

aérobain, massage sous l'eau, cataplasme abdominal, douche locale...) aident à rééquilibrer l'organisme, réguler le transit, soulager tout en prévenant les complications métaboliques à risque vasculaire. Les patients souffrant de plusieurs pathologies peuvent ici suivre une cure double orientation. Par exemple la cure 2 en 1 (AD + RH) avec 6 soins par jour au lieu de 4. Le surpoids étant néfaste aux articulations portantes déjà arthrosiques, la cure thermale favorise une perte de poids significative. Nouveauté 2019: les curistes en surcharge pondérale peuvent compléter leur séjour conventionné par le module optionnel *Objectif Minceur*. Histoire de brûler les calories et tonifier son corps tout en se relaxant. Des cours d'activités physiques (aquabike, aquagym, bodybalance...) se combinent à des séances détente (Pilates, modelages silhouette). À la carte: 3 ateliers diététiques collectifs pour apprendre à bien se nourrir tout en se faisant plaisir.

■ [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

#### ♦ Mieux respirer à Digne-les-Bains

Son eau très chaude (50°C) et riche en soufre est une *sulfatée chlorurée sodique et calcique*. Anti-inflammatoire, décongestionnante, cicatrisante, elle est agréée pour traiter les affections ORL et respiratoires (VR). «Le soufre est un agent thérapeutique idéal: à la fois anti-infectieux et excellent fluidifiant évacuant le mucus stagnant. Il a aussi pour effet de réparer les muqueuses abîmées, explique le Dr Moulay Mrani, ORL, médecin thermal. Par ailleurs,

#### ON PREND SOIN DE SOI EN ÉCOUTANT LA RADIO

Découvrez les chroniques réalisées en partenariat avec BIEN-ÊTRE & santé sur *Radio Public Santé*, la radio qui vous veut du bien!



Radio Public Santé c'est 14 thèmes de santé présents à l'antenne (animaux de compagnie, beauté, nutrition, prévention, psychologie, recherche, sport, sexologie...). [www.publicsante.com](http://www.publicsante.com)



#### LE CONSEIL DU PHARMACIEN

##### LA DERMOCOSMÉTIQUE THERMALE JOUE LES PROLONGATIONS

Le thermalisme dermatologique a des répercussions importantes dans le secteur de la dermocosmétique. Un grand nombre de lignes de produits utilisent l'eau minérale thermale comme principe actif ou substrat. Certaines stations thermales ayant l'agrément dermatologique sont également réputées pour les bienfaits de leurs gammes dermocosmétiques apaisantes, hydratantes, et leurs sprays d'eau rafraîchissants qui prolongent les soins de cure. Avène, La Bourboule, Neyrac, La Roche-Posay, Uriage demeurent les alliées des peaux sensibles et fragiles de retour chez soi.

son action continue sur le métabolisme et les trois semaines de cure contribuent à renforcer le système immunitaire et à enrayer la chronicité de l'affection.» Ainsi, la cure ORL-VR est très indiquée à tous les âges en cas de bronchite, otite, rhinite allergique, pharyngite... chroniques, d'asthme infectieux ou de rhinoplastie. Au programme des 18 jours, 6 soins quotidiens personnalisés selon la pathologie: bain nasal ou irrigation, aérosol simple ou sonore, douche rétronasale, gargarisme, humage, pulvérisation, inhalation... Certains sont dispensés par un médecin (insufflation tubo-tympanique, lavage des sinus par la méthode Proetz) ou un kinésithérapeute (rééducation respiratoire) notamment lors du module *Polyposes naso-sinusiennes*. Ce ne sont pas des parties de plaisir mais les résultats sont là.

■ [www.thermesdignelesbains.com](http://www.thermesdignelesbains.com)

#### ♦ Séquelles post-cancer adoucies à La Roche-Posay

Son eau de « velours » est une *bicarbonate calcique silicatée et sélénée*, soit une forte teneur en silice, adoucissante, et en sélénium, antioxydant. D'où ses propriétés apaisantes, cicatrisantes, anti-inflammatoires, antiprurigineuses et antiradicalaires. Elles ont fait la renommée des thermes qui soignent les maladies de peau (eczéma, dermatite atopique, psoriasis), les séquelles cicatricielles de brûlure, les suites cutanées de traitements anti-cancéreux. Chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie ont des effets indésirables: sécheresse de la

peau, rougeurs, démangeaisons, inflammation, adhérences, que la dermatologie thermale améliore pendant les 18 jours de cure. 4 à 7 soins quotidiens: douche médicale filiforme pour assouplir l'épiderme, pulvérisations émoullissantes et cicatrisantes, bain simple ou aérogazeux anti-prurit, massage profond du derme sous eau thermale qui réduit les adhérences... L'œdème lymphatique survenant chez 20% des femmes opérées d'un cancer du sein avait tendance à apparaître au bras; il se manifeste aujourd'hui sur le torse, la conservation du sein étant privilégiée. Dans la cure post-cancer, la prise en charge de l'œdème sur la zone du sein innove avec l'intégration dans le protocole de massage kiné sous eau thermale d'une technique spécifique de palper-rouler cicatriciel par ventouse en silicone, le DermaMouv Thermal®. En option: un atelier d'éducation à l'automassage cicatriciel et aux techniques de bandage des œdèmes par les kinésithérapeutes.

■ [www.thermes-laroche-posay.fr](http://www.thermes-laroche-posay.fr)



## DÉTENDEZ-VOUS ...

Anxiété, épuisement, troubles du sommeil, anxiolytiques, burn-out, fibromyalgie... STOP !

Située en Charente-Maritime, Saujon est la 1ère station thermale européenne dans la prise en charge des troubles anxieux dont l'efficacité est aujourd'hui prouvée.

- Un cadre unique,
- Une eau millénaire,
- Des médecins spécialistes,
- Une Ecole Thermale du Stress pour vous aider à comprendre et maîtriser votre stress.



LA CURE THERMALE A SAUJON, UNE EFFICACITÉ PROUVÉE

- Dans l'anxiété, la cure thermale a une efficacité supérieure au traitement de référence sur une durée de 2 mois
- Une étude démontre la possibilité d'arrêter ses médicaments anxiolytiques à l'issue d'une cure thermale (pour 41%) sur une durée de 6 mois
- Plusieurs études démontrent l'action de la cure thermale dans la fibromyalgie, la dépression réactionnelle et le burn-out.

Contactez-nous pour plus de renseignements au 05 46 23 50 15 ou [contact@thermes-saujon.fr](mailto:contact@thermes-saujon.fr) - [www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)