

L'Inf'Eau des «Grands Thermes»

Journal d'information du curiste *Juillet 2011*

Edit'Eau

Merci à vous, Chers Curistes d'avoir choisi notre établissement pour votre séjour Santé.

En plus des bienfaits des eaux thermales, vous pourrez profiter des nombreuses animations programmées cet été :

En ce mois de juillet, Bagnères vivra au rythme de la musique et plus particulièrement du festival « *Piano Pic* », évènement de grande qualité qui se tiendra du **18 au 29 juillet**,

Le Tour de France passera en voisin les **14 et 15 juillet**,

La fête nationale du **14 juillet**,

Le Week-End des Arts de la Rue **fin juillet**,

Et tous les **Jeudis**, les Grands Thermes vous proposent Conférences et visites ...autant d'occasions de se distraire et de faire la fête.

Toute l'équipe des « Grands Thermes » est heureuse de vous accueillir et vous souhaite une excellente cure thermale à Bagnères de Bigorre .

La Direction



Sommaire

Comment concilier arthrose et randonnée ? Les Soins Complémentaires à la cure	page 2
La navette thermale et touristique Les jeudis des « Grands Thermes »	page 3
Les fêtes et manifestations Les avantages « Curistes »	page 4

Nombreux sont les amoureux de la montagne, habitants ou visiteurs de Bagnères de Bigorre qui pratiquent une des activités phares de nos Pyrénées: la randonnée.

Certains de nos chers curistes profitent de leur période de cure estivale pour s'y essayer également, plus ou moins intensément. Certains peuvent être rattrapés par des douleurs articulaires qui les dissuadent alors de s'offrir de longues balades dans le piémont.

L'arthrose, qu'est-ce que c'est?

L'arthrose, maladie rhumatismale très répandue, est caractérisée par une usure du cartilage qui entraîne des douleurs lors de mouvements articulaires sur la zone atteinte. Avec le temps les os finissent par se frotter l'un à l'autre, des raideurs et des blocages apparaissent au niveau de l'articulation. Bien que l'arthrose augmente avec le vieillissement, les symptômes peuvent se déclarer à tout âge, frappant aussi bien les femmes que les hommes.

Arthrose et randonnée: comment les concilier?



Cette affection parfois handicapante peut gêner la randonnée quand elle atteint une articulation portante comme le genou, le pied, la hanche ou encore la colonne vertébrale. Même si dans certains cas l'opération est inévitable, il existe des solutions pratiques qui relèvent souvent du bon sens pour soulager et tenter de préserver ses articulations fragiles afin de continuer à marcher sans se faire mal:

- surveiller son poids et donc son alimentation, le surpoids

étant un facteur aggravant de l'arthrose

- ne pas charger son sac de choses superflues: le poids du sac ne doit pas excéder 10% du poids du corps
- avoir de bonnes chaussures, légères, plutôt larges et souples à l'avant et qui absorbent bien les chocs.
- choisir des itinéraires avec des terrains peu accidentés et adapter le temps de marche à sa condition physique
- se munir de bâtons de marche, cela répartit les charges et soulage le travail articulaire

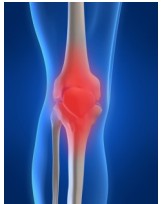
La marche, si elle est pratiquée raisonnablement et avec un équipement adapté, aide à préserver la force et la souplesse des articulations.

Arthrose et traitement thermal

La cure thermique pour les affections rhumatologiques proposée aux « Grands Thermes » traite les pathologies liées à l'arthrose dans toutes ses localisations.

La chaleur, les massages et le travail articulaire en décharge ont un effet majeur sur la douleur et la mobilité.

L'étude **THERMARTHROSE** menée récemment par le CNETH (*fédération nationale des établissements thermaux*) visant à prouver l'efficacité thérapeutique de la médecine thermique sur la Gonarthrose (arthrose du genou) a montré une amélioration clinique importante pour les curistes comparativement au groupe témoin. Le tout conforté par le jugement que portent à la fois les patients sur leur état de santé mais aussi les médecins sur l'état des patients curistes traités en cure thermique.



Fibro'Therm® Programme de Soins Adaptés à la Fibromyalgie

Souffrir en permanence, à chaque mouvement du corps, ne pas trouver le repos nécessaire par le sommeil... autant de maux accompagnés par les "Grands Thermes" qui proposent parallèlement à la cure thermique pour Affections Psychosomatiques ou Rhumatologie, un programme de Soins Adaptés à la Fibromyalgie combinant soins du corps et approche psychologique :

"Fibro'Therm®", destiné aux Curistes souffrant de pathologies complexes alliant affections rhumatismales et psychosomatiques telles que la **Fibromyalgie** (douleurs musculaires permanentes).

A l'écoute des maux du corps et... de l'esprit

Encadré par des professionnels de Santé (infirmière, psychologues cliniciennes, kinésithérapeutes, professeur de gym), ces programmes élaborés avec l'aide des médecins thermaux, se construisent en début de cure avec le Curiste : **évaluation précise de sa douleur**, identification de ses pathologies mais aussi de ses besoins et attentes.

Le Curiste, au cœur du dispositif, se voit proposer un programme sur mesure ajusté à ses problématiques personnelles.

« **Fibro'Therm®** » s'inscrit sur les 18 jours de cure et se compose:

- d'entretiens individuels
- d'ateliers collectifs de psycho-éducation sur la douleur
- de séances de relaxation et d'éveil musculaire qui réhabilitent en douceur les muscles endoloris
- de prestations thermales adaptées

Ce programme ne s'arrête pas une fois la cure finie et c'est là aussi tout leur intérêt. Au-delà des 3 semaines de cure, "Fibro'Therm®" offre aux Curistes un outil d'évaluation de la douleur favorisant un véritable mieux-être au quotidien.



Ce programme s'inscrit sur les 3 semaines de cure.

Notre équipe de Psychologues Cliniciennes est à votre disposition pour tous renseignements

Atelier individuel

« **PSYCH'EAU** » En séance individuelle de 45 minutes pour libérer vos angoisses par la parole.

« **MORPHEE** »

Orienté sur les **Troubles du Sommeil - Troubles anxieux T.A.G & Troubles de l'humeur**, ce programme s'inscrit sur les 18 jours de la Cure et se compose d'Entretiens Individuels avec notre Psychologue Clinicienne, de Prestations Thermales et d'Ateliers Collectifs.

Séances en bassin d'eau thermale

« **APPRIVOISER L'EAU** » Appréhender l'élément aquatique différemment pour ne plus en avoir peur.

« **AQUA RELAX** » Exercices de respiration, d'étirements en surface et de relaxation dans l'eau en vue d'atteindre la détente. L'eau apaise le corps et l'esprit.

Ateliers Collectifs« **APPRENDRE A SE RELAXER** »

Ce forfait vous permettra, au fil de votre cure thermale de découvrir les différentes techniques de relaxation inspirées : Du Yoga, du Training autogène de Schultz, de la méthode de Jacobson, de l'automassage Do in

« **MEM'EAU** »

Mieux comprendre le fonctionnement de sa mémoire et savoir mieux l'utiliser...



Soins proposés à la séance OU sur 3 séances. Renseignements auprès de nos Hôtesse ou Psychologues Cliniciennes

Hors saison thermale, ou si vous ne disposez pas de 3 semaines pour votre Séjour Santé,

**Pensez à la « Cure Relais Fibro'Therm® »**

Forfait 5 jours sur la base de **3 prestations / jour** adaptées au traitement de la Fibromyalgie.
(Sans hébergement)*

240€

** possibilité d'hébergement à la Résidence des Thermes. Prix sur demande*

ANIMATIONS : Les Jeudis des « Grands Thermes »

Chaque mois nous proposons une programmation de conférences animées par des professionnels de la santé, complétée par une série d'animations sur le thermalisme, le patrimoine pyrénéen, etc.

Le Jeudi 7 Juillet : Conférence - Bagnères, histoire d'une ville thermale

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30 par Cécile WENZEL, guide culturel

Le Jeudi 14 juillet : Conférence « L'Argile thermale et ses bienfaits »

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 17h00 par Denise BESSIS pour les laboratoires Argicur

Le Jeudi 21 Juillet : Conférence « Le Sommeil »

Cercle thermal de la Résidence des Thermes à 16h30 par Nathalie AVICE, Psychologue Clinicienne

Le Jeudi 28 Juillet : Visite guidée - Exposition temporaire Blanche Odin et Ulpiano Checa

Musée Salies à 16h30, avec Bénédicte MAGNIN, Conservatrice

1,50 € pour les curistes des « Grands Thermes » sur présentation de votre planning de cure. 3 € pour tout autre public
Accès gratuit avec la « Carte Confort + »

En juillet c'est aussi,...**Festival Piano Pic - du 18 au 29 juillet**

A cette occasion, Bagnères accueille des musiciens de haut niveau et de renommée internationale. Chaque concert proposé dans les grands lieux culturels de Bagnères et ses environs, met à l'honneur le patrimoine pyrénéen et la musique.

Fête nationale du 14 juillet avec concerts, traditionnel feu d'artifice et bal populaire .

Week-end des Arts de la Rue - 30 et 31 juillet

Le temps d'un week-end, la ville se transforme en une scène de spectacle. Musiciens, comédiens, danseurs, ...déambulent dans les rues sous le regard émerveillé des grands et des petits.

Terrasses en fête - du 2 juillet au 31 août

Durant tout l'été, vous pourrez boire un verre en famille ou entre amis au rythme des nombreux concerts gratuits organisés sur les terrasses des cafés bagnérais.

La Carte Confort +

Pour améliorer le confort de votre cure et profiter de nombreux avantages pendant la durée de votre séjour aux « Grands Thermes » nous vous proposons la « **Carte Confort +** » qui vous offre les multiples avantages suivants :

- Chaque jour, possibilité de *changer de peignoir ou de drap de bain une fois pendant la durée de vos soins*
- *Accès gratuit aux animations des « Jeudis des Grands Thermes » (conférences, diaporamas, visites du musée..)*
- 15% de remise sur la gamme *des Ateliers Prévention Santé*
- 15% de remise sur *certaines soins Bien Etre* à Aquensis
- 50% sur *la carte 3 semaines de BTA (Bagnères Tonique Animation)* vous donnant accès aux activités organisées par l'Office de Tourisme.

La carte Confort + est proposée aux curistes des « Grands Thermes » au tarif de 25€ pour la carte individuelle OU 35 € pour la Carte couple.

PASS CURE : Pour une Cure Thermale en pleine Forme!



Le « PASS-CURE DETENTE & FORME »

Vous êtes curiste ou **accompagnant de curiste** et souhaitez profiter des Espaces Détente et Forme d'Aquensis en toute liberté pendant 3 semaines?

Le « **Pass-Cure Détente et Forme** » est fait pour vous! Vous donnant accès aux Espaces Détente et Forme d'Aquensis pendant la durée de la cure (Aqua-Pass 2h, Gym et musculation).

Le « **Pass-Cure Détente et Forme** » est proposé au tarif **exceptionnel de 105 €**

Le « PASS-CURE EN FORME »

Pour profiter pleinement de vos 3 semaines de cure, pour améliorer et entretenir votre Forme, les « **Grands Thermes** » & **Aquensis** vous proposent le nouveau « **PASS FORME** » vous donnant accès aux salles de **Gym & Musculation** d'Aquensis pendant la cure.

Le « **Pass Cure en Forme** » est proposé au tarif **exceptionnel de 45 € (incluant un Aqua-Pass offert)**.



Les « Pass Cure » sont à la vente à Aquensis, sur présentation d'une attestation délivrée aux « Grands Thermes »

Nous vous rappelons que les curistes des « Grands Thermes » bénéficient d'une remise de :

15% sur l'Espace Détente d'Aquensis (piscine sauna hammam jacuzzi) sur simple présentation de leur planning de cure.

INFOS PRATIQUES

Pot de Bienvenue du Curiste *tous les lundis soir au Casino*



Tous les lundis soir, à 18 heures, un Pot de Bienvenue vous est offert dans la salle de cabaret du Casino de Bagnères de Bigorre.

Une occasion sympathique de rencontrer les autres curistes et de s'informer sur les activités et animations en Haute- Bigorre : balades, conférences, visites,....

NAVETTE CENTRE VILLE TOURISTIQUE ET THERMALE

Entre le 30 mai et le 1er octobre, une navette touristique et thermale est mise à votre disposition par la Communauté de Communes de la Haute Bigorre pour faciliter vos déplacements .

INFOS PRATIQUES:

- **4 lignes desservent en matinée différents quartiers de la ville avec pour chaque ligne, un arrêt dans le quartier thermal.**
- **Circulation prévue du lundi au samedi entre 8h45 et 12h00**
- **Tarif : 0.50€ pour un aller retour (achat des billets dans le bus)**

