément.

Les programmes complémentaires aux cures conventionnées 18 jours

Parfaitement adaptés, pour optimiser une cure et l'enrichir avec des activités ciblées selon la pathologie traitée. Ces programmes complémentaires sont dispensés dans le cadre d'une cure thermale de 18 jours en simple ou double orientation.

Ils sont à la charge du patient et se présentent sous la forme de programmes :

⇒ Programme Sérénité (à partir de 180€)

Pour un gain de confort et un lâcher-prise total, ce programme offre l'accès illimité au Spa y compris entre les soins conventionnés.

⇒ Programmes d'Éducation à la Santé Fibromyalgie Initial et Fibromyalgie Avancé (295 €)

Pour soulager vos douleurs, adopter les bonnes pratiques et aller plus loin dans la maîtrise du syndrome. Ces programmes comprennent des entretiens individuels, des ateliers thématiques, des séances d'activité adaptées, des soins complémentaires et un suivi postcure.

⇒ Programme Mieux Respirer pour rester en Forme (à partir de 54 €)

Pour développer ses capacités respiratoires. Ce programme permet de compléter les bienfaits d'une cure thermale (VR, RH ou double orientation) ou d'une Cure Santé 6 jours (excepté Covid long).

Evènement 2023

Journées de la Respiration les 16 et 17 juin 2023

avec des ateliers thématiques ouverts à tous sont organisées aux Thermes d'Allevard et animées par Yves-Vincent Davroux, Respithérapeute.

- ⇒ **Programme d'Éducation à la Santé « Covid long »** (300 €) (proposé également aux Thermes de Brides-les-Bains)
Élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble et investie dans la recherche contre la Covid-19, ce programme implique une équipe pluridisciplinaire comprenant un éducateur sportif, une diététicienne, une psychologue et un médecin pneumologue. 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 6 jours

Elles s'adressent aux curistes qui ne peuvent pas consacrer 3 semaines à une cure thermale 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.

Trois Cures Santé sont proposées :

- ⇒ Cure Santé 6 jours Voies Respiratoires (440 €)
- ⇒ Cure Santé 6 jours Douleurs Articulaires Chroniques (440 €)
- ⇒ Cure Santé 6 jours Covid Long (725 €)

Pour plus d'informations, consultez le site internet www.thermes-allevard.com



Le Spa Thermal d'Allevard,

Une expérience bien-être au cœur des thermes

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 un espace de soins.

Il propose également des forfaits tout compris ainsi qu'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 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, bénéficier d'une parenthèse de relaxation à proximité immédiate du parc des Thermes.

Allevard est la destination idéale pour les amoureux de la nature. Un environnement propice et au lâcher.

Pour plus d'informations, consultez le site internet www.thermes-allevard.com

