



Dossier de Presse

Thermalisme, thalasso, balnéo... l'eau source de bien-être







2^{ÈME} PLUS VASTE RÉGION DE FRANCE

plus vaste que l'Irlande avec 13 départements



8 SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL PAR L'UNESCO :

Le canal du Midi, Gavarnie - Mont perdu, les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la Cité épiscopale d'Albi, les Causses et les Cévennes, le Pont du Gard, la Ville fortifiée historique de Carcassonne, les Fortifications de Vauban (Villefranche-de-Conflent et Mont-Louis)



2 PARCS NATIONAUX



1 PARC NATUREL MARIN



8 PARCS NATURELS RÉGIONAUX



44 STATIONS DE SPORTS D'HIVER



41 GRANDS SITES OCCITANIE SUD DE FRANCE

Agde-Pézenas, Aigues Mortes - Camargue Gardoise, Albi, Vallée du Tarn, Armagnac Abbaye et Cités, Auch, Aux sources du Canal du Midi, Bastides et Gorges de l'Aveyron, Cahors - Vallée du Lot, Canal du midi - Béziers, Carcassonne et les Citadelles du Vertige, Cévennes, Cirque de Navacelles - Lodève - Pays Viganais, Collioure en Côte Vermeille, Conques, Cordes sur Ciel et les Cités Médiévales, Figeac, Vallées du Lot et du Célé, Foix Montségur, Cités médiévales, Gavarnie - Cauterets Pont d'Espagne, Gorges de l'Hérault, Gorges du Tarn, La Grande Motte, Lourdes, Luchon, Marciac, Massif du Canigó - Pays Catalan, Mende Cœur de Lozère, Millau-Roquefort - Sylvanès, Moissac Lauzerte Auvillar, Montauban, Montpellier, Narbonne Méditerranée, Niaux - Mas d'Azil, Pyrénées Préhistoriques, Nîmes - Pont du Gard- Uzès, Perpignan Méditerranée, Pic du Midi, Pyrénées Aure Louron, Rocamadour - Vallée de la Dordogne, Rodez, Saint-Bertrand-de-Comminges Valcabrère, Sète, Toulouse.



28 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX



220 KILOMÈTRES DE CÔTES MÉDITERRANÉENNES



+ DE 50 PORTS DE PLAISANCE

L'OCCITANIE, 1ÈRE RÉGION THERMALE DE FRANCE	6
Les établissements et spas thermaux du littoral	7
Les établissements et spas thermaux à la montagne	7
Les établissements et spas thermaux à la campagne.....	18
 L'OCCITANIE, UNE DESTINATION THALASSO	 23



Avec ses 28 stations thermales en montagne, à la campagne ou sur le littoral et ses 5 centres de thalassothérapie, répartis de la côte Vermeille à la Camargue, l'Occitanie s'affirme comme une destination phare du thermalisme et du bien-être. Les retombées économiques du tourisme de la santé et du bien-être sont importantes : ce secteur est un levier de développement des zones rurales et de montagnes, et participe à l'aménagement du territoire tout en étant une activité non délocalisable qui permet d'augmenter le taux d'occupation des hébergements touristiques du territoire toute l'année. Retrouvez, à travers ce dossier de presse, les nouveautés, innovations et spécificités des établissements thermaux et de bien-être de toute la région.

En savoir plus :

www.occitanie-thermale.com

L'Occitanie : 1^{ère} destination thermale de France



28
stations thermales



30
centres thermoludiques ou spas thermaux



183 291
CURISTES
(en 2019) soit 3 299 238 de nuitées



près du
1/3
du volume national du thermalisme

120
MILLIONS D'EUROS
de retombées directes injectées
dans l'économie locale – chiffres 2019



180
MILLIONS D'EUROS
de retombées indirectes (hébergements, com-
merces, activités) – chiffres 2019



+ DE 3 000
EMPLOIS
directement liés à ce secteur d'activité



12
INDICATIONS
THERAPEUTIQUES
définies par la sécurité sociale représentées en
Occitanie (soit la totalité des indications théra-
peutiques identifiées)

Top 5 des stations thermales

(Nbre de curistes - Source CNETh 2019)



BALARUC
(Hérault)
52 900



AMÉLIE LES BAINS
(Pyrénées-Orientales)
26 300



BARBOTAN
(Gers)
15 000



LAMALOU-LES-BAINS
(Hérault)
12 950



LUCHON
(Haute-Garonne)
10 700

Top 3 des centres thermoludiques

(Nbre d'entrées - Source CRTL 2019)



BALNÉA
à Loudenvielle
(Hautes-Pyrénées)
291 000



LES BAINS
DU COULOBRET
à Ax-les-Thermes
(Ariège)
138 300



AQUENSIS
à Bagnères de Bigorre
(Hautes-Pyrénées)
128 900

L'Occitanie, 1^{ère} région thermique de France

Les 28 stations thermales de la région Occitanie répondent à l'ensemble des 12 indications thérapeutiques traitées en France et accueillent près de 185000 curistes en moyenne chaque année pour des cures conventionnées. A ces curistes s'ajoutent les adeptes de la remise en forme en eau thermique pour des courts séjours ou simplement les amateurs de bains chauds qui profitent des nombreuses installations thermoludiques ou spas thermaux développés par la plupart des stations thermales pour attirer une nouvelle clientèle.

Occitanie[®] Thermale

Stations	Indications thérapeutiques											
	Rhumatologie	Voies respiratoires / ORL	Phlébologie	Maladies de l'appareil digestif / Maladies métaboliques	Maladies de l'appareil réno-urinaire	Affections psychosomatiques	Dermatologie	Neurologie	Gynécologie	Maladies cardio-artérielles	Troubles du développement chez l'enfant	Affections des muqueuses bucco-linguales
AMELIE-LES-BAINS	✓	✓										
ARGELES-GAZOST		✓	✓									
AULUS-LES-BAINS				✓								
AVENE-LES-BAINS					✓							
AX-LES-THERMES	✓	✓										
BAGNERES-DE-BIGORRE	✓	✓			✓							
BAGNOLS-LES-BAINS	✓	✓										
BALARUC-LES-BAINS	✓		✓									
BARBOTAN-LES-THERMES	✓		✓									
BAREGES-BARZUN	✓	✓										
CAPVERN-LES-BAINS	✓			✓	✓							
CASTERA-VERDUZAN			✓								✓	
CAUTERETS	✓	✓										
CRANSAC-LES-THERMES	✓											
LA CHALDETTE	✓											
LA PRESTE-LES-BAINS	✓			✓	✓							
LAMALOU-LES-BAINS	✓						✓					
LE BOULOU			✓						✓			
LECTOURE	✓											
LES-FUMADES-LES-BAINS	✓	✓			✓						✓	
LUCHON	✓	✓										
LUZ-SAINT-SAUVEUR		✓	✓									
MOLITG-LES-BAINS	✓	✓			✓						✓	
RENNES-LES-BAINS	✓											
SAINT-LARY-SOULAN	✓	✓										
SALIES-DU-SALAT	✓						✓			✓		
USSAT-LES-BAINS				✓	✓	✓						
VERNET-LES-BAINS	✓	✓										



LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX DU LITTORAL

HÉRAULT

BALARUC-LES-BAINS & O'BALIA Une cure dans la 1ère station thermale de France et la seule du littoral méditerranéen

Sur les rives de l'étang de Thau, l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains est indiqué pour une cure en rhumatologie ou phlébologie. Son eau thermale, reconnue pour ses vertus antalgiques, décontractantes et anti-inflammatoires, est l'une des plus chaudes et minéralisées d'Occitanie. En douche, bain, vapeur ou diffusée sous la forme de boue thermale dans un lit d'application breveté, les thermes proposent des soins de haut niveau, au sein d'un établissement moderne, lumineux, doté d'une vue exceptionnelle sur la lagune et le Mont Saint-Clair. Une cure à Balaruc-les-Bains est aussi un moment privilégié pour prendre soin de sa santé. Les thermes plébiscitent ainsi le réveil sportif et le maintien de la forme en proposant d'associer à la cure thermale des activités physiques adaptées (stretching, pilates, atelier lombalgie, relaxation progressive, marche active) et des consultations de diététique, d'hypnose et de sophrologie.

www.thermesbalaruclesbains.com

INFO

1/ **Nouveauté** : le « parcours santé lombalgie » permet de compléter les bienfaits de la cure thermale en proposant un accompagnement personnalisé et un accès à des ateliers, pour mieux comprendre, réadapter son comportement afin d'enrayer les mécanismes de cette pathologie chronique.

2/ **Balaruc-les-Bains Cosmétique** : marque de soins pour le visage et le corps, conçue et fabriquée à Balaruc-les-Bains, associe les bienfaits de l'eau thermale à des actifs régionaux.

Le spa O'Balía, tout proche des thermes et surplombant la lagune de Thau, complète l'offre thermale en proposant une expérience sensorielle unique et une grande variété de soins.

www.obalia.fr

LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA MONTAGNE

ARIÈGE

AULUS-LES-BAINS

« Ça marche pour ma santé », une formule all inclusive pour perdre du poids

Aulus-les-Bains est la station par excellence du cholestérol, des maladies métaboliques (diabète, surcharge pondérale, hypertension) et des affections urinaires grâce à ses eaux très diurétiques. La mini-cure « ça marche pour ma santé » associe soins thermaux, diététique, activités physiques et hébergement à la « Résidence des Trois Césars. D'une durée d'une semaine elle se compose de : trois bains aérobains et bains douche en immersion, six douches colonne ou générale au jet, trois applications de boues thermales, trois massages sous eau, deux séances d'aquagym, une conférence diététique avec un cours de cuisine et deux randonnées accompagnées.

www.thermes-aulus.fr





AX-LES-THERMES & LES BAINS DU COULOUBRET

Eurothermes

Les seuls thermes d'Occitanie ouverts toute l'année

Mal de dos, arthrose, asthme, problèmes respiratoires, les Thermes d'Ax-les-Thermes misent sur les vertus de son eau hyperthermale à 77°C, très riche en soufre et de ses soins spécifiques dont ceux aux vapeurs sulfurées qui sont une des spécificités de la station thermale d'Ax-les-Thermes.

Sulfurée sodique et fortement dosée en soufre, l'eau thermale d'Ax-les-Thermes a une température de 77°C. Grâce à cette thermalité, les Thermes d'Ax-les-Thermes utilisent la vapeur pour certains soins en Rhumatologie et en Voies respiratoires. Pour les soins de vapeurs, la température est stabilisée à 45°C. Cette température élevée provoque une vasodilatation locale, superficielle, et profonde, propice aux échanges des éléments actifs. Ces vapeurs ont un effet sédatif sur la douleur.

En soin collectif, le radiovaporarium, consiste, dans une salle commune, en un humage des vapeurs contenues dans l'eau sulfurée sodique hyperthermale, ce qui lui confère des propriétés décongestives, cicatrisantes et antalgiques.

Une autre particularité des Thermes d'Ax-les-Thermes est d'être ouvert toute l'année grâce à son établissement thermal, Le Modèle, situé dans la Résidence*** « Le Grand Tétras ». Les Thermes du Teich, eux sont ouverts de mars à novembre.

www.thermes-ax.com

Les Bains du Coulobret, ce sont 3000 m² dédiés au bien-être et à la détente toute l'année à Ax-les-Thermes. Les différents bassins, intérieurs et extérieurs,

sont alimentés, entre 33° et 38°C, par l'eau thermale chaude et bienfaisante qui coule à Ax-les-Thermes. Dans un décor d'anciens thermes romains on y trouve des jacuzzis, cols de cygne, buses hydromassantes, sauna, hammam, caldarium, frigidarium, vaporarium... et pour parfaire la détente le nec plus ultra est d'associer les bains avec des massages, gommages, ou soins du corps et du visage qui sont proposés seul ou en cabine duo.

www.bains-couloubret.com

USSAT-LES-BAINS

« Retrouvez le calme qui est en vous ! » avec le programme anti-burn-out

Ussat-les-Bains réputée pour les vertus sédatives de ses eaux thermales est la station de prédilection de la gestion du syndrome d'épuisement professionnel. Le programme d'accompagnement thérapeutique « prévention et prise en charge du burn-out », d'une durée de trois semaines vient en complément du forfait thermal. Il apaise le corps et l'esprit en permettant de se recentrer et de rompre avec le quotidien et la pression sociale.

Le matin, le curiste suit le parcours de soins de l'orientation agréée « affections psychosomatiques » (massages sous l'eau, aërobains, douches sous-marines, douches au grand jet) tan-



dis que l'après-midi est consacré aux activités spécifiques burn-out : entretiens individuels avec un/e psychologue, séance de relaxation pneumo-phonique et activités de groupes comme la sophrologie, des groupes de parole, du photo-langage, des sorties naturalistes ou de la gym adaptée.

<https://thermes-ussat.fr>

INFO+

1/ La Résidence Thermale du Parc dispose de 31 appartements/studios directement reliés à l'établissement thermal.

2/ Avec la « neurologie », autre orientation thérapeutique agréée, la prise en charge de la maladie de Parkinson est une indication majeure de la station également proposée en complément de la cure.

3/ Le domaine a développé des produits cosmétiques à base d'eau thermale d'Ussat et labellisé « Nature et Progrès ».

AUDE...

RENNES-LES-BAINS

Depuis 2020, Rennes-les-Bains, la station thermale du Pays Cathare, traite la fibromyalgie

Seule station thermale de l'Aude, Rennes-les-Bains, est une petite station familiale qui pratique un thermalisme complice et amical où chacun se connaît par son prénom. Ses eaux sulfatées, calciques et magnésiennes en font une indication de choix en rhumatologie ou pour le traitement des jambes lourdes et des crampes nocturnes.

Depuis 2020, l'établissement thermal propose une cure « fibromyalgie » afin d'améliorer la qualité de vie des curistes et soulager durablement les symptômes de cette pathologie (fatigue intense, surmenage, anxiété, articulations douloureuses). Les soins hydrothermaux (applications de boue, bains bouillonnant, massages sous l'eau et douches locales) sont couplés à un régime diététique personnalisé ainsi qu'à des cours d'aquagym et d'activité physique adaptés tandis que des ateliers de gestion du stress et du surmenage complètent le programme.

www.thermes-renneslesbains.fr

INFO+

La piscine extérieure d'eau thermale naturellement chaude est plébiscitée par les habitués



HAUTE-GARONNE...

LUCHON

Le vaporarium : le seul et unique hammam naturel d'Europe

L'établissement thermal de Luchon entend bien capitaliser sur sa fabuleuse richesse patrimoniale, son vaporarium. Unique en Europe, ce hammam naturel déroule 150 mètres de galeries autrefois creusées dans la roche par les Romains. L'eau thermale très chaude venue du sous-sol filtre à travers les parois de la roche et se transforme en vapeur d'eau au contact de l'air. Elle crée alors une chaleur entre 38 et 42 °C et une humidité à 95 %, idéales pour le traitement pondéral, le nettoyage de la peau, l'élimination des toxines et la détente musculaire. Le visiteur y déambule ou s'assoit pour profiter du cadre magique. Il entrecoupera ses bains de vapeur de moments de détente dans une piscine de relaxation en eau thermale à 34°C avec jets hydromassants, lits à bulles, cols de cygne et vue sur le parc thermal. L'offre s'enrichit cette année de 2 spas hydromassants et de 2 saunas, dont un à infrarouge.

www.luchon-bien-etre.fr

INFO+

Luchon, surnommée « La Reine des Pyrénées » est une station thermale réputée grâce à ses eaux parmi les plus soufrées des Pyrénées. Spécialisée dans les soins et la prévention des maladies liées à la Rhumatologie et celles qui affectent les voies respiratoires ORL, les cures effectuées à Luchon sont particulièrement efficaces sur les affections chroniques.

<http://thermes-luchon.fr>



SALIES-DU-SALAT & SALINEA SPA

Un soin de boue à l'eau thermale salée comme en Mer morte !

La tendance actuelle du soin de boue en station thermale est de passer au simple cataplasme, soin bien plus économique à l'exploitation. Les thermes de Salies du Salat ont souhaité engager une réflexion et réaliser un prototype pour retrouver le soin classique de la boue d'eau thermale salée, assimilable en partie à ce que l'on pourrait trouver près de la mer morte. Ainsi, cette exclusivité amènera un nouveau potentiel d'attractivité à l'établissement thermal en plein renouveau. Au-delà du soin thermal proprement dit, ce soin de boue thermale sera aussi exploitable dans l'activité de bien-être de la zone spa des thermes, pour le faire bénéficier au plus grand nombre et élargir le champ de l'offre de cette activité. Salies-du-Salat sera alors le seul établissement thermal français à proposer la boue d'eau thermale salée à l'état pur.

<http://thermes-salies-salat.com>

INFO

- 1/ Les thermes de Salies-du-Salat possèdent les eaux les plus minéralisées d'Europe
- 2/ Salies-du-Salat est la seule station d'Occitanie à être conventionnée pour le traitement des troubles du développement chez l'enfant (dès l'âge de 3 mois)

Salinea Spa : le watsu ou la relaxation totale !

Salinea Spa, le spa thermal associé aux thermes de Salies-de-Salat propose désormais des séances de watsu (mot né de la contraction des mots water et

shiatsu). Cette activité, pratiquée en eau chaude, permet une détente totale grâce à l'absence de gravité et un relâchement remarquable du corps et de l'esprit. En favorisant le lâcher-prise, ce soin aide le corps à se libérer de ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles.

<http://spa-salineia.com>

HAUTES-PYRÉNÉES

ARGELÈS-GAZOST & LES JARDINS DES BAINS

Les pionniers du traitement du lymphoedème

Les eaux thermales d'Argelès-Gazost, chlorosulfurées sodiques permettent de traiter efficacement les affections veineuses, les voies respiratoires et le lymphoedème. A cet effet, les Thermes sont équipés du Thalaxion Bras, un appareil unique en France d'hydromassage thermal.

Dans le même esprit, Argelès-Gazost est recommandée pour la récupération du sportif : ses eaux aux propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes donnent des résultats immédiats en aidant au drainage lymphatique, en aidant l'élimination de l'acide lactique pour une sensation de jambes légères.

www.thermes-argeles.fr

INFO

A l'espace thermoludique « **Les Jardins des Bains** », vous plongerez avec délice dans le bassin de la forêt d'émeraude, découvrirez la Ziggourat et ses jardins mésopotamiens ou le mystérieux puits de l'Inca. A l'institut du Jardin des Bains, vous vous évaderez vers les plus beaux jardins du Monde : jardin du paradis, jardin d'Asir, jardin Oriental et testerez les soins au rythme des saisons : une carte évolutive selon les produits de saisons, pour répondre aux besoins changeants de votre corps tout au long de l'année.

www.lejardindesbains.com





BAGNÈRES-DE-BIGORRE & AQUENSIS

Votre santé au naturel

Les Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre, aménagés dans un remarquable édifice construit entre 1783 et 1860 mêlant les styles Empire et classique, proposent des cures pour traiter la rhumatologie, les affections psychosomatiques et l'ORL.

«Protect Dos» et «Inspyr» les 2 nouveaux programmes complémentaires des Grands Thermes

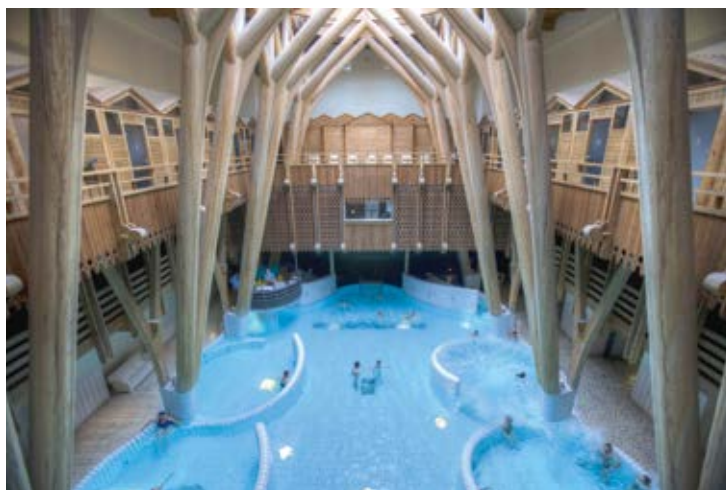
Protect Dos : en complément d'une cure en rhumatologie, ce programme cible le mal de dos en prodiguant des conseils adaptés tels que les gestes et exercices simples à effectuer dans le but de soulager le mal de dos et d'adopter de bonnes pratiques au quotidien. Alternant prestations individuelles (bilan kiné, massages thermaux spécifiques...) et séances collectives (ateliers santé posture et gestes du quotidien, renforcement et étirements lors de séances de gym et d'aquagym, il permet d'apprendre à mieux gérer son mal de dos, à se protéger des mauvaises habitudes de la vie quotidienne pour un meilleur confort de vie.

Inspyr : en complément d'une cure ORL, ce programme est orienté sur la rééducation et le confort respiratoire des curistes souffrant de pathologies respiratoires. Le but de ce programme est de combiner soins, conseils pratiques de professionnels et activités ciblées afin d'améliorer la qualité de vie du patient. Il propose des prestations individuelles (bilans en Kiné respiratoire, massages adaptés aux pathologies respiratoires), des séances collectives (gym adaptée avec réentraînement du souffle à l'effort, atelier de relaxation, séances de gym abdominale non traumatisante, marches d'oxygénation...) et des prestations thermales complémentaires (hygiène du nez et rééducation collective - suivant bilan et prescription).

www.thermes-bagneres.fr

Aquensis : un joyau architectural fait de bois, de marbre et de verre

Le spa thermal de Bagnères-de-Bigorre impressionne avec ses volumes et sa charpente en mélèze évoquant la nef d'une cathédrale tandis que son toit terrasse doté de jacuzzis avec une vue panoramique sur la cité thermale et les montagnes ajoute à son originalité.



Nouveauté 2020 : un massage relaxant à l'huile « flore & sens »,

Ce massage du corps sur mesure d'une heure s'effectue avec une huile « flore & sens », gamme exclusive d'Aquensis aux huiles essentielles de plantes de montagne. Il permet de bénéficier du savoir-faire des praticiennes du spa thermal qui composeront un massage parfaitement en accord avec les attentes et les besoins de chaque personne et comprend également l'aquapass de 2 heures permettant un accès au spa thermal.

INFO

Ce massage « flore & sens » existe aussi en version duo : le « Rituel à deux sur mesure » (Bain yin yang + massage)

www.aquensis.fr

A BALNÉA, EXPLOREZ LES BAINS DU MONDE (GENOS-LOUDENVIELLE)

Balnéa, le premier complexe de détente en eau thermale des Pyrénées françaises poursuit son aventure sensorielle à travers les continents et, avec l'inauguration



ration, l'été dernier, des Bains mayas, son nouvel espace de bain extérieur accolé aux Bains Incas, complète son offre et propose désormais une immersion encore plus large dans « tous les bains du monde » (bains romains, bains japonais, bains amérindiens, bains incas, bains mayas).

INFO

1/ Lové au premier étage, l'Espace Tibétain invite à faire escale un thé à la main, sous toutes les latitudes du bien-être, de l'occident à l'extrême-orient.

2/ un pavillon cryo-tonic (cabine de glace dont la température intérieure avoisine les 8°) vient parfaire cet espace de zénitude.

www.balnea.fr

BARÈGES-BARZUN & CIÉLÉO

Les pieds dans l'eau, la tête dans les étoiles « à la station de l'os »

La plus haute station de cures thermales de France (1250m d'altitude) est spécialisée dans la prise en charge des affections de l'appareil locomoteur et des séquelles de traumatismes ostéo-articulaires ce qui confère à Barèges le titre de « station de l'os ».



Les eaux des Thermes de Barèges Barzun ont acquis une solide réputation dans les affections osseuses, articulaires et douloureuses. Les pathologies chroniques pour lesquelles la médecine n'apporte pas toujours de réponse, sont prises en charge à Barèges. L'eau thermale, les soins, les équipes spécialisées, l'éducation thérapeutique ciblés sur des pathologies bien précises comme l'algodystrophie et/ou la fibromyalgie permettent d'obtenir de bons résultats essentiellement sur la diminution de la douleur et le gain de mobilité.

INFO

Les Thermes de Barzun sont également indiqués dans les affections des voies respiratoires supérieures des jeunes enfants (rhinopharyngites) ou de l'adulte (sinusite, bronchite). L'altitude de la station est garante d'une excellente qualité de l'air par l'absence d'acariens et de pollution et favorise la réussite du séjour thermal.

Cieléo

L'espace thermoludique Cieléo, à la coupole étoilée, jouit d'un cadre lumineux avec vue magnifique sur les sommets environnants.

www.cieleo-bareges.com

CAPVERN-LES-BAINS & L'EDENVIK

Capvern-les-Bains, « capitale du rein »

La station thermale de Capvern-les-bains située sur le piémont pyrénéen, à 475 mètres d'altitude, bénéficie d'un climat tempéré, aux vertus sédatives. Capitale du rein, ses eaux sulfatées, calciques et magnésiennes agissent sur de nombreuses pathologies du système urinaire et digestif, ainsi qu'en rhumatologie. La lithiase rénale s'impose comme l'indication majeure et historique de Capvern. En l'absence d'indication chirurgicale, la cure contribue à stopper l'évolution de la maladie lithiasique existante. Elle évite l'augmentation des calculs existants et l'apparition de nouveaux calculs. L'eau de Capvern soigne aussi les cystites : le traitement permet d'éviter plus de 50% des prises d'antibiotiques par la suite.

Nouveauté 2020 : Cure "Post Cancer du sein : recouvrez votre estime (programme de 12 ou 18 jours)

L'après-cancer est une période psychologiquement compliquée pour la patiente en rémission. Au terme de traitements lourds, outre les douleurs physiques, les patientes éprouvent un fort sentiment de perte de féminité. L'image et l'estime de soi sont affectées. L'établissement thermal de Capvern-les-Bains se po-



sitionne ainsi en tant que relais dans l'accompagnement et la réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission totale de leur cancer du sein.

Cure « Minceur Vitale » jeunes et adolescents. Trouver son équilibre !

En misant sur un accompagnement diététique personnalisé, les thermes de Capvern-les-Bains proposent un programme « Minceur Vitale » adapté aux jeunes dès 11 ans ; la prise en charge précoce de la surcharge pondérale permettant d'éviter l'apparition de complications liées au surpoids (diabète, problèmes articulaires, problèmes cardiovasculaires...).

Cure du soir pour les actifs

Ouverture des thermes en soirée de 18h à 20h30 (en début et en fin de saison afin de permettre aux habitants du secteur de profiter de cures adaptées aux activités professionnelles telles que rhumatismes, maux de dos, de jambes lourdes, problèmes d'articulations, de surmenage et de fatigue intense.

www.thermes-de-capvern.fr

A l'Edenvik, immersion en terre scandinave !

Le centre thermoludique de Capvern-les-Bains vous accueille dans son espace chaleureux mariant harmonieusement le bois sculpté, la transparence du verre et le granit des Pyrénées.

Ressourcez-vous dans ses bassins bouillonnants, purifiez votre corps dans son hammam aux ambiances scandinaves, le tout sous l'œil bienveillant des sculptures à tête de dragon ou de rapaces d'inspiration viking.

www.thermes-de-capvern.fr/bien-etre-edenvik

CAUTERETS & LES BAINS DU ROCHER

Cauterets : une démarche de santé globale

En complément des soins thermaux en rhumatologie et voies respiratoires, les Thermes de Cauterets proposent à leurs curistes une prise en charge glo-

bale de leur santé, sous forme d'ateliers, formules ou cures spécifiques.

Eloignés de leur environnement habituel et de leurs préoccupations quotidiennes, les curistes sont plus disponibles, physiquement et mentalement, pour s'occuper d'eux, prendre en main leur santé. De nombreuses pathologies sont souvent aggravées par la prise de poids, le manque de souplesse, le stress, l'absence d'exercices physiques. A Cauterets, ces facteurs sont pris en compte, par la mise en place d'ateliers animés par des intervenants diplômés : sophrologie, yoga, aqua relaxation, équilibre et postures, mémoire, aquagym et aquabike, souplesse, initiation à la marche nordique et au Qi Gong, gym sans contrainte. Ils sont proposés « à la carte » ou dans le cadre de formules, sur une, deux ou trois semaines (Forme et Harmonie).



INFO

Cure spécifique « fibromyalgie » en complément de la cure conventionnée rhumatologie (soulage les douleurs, associée à des activités complémentaires qui aident à gérer le stress et à reprendre en douceur une activité physique) et cure spécifique « BPCO » (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive), associant les soins thermaux en voies respiratoires à une série d'ateliers et activités accès sur le souffle et la respiration.

www.thermesdecauterets.com



Nature et douceur aux Bains du Rocher

Le Spa Thermal "Les Bains du Rocher" propose en toutes saisons de savourer les bienfaits de l'eau thermale naturellement chaude. Un bassin extérieur offre la vue sur les montagnes environnantes. A l'intérieur, les bassins sont éclairés en lumière naturelle, par un dôme translucide ouvert sur le ciel.

Nouveauté 2020 : Modelage ayurvédique

D'une durée de 60 minutes, ce modelage des pieds au cuir chevelu originaire de l'Inde, tonifie et relaxe les tissus musculaires pour apporter bien-être et sérénité. - un bar à ongles, nouvel allié « Beauté » aux Bains du Rocher, avec la gamme de vernis O.P.I

www.bains-rocher.fr



LUZ-SAINT-SAUVEUR & LUZÉA

La station du traitement spécifique du lymphœdème et de l'endométriose

Les thermes de Luz-Saint-Sauveur, intégrés dans un cadre exceptionnel au pied de grands sites classés trouvent leur richesse au cœur de la terre grâce à des eaux sulfurées sodiques qui apaisent et cicatrisent. Les thermes sont spécialisés dans la prise en charge en ORL, Phlébologie et Gynécologie. Des programmes spécifiques dans le traitement des lymphoedèmes et de l'endométriose associés à de l'éducation thérapeutique et de l'activité physique adaptée permettent une prise en charge personnalisée. Chaque indication thérapeutique est déclinée en mini-cure de 6 jours, les patients bénéficiant de 18 baignoires high-tech au confort ergonomique inégalé conçues pour toutes les orientations et permettant de transformer le stress quotidien en bien-être total.

www.thermesdeluz.fr



Luzéa, le spa en eau thermale associé aux thermes de Luz vous accueille pour un moment de bien être avec vue plongeante sur les gorges du Gave de Pau dans un décor superbe alliant marbre, verre et mosaïques incrustées de pierres colorées.

www.luzea.fr

SAINT-LARY SOULAN, SENSORIA RIO & SENSORIA SPA BY NUXE

Un complexe thermal et thermoludique intégré

Derniers nés de la chaîne pyrénéenne, les thermes de Saint-Lary, créés à la fin des années 80, sont réputés pour leurs eaux sulfurées antalgiques et anti-inflammatoires idéales pour une cure en ORL ou rhumatologie.

L'originalité de l'établissement est qu'il intègre dans un même bâtiment, le centre thermal, un espace thermoludique tout public (**Sensoria Rio**) et un centre de remise en forme en eau thermale (**Sensoria Spa by Nuxe**). Le plus emblématique et visuel, le Rio, se partage en famille après une activité sportive... on vient s'y détendre dans ses eaux vives, profiter de son solarium, nager dans son canyon ou se vivifier sous ses cascades. Sensoria, c'est aussi un espace de bien-être bien plus zen où l'on vient profiter de soins individuels qualitatifs avec les produits de la gamme Nuxe.

<https://mercuresensoria.fr>



PYRÉNÉES-ORIENTALES

AMÉLIE-LES-BAINS



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

2 mini-cures « slow nature & slow sport » dans des thermes romains classés Monuments Historiques

Station spécialisée dans le traitement des Voies Respiratoires et de la Rhumatologie, Amélie-les-Bains propose également toute une gamme complémentaire de mini-cures spécialisées, au cœur des Thermes Romains, classés Monuments Historiques pour leurs vestiges gallo-romains du II^{ème} siècle après J.C.

La mini-cure « Slow Nature », vous aidera à vous ré-approprier, sur un programme de soins de 6 jours, les rythmes essentiels de votre corps et à vous libérer de plusieurs maux liés à la frénésie des temps présents. Bénéfices escomptés : retrouver un cycle de sommeil optimal, mieux respirer, dénouer des tensions musculaires enracinées par le stress et les mauvaises positions, nettoyer son système digestif et le remettre en marche, mieux connaître son corps. Osez également la Mini-cure Slow Sport pour pratiquer ou repatiquer une activité physique. Nos coachs seront vos guides selon un programme adapté à tous les niveaux.



J'optimise ma Cure !

4 programmes complémentaires :

Dos - Epaules - Cervicales

Hanches - Genoux - Chevilles

Nouveauté 2020 : Sommeil - Ma cure Solo

www.chainethermale.fr/amelie-les-bains



teur pour la peau. Il est naturellement présent dans l'eau thermale de la station et est particulièrement indiqué dans le traitement de l'acné, des eczémas et psoriasis.

A cet effet, la station propose une mini-cure « Dermato » de 6 jours basée sur un programme de 30 soins thermaux : 3 Soins quotidiens prescrits sur-mesure par le médecin thermal : Bain thermal - Douche pénétrante - Pulvérisation d'eau thermale - Vaporarium - Bain avec douche sous-marine - Douche générale - Bain hydromassant + 12 Soins et activités complémentaires spécifiques hydratation et relaxation Application de Plancton thermal - Musicothérapie - Reiki - Yoga collectif.

www.chainethermale.fr/molitg-les-bains



1/ Possibilité de pratiquer ici le Watsu (water shiatsu)

2/ D'autres mini-cures et programmes complémentaires sont également proposés comme la mini-cure « sommeil au naturel », ou les programmes complémentaires « psoriasis & dermatite », « mal de dos, lombalgies et cervicales »,

3/ Nouveauté : un nouveau programme de Cure « Réhabilitation Post Cancer du Sein »

4/ Le Grand Hôtel : dominant les jardins et la piscine thermale, face à la vallée est en accès direct aux Thermes. »

MOLITG-LES-BAINS


Un plancton thermal unique au monde

Aux pieds des Pyrénées catalanes, avec pour seul voisin, le Mont Canigou, le domaine exotique de Molitg-les-Bains se dévoile, dans un cirque de montagnes méditerranéennes, traversé par le torrent de la Castellane.

Les Thermes ont 4 orientations : dermatologie, rhumatologie, voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales : une des seules stations thermales en France à traiter conjointement toutes ces indications.

Le plancton thermal est un micro-organisme à l'extrême pouvoir cicatrisant et répara-





LA-PRESTE-LES-BAINS

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Une cure spécifique prostate

Dans le site grandiose du Haut Vallespir, à 1130 mètres et aux portes de la réserve naturelle de Prats-de-Mollo, la station de La-Preste-les-Bains traite les affections de l'appareil urinaire, les maladies métaboliques et de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

Nouveauté : le programme complémentaire « Santé Masculine, quotidien et sexualité » propose d'associer à la cure conventionnée un programme spécifique afin d'en renforcer les effets : elle comprend 10 soins et activités dont une réunion d'échange et d'information, une conférence sophrologie, un atelier sophrologie, des cours d'activité physique, un bilan nutritionnel initial, une consultation/atelier Kiné et un bilan.

Autre cure phare de la station : la cure appareil urinaire & métabolisme®

www.laprestelesbains.com

INFO

- 1/ Programmes complémentaires « Métabolisme et Minceur » et « Dos, lombaires et cervicales »
- 2/ Pour votre confort, le Grand Hôtel Thermal*** et la Résidence Thermale*** sont reliés directement aux Thermes



programme spécifique SURPOIDS DIABETE répond aux trois objectifs : mieux connaître le surpoids/diabète, se réapproprier son corps pour apprendre à s'apaiser et à se détendre, améliorer sa qualité de vie grâce à l'activité physique adaptée.

Nouveau en 2020 : le programme spécifique SOMMEIL AU NATUREL permet de retrouver apaisement, relaxation et récupération avec différentes activités et atelier (marche, modelage crânien, sophrologie, méditation, Shirin Yoku – parcours de régénération au milieu des arbres)

www.chainethermale.fr/le-boulou

LE BOULOU

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Surpoids & Diabète, Sommeil au Naturel

A quelques encablures de l'Espagne, les Thermes du BOULOU, un établissement chaleureux à taille humaine, sont spécialisés pour les maladies cardio-artérielles, les affections métaboliques et l'appareil digestif. Associée à la cure thermale conventionnée, le

INFO

La mini-cure minceur de 6 jours (séjour starter pour acquérir les bonnes bases) – accès libre aux conférences hebdomadaires de la diététicienne et de la sophrologue.



VERNET-LES-BAINS

Une cure en rhumatologie avec un matériel d'hydrothérapie de dernière génération

Les Thermes de Vernet-les-Bains vous accueillent dans un cadre exceptionnel au pied du Mont Canigou, l'une des régions les plus ensoleillées de France, pour vos cures en rhumatologie et en voies respiratoires. Unique établissement thermal indépendant des Pyrénées-Orientales, il offre une qualité de soins optimale, avec un personnel bienveillant et empathique qui contribue à la qualité et à l'efficacité du séjour.

La zone rhumatologie, totalement rénovée en 2018, est composée d'un matériel d'hydrothérapie ergonomique de dernière génération.

Ce resort thermal offre également plus de 70 studios, un restaurant de cuisine traditionnelle française, un Espace Bien Etre en Eaux Thermales et une boutique de Produits Cosmétiques Bio. Le tout agrémenté de conférences et activités autour de la santé et du bien Etre.

www.thermes-vernet.com

INFO

Le centre thermal est directement relié aux hébergements tous équipés (studios) de l'Hôtel des Sources

SE RESSOURCER DANS DES BAINS D'EAU CHAUDE SULFUREUSE EN PLEINE MONTAGNE

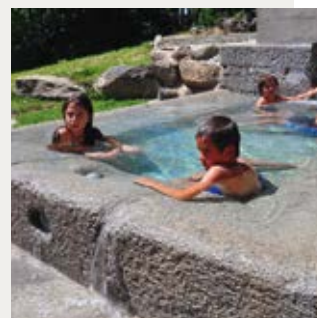
En Cerdagne et dans la haute vallée de la Têt, au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, les sources d'eau chaude abondent. Trois d'entre-elles sont captées et aménagées pour le bien-être en eau thermale. Ouvertes toute l'année, elles sont plébiscitées par les randonneurs et pour l'après-ski.

LES BAINS DE DORRES

Un ancien lavoir utilisé comme baignoire

La source d'eau chaude de Dorres est réputée depuis l'époque romaine. Les deux antiques baignoires et le lavoir de 1841, taillés dans des blocs de granit, sont complétés par un bassin plus spacieux, également en granit, pouvant accueillir plus de baigneurs. Se ressourcer ici, plein sud, face à la majestueuse Cerdagne, est un enchantement.

www.bains-de-dorres.com



LES BAINS DE LLO

Un cadre de rêve au sein des gorges du Sègre

Les bains de Llo proposent un parcours aquatique régénérant avec trois bassins de plein air et deux en intérieur, avec bains bouillonnants, cascades, jacuzzi, hydrojets, canons à eau, musique sous l'eau... Les eaux chaudes de Llo sont riches en soufre et minéraux, aux propriétés reconnues pour la peau, les muscles et la relaxation.

www.bains-de-llo.com



SAINT-THOMAS-LES-BAINS

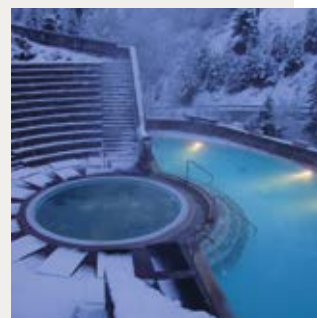
Un vaste amphithéâtre de pierres pour décor

A Saint-Thomas-les-Bains, jaillit une source d'eau sulfureuse aux vertus antalgiques, décontracturantes, antiallergiques et cicatrisantes. Vous pourrez en profiter dans l'un des trois bassins extérieurs (température moyenne de 37°C) aménagés dans un amphithéâtre de nature de toute beauté ou dans l'espace bien-être intérieur, entièrement repensé et transformé en 2017.

INFO

Une gamme de produits dermatologiques bio, efficaces contre l'acné, l'eczéma et le psoriasis et fabriqués avec le plancton thermal des sources de Saint-Thomas est vendue à la boutique du site.

www.bains-saint-thomas.fr



LES ÉTABLISSEMENTS ET SPAS THERMAUX À LA CAMPAGNE



HÉRAULT

AVÈNE-LES-BAINS

Une station entièrement dédiée à la dermatologie

Dotée d'équipements médicaux performants, la station thermale d'Avène-les-Bains pratique un thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante dans le traitement des maladies de peau chroniques ou des suites de traitements en oncologie. Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité. Grâce à son expertise en dermatologie, le centre thermal d'Avène-les-Bains permet à chacun, bébé, enfant ou adulte, souffrant de dermatite atopique, eczéma, psoriasis, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections, de bénéficier d'un programme de soins personnalisé et efficace grâce à son Eau unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées. Des soins d'hydrothérapie tels que bains hydromassant, douches et pulvérisations générales, pulvérisations locales visage, mains et cuir chevelu, massages sous eau, douches filiformes et compresses d'eau thermale, sont parfois associés à des soins spécifiques comme des enveloppements et modelages hydratants corps, soins hydratants du visage et du cuir chevelu.

INFO

La station thermale propose également la SensiCure : 6 jours de cure concentrée pour les peaux sensibles

En complément, des ateliers et conférences, animés par une équipe experte et attentive donnent à tous, petits et grands, les clés pour soulager le quotidien. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes de prévention pour prolonger les effets bénéfiques de la cure thermale, prévenir les poussées ou tout simplement réduire l'anxiété et le stress.

www.avenecenter.com

LAMALOU-LES-BAINS

Une station thermale entièrement adaptée à la neurologie

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, la station de Lamalou-les-Bains accueille les curistes dans un cadre verdoyant propice à la récupération physique et psychologique. L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains est l'un des rares centres thermaux de France à soigner la neurologie et la rhumatologie simultanément.

En complément de la cure conventionnée de 18 jours, des cures hautement médicalisées sont proposées aux patients souffrant de la maladie de Parkinson, des séquelles d'AVC, de la sclérose en plaques, de la fibromyalgie, du syndrome des jambes sans repos, des séquelles post POLIO et de la maladie de



Charcot Marie Tooth. Le patient bénéficie d'un programme d'ateliers ciblés : gymnastique adaptée, ergothérapie, sophrologie,... lui permettant de mieux appréhender sa pathologie au quotidien et qu'il pourra compléter grâce aux plus de 20 activités proposées (musicothérapie, aquagym, atelier mémoire, marche nordique) et au spa thermal.

INFO

1/ Outre la neurologie, l'établissement thermal de LAMALOU traite également de nombreuses pathologies liées à la Rhumatologie.

2/ Des séances de sophrologie en bain de boue pour les patients souffrant de douleurs chroniques

3/ Conférences médicales animées par des Médecins du CHU de Montpellier
www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains

gites chroniques et rhinites allergiques de l'adulte. La station thermale de La Chaldette réunit deux bénéfices complémentaires dans le traitement des pathologies ORL récidivantes ou chroniques. La nature de l'eau de sa source, bicarbonatée sodique, est adaptée au traitement des muqueuses inflammatoires, en particulier dans un contexte allergique. Le climat de la station, particulièrement pur et vierge de particules polluantes, permet de soustraire la muqueuse respiratoire aux agressions extérieures.

Nouveauté 2020 : installation d'un jacuzzi en plein air
www.lachaldette.com

INFO

Profitez aussi du spa thermal et appréciez les soins au Thé d'Aubrac, une plante emblématique de l'Aubrac aux vertus antalgiques, anti-inflammatoires et rafraîchissantes.

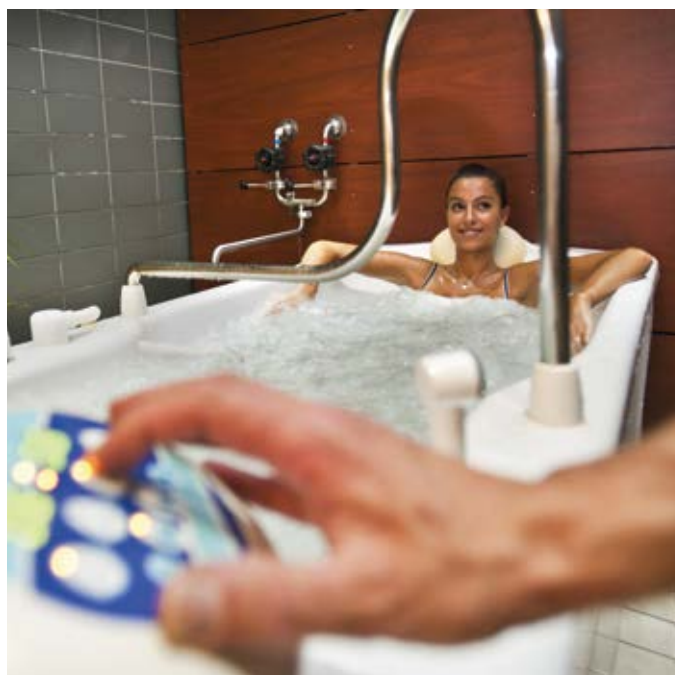
LOZÈRE

LA CHALDETTE

Une bouffée de bien-être au cœur de l'Aubrac

La station thermale de La Chaldette vous accueille dans un cadre dépayçant et ressourçant, à 1000 m d'altitude. La Chaldette propose des cures ORL mais aussi une gamme de soins bien-être en utilisant des matières végétales naturelles de la région.

Des études cliniques ont permis de valider les bénéfices d'une cure thermale à La Chaldette dans le traitement des otites séro-muqueuses chez l'enfant, ainsi que dans celui des pharyngites, rhinopharyn-



BAGNOLS-LES-BAINS

Une cure aux portes du Parc National des Cévennes

La tradition thermale de Bagnols-Les-Bains trouve ses racines dans la période gallo-romaine. Sa source d'eau chaude destinée aux soins en rhumatologie et voies respiratoires jaillit de la montagne depuis des millénaires à une température constante de 42°C, tandis qu'une source froide vient compléter les bienfaits de ces eaux.

Située à 913 mètres d'altitude, dans une nature préservée, au pied du Mont Lozère et en bordure du Parc National des Cévennes, la station de Bagnols-Les-Bains bénéficie d'un climat tonique, vivifiant et sec. Vous y profiterez d'installations modernes ayant su conserver un cadre au passé Romain.

www.bagnols-les-bains.com



GARD

ALLÈGRE-LES-FUMADES

Une station thermale de proximité aux horaires adaptés

La cure AMB (affection des muqueuses bucco-linguales) est l'un des rares traitements remboursés pour les parodontopathies. L'établissement thermal d'Allègre-les-Fumades en a fait l'une de ses spécialités. Pour accueillir les curistes locaux, il propose des horaires adaptés permettant à des curistes de proximité de venir après leur journée de travail.

Alors que plus de 80% de la population adulte française souffre d'une atteinte parodontale, peu sont informés de l'efficacité préventive et curative du traitement thermal. Les thermes des Fumades les bains, parmi les plus petites stations thermales de France, et parmi les seuls établissements à posséder 4 agréments thérapeutiques (AMB, dermatologie, voies respiratoires, rhumatologie), s'efforcent de favoriser la prévention en matière de santé auprès des publics du territoire. D'une part en proposant un traitement moins onéreux et remboursé des

soins des gencives et d'autre part en aménageant des horaires de cures

Le centre thermal des Fumades propose un traitement doux avec un tarif conventionné comprenant : pulvérisation de la cavité buccale, humage et nébulisation, douche gingivale et douche filiforme.

Pour la logistique, et afin de réduire au maximum les coûts pour le curiste, l'établissement thermal des Fumades a pris le parti d'ouvrir en plus du matin, le soir de 16 h 30 à 19 h 30 tous les mois de juin. Il permet ainsi aux curistes locaux d'effectuer une cure après la journée de travail, pour les enfants, après l'école mais aussi les travailleurs en horaires décalés (possibilité d'avoir un planning de soins alternant matin et soir).
www.fumades.com

AVEYRON



CRANSAC-LES-THERMES

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Un traitement de l'arthrose cervicale unique en Europe

Spécialisée dans le traitement de nombreuses pathologies liées à la rhumatologie, Cransac-les-Thermes est l'unique station en Europe à pratiquer un thermalisme à base des gaz naturels chauds qui s'échappent de « la montagne qui brûle ». Porteurs de principes rares et puissants, ces gaz sont très efficaces pour le traitement des rhumatismes.

Pour renforcer les effets de la cure conventionnée Rhumatologie, les Thermes de Cransac proposent le programme complémentaire « Cervicales et épaules » : Il consiste en onze soins et activités dont six séances de Berthollaix® (fauteuil ergonomique diffusant un bain de vapeur chaude), un modelage sur zones cervicales, trapèzes, épaules, une séance de lit hydromassant et trois ateliers groupe : éducation thérapeutique pour les problèmes de cervicalgies par kinésithérapeute – sophrologie – travail gymnique adapté aux problèmes de cervicalgies.

Sont également proposées des mini-cures de 6 jours « Cervicales » pour donner toutes les clés indispensables à la gestion de la douleur et de l'ankylose des cervicales incluant trois soins quotidiens prescrits,

sur-mesure, par un médecin thermal : cataplasme de boue – douche de gaz – Berthollaix – étuve générale – étuve mains/pieds – vaporarium – Sudation + dix activités complémentaires contre l'arthrose cervicale : trois modelages sur zones cervicales, trapèzes et épaules + cataplasme cervicale d'argile chaude – six séances de Berthollaix – un atelier groupe au choix parmi : sophrologie – Qi Gong – pilates – gymnastique douce.
www.cransac-les-thermes.fr

INFO

L'architecture insolite du bâtiment thermal, privilégiant le bois, le verre et la lumière, s'inspire des anciens chevalements des mines, clin d'œil à cette activité économique du bassin de Decazeville aujourd'hui révolue.





CASTÉRA-VERDUZAN

La station des affections des muqueuses buccolinguales (AMB)

Situé en plein cœur du Gers, le Centre Thermal de Castéra-Verduzan est préconisé pour le soin des affections bucco-linguales et des affections digestives et maladies métaboliques. Castéra-Verduzan, dont les eaux sulfatées, calciques et magnésiennes présentent des vertus thérapeutiques particulièrement recommandées pour certaines AMB, est l'une des rares stations en France à disposer d'un équipement propre au traitement hydrominéral des affections dégénéra-

tives du parodonte grâce à des équipements spécifiques de balnéothérapie buccale. La source de la station bénéficie d'un pH basique permettant de réguler et diminuer l'acidité dans la bouche.

La station propose également l'orientation « Affection Digestives et Métaboliques » (AD) en lien étroit avec les AMB. L'eau minérale est prise en cure de boisson. En complément, les douches, les bains et les cataplasmes de boue permettent aux oligoéléments contenus dans l'eau de renforcer les défenses immunitaires. Les cures peuvent être prescrites en double orientation par des chirurgiens-dentistes et des médecins. C'est la seule station en France à combiner ces deux orientations.

www.thermes-castera.gers.fr

GERS

LECTOURE

Une cure thermale dans l'un des plus beaux établissements de France

Aménagés dans l'Hôtel de Goulard, une demeure du XVIII^{ème} siècle magnifiquement rénovée, les thermes de Lectoure vous accueillent dans un environnement d'exception. L'eau de Lectoure, sulfatée, chlorurée et sodique, est préconisée dans le traitement des rhumatismes et des troubles ostéo-articulaires. Le spa thermal associé, dédié aux soins du corps et du visage, vous propose, grâce aux bienfaits d'une eau thermale à 32°C aux propriétés relaxantes et décontracturantes, un pur moment de bien-être. www.valvital.fr/Spa-Sejours/Lectoure-Station-thermale-de-Lectoure

ValVital

INFO

Découvrez les soins originaux proposés par Valvital Lectoure :

- la formule « Escale rituel Bleu Pastel » incluant des soins conjuguant les bienfaits de l'eau thermale de Lectoure et les vertus d'un produit local, l'huile de pastel.
- les nouveaux soins du visage pour ado 12-16 ans
- le « Modelage Esprit Golf » associant l'utilisation d'une balle de golf pour les amateurs des modelages profonds

Nouveauté 2020 : L'Hôtel 4* « Le Collège des Doctrinaires », installé dans une bâtisse prestigieuse du XVII^{ème} siècle, permet un accès direct au centre thermal, en peignoir, depuis sa chambre. www.doctrinaires.fr

INFO

L'établissement thermal dispose d'une résidence de tourisme 3 étoiles intégrée.



BARBOTAN-LES-THERMES



Une double indication phlébologie ou rhumatologie au pays de d'Artagnan

Au Cœur de la Gascogne, la station thermale de Barbotan est une référence pour le traitement des pathologies veineuses et articulaires et notamment la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite et la fibromyalgie. Les cures conventionnées Phlébologie ou Rhumatologie peuvent se coupler à un programme complémentaire comme les trois nouveautés proposées en 2020 :

- le programme « dos, épaules & cervicales » pour décontracter les muscles et regagner de l'amplitude articulaire
- le programme « sommeil au naturel » pour apprendre à dormir sereinement
- le programme « genoux, hanches et chevilles » pour soulager les articulations de ses membres

inférieurs... mais aussi les programmes « phare » du centre thermal : la prise en charge spécifique du lymphœdème (principale complication des traitements du cancer du sein, la réhabilitation post cancer du sein ou un module spécifique fibromyalgie.
www.chainethermale.fr/barbotan-les-thermes

INFO

C'est à Barbotan et nulle part ailleurs :

- La tourbe aux propriétés antalgiques reconnues et riche en vitamines est réactivée au contact de l'eau thermale avant son application sous forme de boue thermale sur tout ou partie du corps)
- Le Thermabike® : un soin utilisé en Rhumatologie et en Phlébologie avec la pratique du Gonabike® qui permet de rééduquer sans forcer l'articulation du genou et du Veinocycle® pour stimuler en douceur le système veineux des membres inférieurs.





L'Occitanie, une destination thalasso

Entre Camargue et Côte Vermeille, les eaux marines et le climat exceptionnel de la Méditerranée sont les plus sûrs alliés de votre santé et remise en forme. Pour quelques heures, deux jours ou plus : choisissez votre formule parmi les 5 destinations thalasso d'Occitanie et découvrez les bienfaits des éléments marins sur votre organisme.

La thalassothérapie associe les propriétés revitalisantes et apaisantes de l'eau de mer et ses dérivés (boues marines, algues, sables...) à l'environnement privilégié du littoral, propice à la détente, au bien-être et à la remise en forme. Elle n'est pas remboursée par la sécurité sociale

COMMENT CHOISIR SA THALASSOTHÉRAPIE

Contrairement aux cures thermales où le choix du centre de soins est lié à ses indications thérapeutiques et secondairement à l'environnement géographique, la sélection d'un centre de thalassothérapie repose sur des critères plus subjectifs et se fait notamment en fonction de ses envies.

Choisir sa thalasso en fonction de ses envies

- Prestations proposées : remise en forme classique / soins spécifiques voire uniques (que l'on ne trouve que dans un centre de thalassothérapie en particulier)

- Taille de l'établissement (petite structure ou grand complexe)
- Animations (recherche du calme absolu ou d'une animation festive tous les soirs)

Choisir sa thalasso en fonction de l'environnement

Le lieu de villégiature, et donc le climat et le cadre de vie sont, pour une thalassothérapie, un critère de choix essentiel. Les soins de thalassothérapie n'occupant qu'une partie de la journée, les à-côtés de la cure sont primordiaux : que faire, que visiter aux alentours du centre de thalassothérapie ?

LES 5 BONNES RAISONS DE CHOISIR UNE THALASSOTHÉRAPIE EN OCCITANIE

Une situation géographique privilégiée :

- 1-** Une destination lumineuse (320 jours de soleil / an) et un climat apaisant, particulièrement conseillé aux personnes hyper-stressées voire insomniaques, et à toute personne en quête de calme, de manière générale.
- 2-** Un environnement préservé
- 3-** Une région à la richesse patrimoniale grandiose

Des prestations de qualité :

- 4-** Des centres de thalassothérapie à taille humaine
- 5-** Des savoir-faire uniques et une authenticité gages d'une qualité de soin optimale.



LES CENTRES DE THALASSOTHÉRAPIE D'OCCITANIE

Dans tous les centres de thalassothérapie d'Occitanie, la palette des soins proposés se décline en douches et bains hydromassants, enveloppements d'algues reminéralisantes, applications de boue marine, modelages sous fine pluie d'eau de mer, gelées d'algues...

Prendre soin de soi, se ressourcer, apaiser son corps, affiner sa silhouette, combattre le vieillissement, éliminer les toxines, soulager ses tensions et douleurs ... tel est le leitmotiv commun aux 5 centres thermaux d'Occitanie. A travers le descriptif qui suit, les singularités et nouveautés de chacun seront mises en avant.



PYRÉNÉES-ORIENTALES

CÔTÉ THALASSO À BANYULS-SUR-MER

« Entre mer et montagne »

www.cote-thalasso.fr

LES PRESTATIONS

Les protocoles de soins, imaginés et développés ici par le Dr Marie PEREZ SISCAR*, sont à la pointe de l'hydrothérapie avec notamment deux innovations inédites : l'oxygénothérapie hyperbare et les soins à base d'huile de magnésium marin 100% naturelle

L'Oxygénothérapie hyperbare (oxygénation en caisson hyperbare)

Côté Thalasso propose ainsi deux formules associant les bienfaits de la thalassothérapie classique à cette technologie ciblée :

La Cure Oxygénation : 25 soins sur 5 demi-journées (dont 5 séances d'oxygénation en caisson hyperbare). Cette cure permet de diminuer les migraines, soulage la douleur, améliore la qualité du sommeil, apaise et diminue le stress. Elle est parfaitement adaptée et conseillée pour augmenter la concentration et la mémoire ainsi que les performances sportives.

L'Escale O2 : 8 soins sur 2 demi-journées (2 séances d'oxygénation en caisson hyperbare) ... si vous n'avez que 2 jours

Les soins à base d'huile de magnésium marin 100% naturelle

A Côté Thalasso, l'utilisation de cette huile de magnésium marin se décline en 3 programmes sur 5 demi-journées et 20 soins et un programme express d'une demi-journée en 4 soins :

- La Cure détente & vitalité (récupération musculaire et articulaire profonde contribuant à la prévention « anti-âge »)

Le saviez-vous ?

Dès l'âge de 20/25 ans les vaisseaux sanguins vieillissent, entraînant un déficit des apports en nutriments et en oxygène nécessaires à la bonne santé de nos cellules et à l'équilibre du métabolisme. L'oxygénation hyperbare stimule la régénération vasculaire, lutte contre le vieillissement prématuré des cellules et améliore les défenses immunitaires.



Cure Ado : une cure thalasso spécialement conçue pour les jeunes filles ou jeunes hommes qui souhaitent s'initier aux bienfaits de la thalasso. Le programme de soin est conçu pour alterner détente et moments de loisirs. A partir de 12 ans.



- La cure anti burn-out (échapper au stress quotidien, prévenir le surmenage en combattant les premiers signes de fatigue)
- La cure no stress (combattre l'insomnie, le stress, l'irritabilité, les états de fatigue générale)
- l'escale à l'huile de magnésium marin (combattre le stress et les douleurs articulaires)

PYRÉNÉES-ORIENTALES

L'ÎLE DE LA LAGUNE À SAINT-CYPRIEN

« Une île privée pour une thalasso en toute intimité »

www.hotel-ile-lagune.com

LES PRESTATIONS DU CENTRE DE THALASSO SPA CARITA

Nouveauté 2020 : la cure zen attitude

A la recherche de l'harmonie parfaite entre le corps et l'esprit, les thalassothérapeutes de l'Île de la Lagune ont imaginé une parenthèse de bien-être, subtile alliance de soins de thalasso-thérapie, de massages du monde, de yoga et de sophrologie afin de se reprendre en main et d'évacuer le stress.

Sont proposés sur 6 jours (minimum) 18 soins individuels dont 6 massages (Abhyanga, californien, Shiroshampi...)

- le massage à 4 mains : Harmonie de 4 mains pour ce massage complet du corps avec des mouvements rythmés et enveloppants pour une véritable symphonie de bien-être !
- et 4 nouveaux courts séjours (dont la parenthèse étoilée (1j/1n) alliant repas gastronomique à l'Al-mandin et massage détente.

La thalasso la plus intime de France

Chaleureuse et exclusive puisqu'elle ne compte que 9 cabines de soins (4 pour les soins à l'eau de mer et 5 de soins spa), la thalasso-spa de l'Île de la Lagune est sans doute la plus intime de France.

Pour les amoureux ; la Saint-Valentin c'est toute l'année !

L'île de la Lagune a imaginé un moment inoubliable pour les amoureux. Au bord de la piscine, sur le toit de l'hôtel, privaté pour l'occasion, les couples pourront profiter d'un dîner en tête à tête au soleil couchant, concocté par Christophe Schmitt, le talentueux chef de l'Al-mandin. Pour finir la soirée on profitera du jacuzzi, du hammam et de la piscine d'eau de mer avec son parcours marin, rien que pour deux...

Le saviez-vous ?

L'huile de Magnésium marin pénètre efficacement la peau pour atteindre les zones carencées et douloureuses du corps. Cette idée d'isoler le Chlorure de Magnésium issu de l'eau de mer en vue de traiter de nombreux troubles de l'organisme comme le stress et la nervosité, les troubles du sommeil, les douleurs articulaires ou musculaires, la « détox » ou la prévention anti-âge a été développée en collaboration avec les laboratoires Thalio.

Le saviez-vous ?

L'Île de la Lagune a intégré en 2018 le réseau Relais & Châteaux qui enrichit sa gamme d'hôtels thalasso. Elle devient son unique adresse thalasso de la Méditerranée française.



une piscine d'eau de mer située sur le toit de l'établissement et chauffée à 33° C toute l'année permet de profiter de la vue sur la lagune, les marinas environnantes et la montagne.





Le saviez-vous ?

L'eau de mer captée au large est chauffée à 32°C par un processus 100% écologique et renouvelable grâce aux panneaux solaires installés sur le toit de l'hôtel.



PYRÉNÉES-ORIENTALES

LES FLAMANTS ROSES À CANET-EN-ROUSSILLON

« Un séjour en famille avec accès direct à la plage »

<https://thalasso.les-flamants-roses.com>

LES PRESTATIONS

Nouveauté 2020 : la Cure Cap 50 au féminin

Cette nouvelle cure de thalassothérapie de 26 soins sur 6 jours est conçue pour aider les femmes à passer le cap de la ménopause en toute sérénité. Le programme de soins, associé aux conseils d'experts en nutrition et en sport, permet de limiter les désagréments de cette période en reminéralisant l'organisme grâce aux actifs marins et en remodelant la silhouette au travers de soins drainants et tonifiants pour retrouver harmonie et sérénité. L'objectif est de profiter de tous les bienfaits des oligo-éléments et des sels minéraux issus du milieu marin pour lutter contre les effets du vieillissement, les baisses de dynamisme et de moral qui perturbent l'organisme.

Un programme spécifique pour les ados :

Parce qu'ils sont souvent confrontés à des périodes de stress, la thalassothérapie des Flamants Roses offre la possibilité aux adolescents (à partir de 12 ans) d'apprendre à se détendre et à adopter les gestes essentiels pour se sentir bien dans leur tête et leur corps en leur proposant un programme de soins spécifiques.

Et pendant ce temps pour les enfants ...

Le Grand Hôtel Les Flamants Roses est un établissement parfaitement adapté aux séjours en famille puisque l'équipe d'animation de l'hôtel se chargera de divertir les enfants pendant que les parents profiteront de leur moment « rien qu'à eux » en thalassothérapie. Un mini-club est ainsi ouvert pendant les vacances scolaires pour les 4-12 ans avec accès à l'espace marin en dehors des périodes de soins.

HÉRAULT

THALASSO & SPA « LES CORALLINES » À LA GRANDE-MOTTE

« Au cœur d'une trépidante station balnéaire classée Patrimoine du XX^{ème} siècle »

www.thalasso-grandemotte.com

LES PRESTATIONS

la cure détox

La cure Détox permet de désactiver et éliminer les toxines qui s'accumulent dans le corps année après année. Elle se décline en une version Coaching comprenant un encadrement spécialisé tout au long de la cure ou en version Classique, pour plus d'indépendance.

Elle associe, selon la version choisie, des prestations basiques de thalassothérapie à des séances de réflexologie, de shiatsu, Qi Gong ou yoga ainsi que des

modelages ayurvédiques, des soins du visage, une séance individuelle de naturopathie et un déjeuner détox servi au restaurant.

Nouveauté 2020 : le soin Détox & Minceur Cinq Mondes

Soin massage détoxifiant et raffermissant sur-mesure, il inclut un rituel de Bangalore et de Bahia inspiré des médecines traditionnelles brésilienne et indienne et permet de retrouver un équilibre global du corps et une image de soi restaurée, dès le premier soin !



Objectif minceur

Pour lutter contre le surpoids, l'équipe du centre, accompagnée de son médecin nutritionniste, a mis au point un protocole en 24 soins et activités pour une réelle efficacité en 6 jours.

GARD

THALAZUR PORT-CAMARGUE AU GRAU DU ROI

**« Une thalasso au plus près de la nature,
en Camargue gardoise »**

www.thalazur.fr/port-camargue

LES PRESTATIONS

Nouveauté 2020 : Mangez mieux et mieux dormir avec le Menu «No stress & sommeil»

Ce que nous mangeons à un impact direct sur notre sommeil. Thalazur Port-Camargue a décidé cette année de proposer à ses clients, en complément des soins de thalassothérapie, une alimentation adaptée afin de favoriser l'endormissement, diminuer l'anxiété et l'irritabilité au quotidien. On sait que la sérotonine régule l'endormissement et l'entrée dans les différentes phases de sommeil. Or la fabrication de la sérotonine dépend de la concentration sanguine en tryptophane (un acide aminé essentiel). Plusieurs études démontrent la corrélation entre stress et tryptophane et son impact direct sur le sommeil. Ainsi, chaque jour dans le cadre de la cure « No stress & sommeil », leur chef propose un menu dont les aliments ont été choisis en fonction de leur teneur en tryptophane pour agir sur le stress et le sommeil.

Associés à d'autres aliments aux vertus antistress (miel, camomille, avoine...), le chef propose une cuisine bien-être, santé et inventive pour se sentir mieux au quotidien.









presse@crtoccitanie.fr



SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone • CS 79507
F - 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals • CS 78543
F • 31685 Toulouse Cedex 6

