



CHECK-UP

7

Les programmes des centres thermaux constituent une alternative complémentaire aux solutions thérapeutiques classiques. Alors, jetez-vous à l'eau avec notre sélection des nouveautés 2017. SYLVIE BOISTARD

nouvelles cures POUR RETROUVER LA SANTÉ



THERMES DE CAUTERETS

Je soigne mes voies respiratoires

Un programme spécifique destiné aux personnes souffrant de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est proposé en complément de la cure conventionnée « Voies respiratoires ».

Au programme. En plus des 6 soins thermaux quotidiens (bain nasal, inhalation, aérosols...) de la cure conventionnée, trois ateliers centrés sur le souffle en piscine thermale ou à partir de techniques de yoga, ainsi que trois marches adaptées d'une heure et trois séances de gymnastique.

Le + santé. Les 3 séances d'éducation thérapeutique dispensées par un kiné mettent l'accent sur la respiration par le ventre. Résultat : une meilleure gestion de l'essoufflement, invalidant et typique de la maladie.

Combien ça coûte ? 105€. thermesdecauterets.com

THERMES DE CONTREXÉVILLE

Je m'offre une seconde jeunesse

Envie de conserver l'éclat de votre peau ? La cure Forfait Anti-âge de 5 jours vise à corriger les signes visibles de l'âge et à prendre soin de sa silhouette.

Au programme. Soins modelant à quatre mains, douches à jet, bains bouillonnants aux huiles essentielles, séance de Cellu M6 Visage pour raffermir les contours et clarifier le teint, soins minceurs anti-âge pour lutter contre la cellulite. Comptez au total 20 soins ciblés pour sublimer votre peau.

Le + santé. Sont incluses, dans le forfait, des activités sportives et de gestion du stress (Pilates, Zumba, marche nordique, réveil musculaire). Libre à vous aussi de profiter des menus minceur à 1 450 calories.

Combien ça coûte ? 769€ le forfait seul ; à partir de 1192€ en demi-pension. contrex-minceur.com

THERMES DE ROYAT

Je soulage mon arthrose des mains

Voici une nouvelle version des « semaines santé » préconisées pour les actifs qui n'ont pas forcément le temps de suivre une cure de trois semaines destinée à soulager leur arthrose du pouce ou de la main.

Au programme. La consultation médicale définit les six soins thermaux à suivre, dont l'application d'argile verte et les bains en eau carbogazeuse. En bonus : un atelier santé offert. Au choix : relaxation, sophrologie, méditation de pleine conscience, hypnose thérapeutique, etc.

Le + santé. La douche de vapeur thermale, un soin exclusif à Royat, vise à maintenir voire renforcer la préhension des objets, et soulage la douleur.

Combien ça coûte ? 414€ pour 6 jours de soins, restauration et hébergement non compris. thermes-de-royat.com

Le saviez-vous ?

Les cures améliorent la qualité de vie et réduisent la prise de médicaments (58%), selon une étude de l'Afreth, menée auprès de 25 000 curistes.

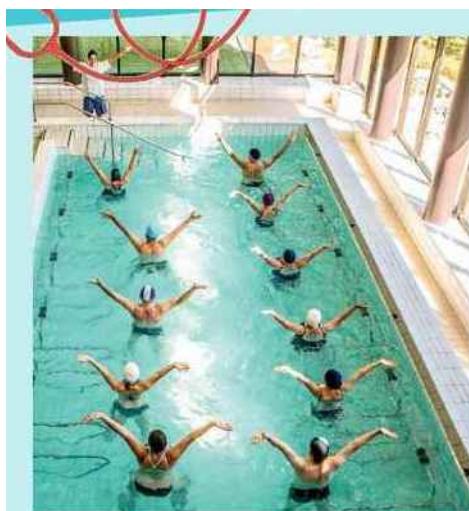
THALASSO ET SPA, **ALLIANCE PORNIC RESORT HOTEL, À PORNIC****Je réapprends à dormir**

Vous souffrez d'insomnies ? La cure Luminescence Thérapie offre une palette de soins marins qui, couplés aux propriétés thérapeutiques de la lumière, vous aideront à restaurer votre cycle de sommeil.

Au programme. Séances de sauna infrarouge, bains hydromassants et modelages, séances de gestion du stress (yoga ou méditation, hypnose thérapeutique ou sophrologie). Sans oublier l'accès libre à l'espace forme (parcours aquatique en eau de mer, sauna avec chromothérapie, hammam, salle de musculation...).

Le + santé. La nouvelle technologie MiltaLed. Cette thérapie lumineuse consiste à diffuser, à travers un casque, un laser infrarouge de faible intensité. La lumière permet d'agir sur quatre neurotransmetteurs (dopamine, acétylcholine, GABA et sérotonine) impliqués dans le traitement de l'insomnie mais aussi du stress et de la fatigue.

Combien ça coûte ? À partir de 1920€ par personne, 6 jours/6 nuits, en demi-pension et chambre double. thalassopornic.com



THERMES D'ALLEVARD

Je prends soin de mes cordes vocales

Voix éraillée, qui se casse, ne porte plus ou tremblote... Le programme « Vis ta voix », qui s'étend sur une durée de 6 jours, apporte une réponse adaptée, à toutes celles dont la parole connaît des ratés.

Au programme. Six soins thermaux quotidiens (inhalations froides et chaudes, gargarisme, humage), ateliers de technique vocale pour apprendre à mieux placer sa voix ou encore utilisation de bols tibétains qui permettent de se relaxer profondément.

Le + santé. Phoniâtres, ostéopathes, kinésithérapeutes, professeurs en techniques vocales assurent une prise en charge globale corporelle, technique et émotionnelle de la voix. En bonus : une consultation individuelle avec un médecin ORL et phoniatre + une conférence sur la voix.

Combien ça coûte ? 490€, forfait de soins et ateliers. thermes-allevard.com

GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE

Je m'accorde une parenthèse post-cancer

Cette cure de 18 jours vise à estomper les séquelles cutanées qui apparaissent après une intervention chirurgicale, une chimiothérapie et/ou une radiothérapie.

Au programme. Bains aux vertus sédative et assouplissante, massages pour réduire les adhérences cicatricielles ou pulvérisation périnéale pour restaurer les muqueuses lésées. Et des activités (relooking maquillage, hypnose, tai-chi, atelier « corps et esprit » avec une psychologue) pour retrouver vitalité et estime de soi.

Le + santé. Un programme PACS (réadaptation physique personnalisée et ateliers diététiques), conçu pour les femmes en rémission suite à un cancer du sein.

Combien ça coûte ? À partir de 454€ la cure conventionnée, 59€ le pass d'ateliers complémentaires, 270 € le PACS. grandsthermes-bourboule.com

**UN VRAI PLUS**

Épisodes dépressifs plus rares, meilleur contrôle du poids... C'est ce qui ressort de l'étude Pacthe, menée auprès de 251 femmes, en rémission après un cancer du sein, ayant suivi une cure thermale.

Cure ou thalasso, ce n'est pas le même prix!

Seules les cures de 18 jours, en établissement thermal agréé, peuvent être prises en charge par l'Assurance maladie. Cela comprend :

- ✓ le forfait de surveillance médicale. Il est remboursé à 70 %, sur la base d'un tarif conventionnel fixé, soit 80 € pour un médecin thermal conventionné ou 6,86€ s'il ne l'est pas;
- ✓ le forfait thermal correspondant aux soins réalisés pendant la cure. Il est remboursé au taux de 65 % sur la base du montant forfaitaire, variable selon l'affection (voies respiratoires, rhumatologie, dermatologie...);
- ✓ les frais de transport et d'hébergement, selon vos ressources. Le remboursement s'élève à 65 % du montant du billet de train aller-retour en 2^e classe. La prise en charge de l'hébergement s'élève à 97,50€ pour le curiste.

STATION THERMALE DE BAINS-LES-BAINS

Je me remets « eau » sport!

La mini-cure santé Pure Vosges est idéale pour tous ceux qui désirent reprendre en main leur condition physique en bonne compagnie (avec un coach sportif).

Au programme. 4 soins par jour (bain de kaolin et d'eau thermale, marche à contre-courant, cataplasmes, douche au jet...) prescrits sur mesure et couplés à différentes activités complémentaires, parmi lesquelles un modelage aux résineux, un bain hydromassant aux huiles essentielles avec chromothérapie et une séance de musicothérapie.

Le + santé. Les échappées sportives (marche nordique et stretching en forêt) vous permettront de profiter pleinement d'une nature intacte. On n'oublie pas la séance de coaching « reprise à l'effort » qui donne toutes les clés pour se remettre à bouger en douceur.

Combien ça coûte ? 450€ les 6 jours, hors hébergement. chainethermale.fr/stations/bains-les-bains