Presse écrite FRA

Pleine Vie

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Mensuelle**

Audience : **1432000**

Sujet du média : **Lifestyle**





Edition : **Septembre 2022 P.34-36**

Journalistes : **Charline Delafontaine et Caroline Henry**

Nombre de mots : **1362**



ARTHROSE

5 cures antidouleur sur mesure et ciblées

Les cures d'eau thermale ou de mer promettent de diminuer les douleurs et enraidissements articulaires pour gagner en mobilité et en qualité de vie.

Les séjours thermaux contre l'arthrose sont prescrits dans le cadre de l'orientation thérapeutique rhumatologie, qui représente les trois quarts de la fréquentation des stations françaises. Les cures traditionnelles, comprenant 18 jours de soins consécutifs (hors dimanche), sont dites "médicalisées" parce qu'elles sont conventionnées, prescrites par votre médecin traitant (ce qui donne lieu à une prise en charge de la part de l'Assurance maladie à hauteur de 65 %, le reste pouvant être réglé par votre mutuelle). Douches, massages, cataplasmes, mobilisation en piscine, cures de boissons... Comptez quatre soins par jour, et plus si vous optez pour une double orientation, telle que proposée par de plus en plus de stations. Tous les soins sont réalisés à partir d'eaux thermales chargées en minéraux, oligo-éléments et dont les propriétés anti-inflammatoires, antalgiques, décontracturantes... sont reconnues par l'Académie de médecine.

Quant aux cures de thalassothérapie antidouleur, elles permettent de profiter des éléments propres au milieu marin : algues, boue marine, grand air... mais ces séjours demeurent intégralement à la charge des curistes.

THERMES

SOIGNER LES RHUMATISMES à Balaruc-les-Bains

Implanté au bord de la Méditerranée, face à l'étang de Tau, le nouveau bâtiment ultra moderne des thermes de Balaruc-les-Bains a des airs de paquebot. Là-bas, on accueille plus de 50 000 curistes à l'année ! Chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne... l'eau thermale de cette station de l'Hérault est équilibrée en minéraux, si bien qu'on parle d'eau "isotonique", car sa composition est très proche de celle des cellules de notre peau. À la pointe de l'innovation, cet établissement avait déjà créé les premiers lits de diffusion de boue thermale : un dispositif breveté permettant de diriger la boue sur les différentes articulations tout en maintenant une température optimale de 42 °C.

En cette saison thermale 2022, l'établissement innove en se dotant d'un nouveau procédé breveté, la technologie Sublio. Elle vise à favoriser une "montée en hyperionicité" des eaux. Ce dispositif a été récemment installé dans la piscine thermale dédiée au bain en immersion pour les curistes en rhumatologie. Objectif : décupler les propriétés thérapeutiques de l'eau thermale et favoriser la captation, par la peau, de tous ses oligo-éléments.

Renseignements et réservations : 04 67 51 76 01, thermesbalarucleshains.com

PAROLE DE CURISTE

« Mon médecin m'a prescrit ma première cure thermale pour diminuer le recours aux médicaments antidouleur. Et je les ai stoppés définitivement »

Marylène, 73 ANS, UZÈS (GARD)



229077 THERMALIV - CISION 1960843600524

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.



Par Charline Delafontaine *et* Caroline Henry

THERMES

SOULAGER LES DOULEURS
à Cransac-les-Thermes

Pas de bassin d'eau thermale dans cet établissement situé en Aveyron. Et pour cause ! À Cransac-les-Thermes, on vient soigner ses rhumatismes grâce aux gaz naturellement chauds et chargés en minéraux qui s'échappent des flancs de la colline du Montet, "la montagne qui brûle", comme on la surnomme ici. Un traitement unique en Europe. On y découvre les douches de gaz (sur le dos, les épaules, genoux, coudes, hanches... selon les localisations douloureuses), les étuves "corps entier" et locales pour les mains et/ou les pieds. Le lieu dispose également d'un vaporium, sorte de hammam chargé d'un épais brouillard formé par la pulvérisation d'eau thermale. Pendant les soins, on transpire beaucoup car les gaz sortent très chauds, entre 40 et 42 °C ! Mais c'est pour la bonne cause : les pores de la peau s'ouvrent, ce qui va favoriser la pénétration des éléments minéraux véhiculés par les gaz naturels riches en soufre, alun, manganèse, fer, silicium... On termine le séjour avec une séance de marche dans la forêt de la Vaysse située en bordure. La balade, en petit groupe, dure deux heures et est encadrée par un coach formé en activité physique adaptée (APA).

↳ Renseignements et réservations : 01 42 65 24 24, chainethermale.fr

PAROLE DE CURISTE

« C'est une destination idéale pour ceux qui n'ont pas d'affinités avec l'eau ! »

Dominique, 68 ANS, RAMBOUILLET (YVELINES)

THERMES

TRAITER LES MAINS
à Aix-les-Bains

Aux thermes de la cité savoyarde d'Aix-les-Bains, la cure Arthrose de la main est proposée en complément de la cure conventionnée de 18 jours. Son objectif consiste à aller plus loin grâce à des séances d'activités physiques, des ateliers santé et des conseils ciblés dispensés par différents professionnels de santé (kinés, techniciens de physiothérapie, sophrologues, profs de gym...). Le programme comprend douze soins spécifiques pour les mains (6 enveloppements à la paraffine et 6 modelages) et trois cours pour apprendre à se les automasser, à les mobiliser et à les assouplir. Le curiste repart avec une fiche pour continuer à en prendre soin de retour à la maison. Ce programme optionnel vient compléter et optimiser une cure référence en rhumatologie grâce à de nombreux soins (bains de boue, douches pénétrantes, bains locaux de vapeur d'eau thermale...) prodigués avec eaux bicarbonatées, calciques, sulfatées et sulfurées, réputées bénéfiques pour les articulations. Tout cela au pied des montagnes, au bord du plus grand lac naturel de France.

↳ **Programme Arthrose de la main,** 149 €. Renseignements et réservations : 04 79 35 38 50, valvital.fr



PAROLE DE CURISTE

« Ce programme est l'occasion de se prendre en charge et de prolonger les bienfaits de la cure de retour chez soi »

Anna, 88 ANS, NICE (ALPES-MARITIMES)



229077 THERMALIV - CISION 1960843600524

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.



THALASSO

GAGNER EN SOUPLESSE à Carnac

Fort d'une équipe de kinésithérapeutes diplômés d'État, le centre Thalazur de Carnac, dans le Morbihan, propose une cure santé ciblée souplesse et articulations destinée à réduire les troubles articulaires afin de retrouver davantage de mobilité. Le programme, qui comprend 24 soins sur 6 jours, est adapté à la pathologie du patient (arthrose et rhumatismes mais aussi blessures articulaires). Après un entretien individuel avec un kiné, six séances de rééducation encadrées sont proposées, dont trois en bassin d'eau de mer chauffée, dont la température de 33 °C et la portance permettent aux mouvements de gagner en souplesse et en amplitude. Trois massages ciblés complètent ce programme, ainsi que différents soins d'hydrothérapie à visée antalgique et décontracturante. L'accès illimité au spa marin permet de parfaire la détente physique et mentale grâce au parcours à jets, au jacuzzi en plein air et aux lits massants. Et l'établissement, avec ses deux lignes de nage de 25 mètres (en eau de mer chauffée), permet de se remettre à la natation sous l'œil d'un maître-nageur.

Cure souplesse et articulations bio, à partir de 1 524 € par personne en demi-pension et chambre double à l'hôtel Les Salines****. Renseignements et réservations : 01 48 88 89 90, thalazur.fr/carnac



PAROLE DE CURISTE

« Les kinés m'ont aidé à récupérer et à retrouver plus de mobilité après mon opération du genou »

Alain, 68 ANS, DIJON (CÔTE-D'OR)

THALASSO

CIBLER LE DOS à Pornic

Nouveauté 2022 à l'Alliance Pornic Thalassothérapie & Spa, la cure santé harmonie du dos est complète avec 27 soins sur 6 jours. Les massages, réalisés par des kinésithérapeutes, sont ciblés, les soins antalgiques et locaux efficaces, les techniques innovantes et les conseils éclairés. On vous y propose l'atelier postural durant lequel, en petit groupe et de manière ludique, un kiné enseigne aux curistes comment protéger leur dos dans les activités du quotidien. Des ateliers nutritionnels sont au programme pour apprendre à réguler, dans l'assiette, cette inflammation excessive dite "chronique" qu'on sait en partie impliquée dans le développement de l'arthrose. Pour les plus téméraires, il est possible de bénéficier d'une analyse de son microbiote intestinal dont la perturbation pourrait être associée à une aggravation des douleurs articulaires. Les curistes peuvent profiter de séances d'aquapilates, qui font travailler les muscles profonds en toute légèreté grâce à la portance de l'eau de mer. Sans oublier la marche matinale sur le sentier des douaniers proposée, deux fois par semaine, au départ de l'établissement. Extra !

Cure harmonie du dos, à partir de 1 068 € par personne sans hébergement, 1 854 € avec hébergement. Alliance Pornic Hôtel****, 1 980 € en demi-pension. Renseignements et réservations : 02 40 82 21 21, thalassopornic.com

PAROLE DE CURISTE

« À la sortie de la cure, on profite de plus de souplesse et de mobilité, et on se tient plus droit »

Michèle, 73 ANS, CHARTRES (EURE-ET-LOIR)



Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.