

# URIAGE

EAU THERMALE



ETABLISSEMENT THERMAL

## L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

À LA SOURCE D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

# L'EAU THERMALE D'URIAGE

## UNE EAU NATURELLE ET UNIQUE

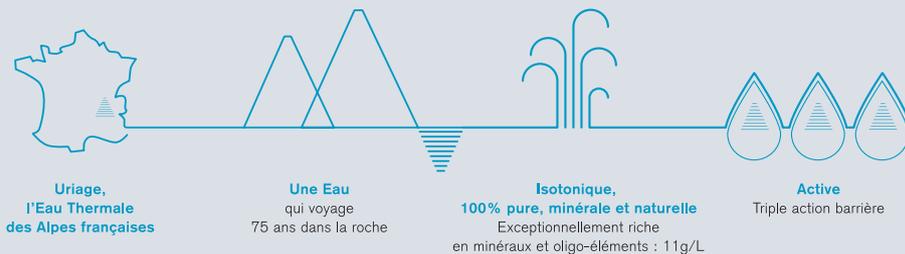
Au cœur des Alpes françaises, Uriage-les-Bains renferme une source thermale protectrice et réparatrice : **L'EAU THERMALE D'URIAGE.**



C'est au cours d'un long voyage de plus de 75 années dans le massif de Belledonne que l'Eau Thermale d'Uriage se gorge de tous ses minéraux.

Filtrée à la surface des glaciers, elle chemine dans les profondeurs minérales, en traversant plusieurs couches rocheuses, gypses riches en sulfates de calcium et schistes sulfurisés. Cette structure géologique unique libère, au passage de l'eau, des minéraux et des oligo-éléments lentement assimilés.

### 2000 ANS DE SOURCE



Au terme de cette traversée, l'Eau Thermale d'Uriage jaillit totalement pure, à l'abri de toute pollution, exceptionnellement riche et active par sa concentration minérale parfaitement équilibrée et par la variété de sa composition. Reconnue d'utilité publique en 1877, l'Eau Thermale d'Uriage est l'actif unique utilisé en cure thermale à Uriage. Grâce à sa composition exceptionnelle, sa minéralité unique et son isotonicité naturelle, elle soigne les patients atteints de multiples pathologies en Dermatologie, Rhumatologie, ORL/voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales.

**Uriage, votre peau se ressource avec l'Eau Thermale des Alpes.**

## 200 ANS DE THERMALISME



### Thérapeutique

1823, construction de l'Établissement Thermal.  
Cures en dermatologie, ORL,  
rhumatologie et post-cancer



Reconnue  
d'intérêt public  
par l'Académie  
de Médecine en 1877

## + DE 25 ANS DE SOIN ET D'INNOVATION



L'expérience thermale  
au cœur des produits Uriage,  
depuis 1992.

Une R&D innovante alliant brevets  
exclusifs et actifs naturels et issus des dernières  
découvertes en biotechnologie.



Uriage,  
pour les peaux  
de toute la famille au quotidien

Bébé, enfants, adultes



Une présence  
internationale  
dans plus de 80 pays

# L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

UN LIEU DE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DES ALPES FRANÇAISES

Situé à Uriage-les-Bains, au cœur des Alpes françaises, près de Grenoble,

**L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE** dispense depuis plus de 200 ans les bienfaits de l'Eau Thermale d'Uriage.

## Un écrin de verdure au cœur des montagnes

À 420m d'altitude, l'Établissement Thermal d'Uriage bénéficie d'un climat tempéré et d'un cadre verdoyant idéal pour les séjours de santé et de détente.

## Un actif unique

L'Eau Thermale d'Uriage est l'actif unique utilisé à l'Établissement Thermal d'Uriage. Grâce à sa composition exceptionnelle et à son isotonicité naturelle, l'Eau Thermale d'Uriage soigne les patients atteints de multiples affections en Rhumatologie, Dermatologie, ORL/voies respiratoires et affections des muqueuses bucco-linguales.

## Une prise en charge personnalisée

- Un lieu qui convient à toute la famille, même les plus petits (accueil des bébés dès l'âge de 6 mois).
- La pluralité des soins permet aux curistes de bénéficier d'une double orientation thérapeutique à l'efficacité prouvée.

## Un lieu de calme et de relaxation

- Des bâtiments récemment rénovés, un équipement médical de pointe pour répondre aux plus hautes exigences d'efficacité, d'hygiène et de confort d'aujourd'hui en hydrothérapie.
- Une structure à taille humaine avec un accueil personnalisé et chaleureux.
- Un établissement qui a su conserver tout le charme d'une tradition thermale séculaire.

L'ÉTABLISSEMENT THERMAL  
D'URIAGE A ÉTÉ RÉCEMMENT  
RÉNOVÉ POUR OFFRIR  
PLUS DE CONFORT  
ET D'ERGONOMIE  
AU SERVICE DES CURISTES  
ET DES PATIENTS



# L'EAU THERMALE D'URIAGE

## DES PROPRIÉTÉS UNIQUES RECONNUES

### UNE EAU ISOTONIQUE\*

Tel un sérum physiologique, agit en osmose avec les cellules de la peau.



### UNE EAU ACTIVE

Une composition minérale unique de 11g/litre.

#### • MINÉRAUX NATURELS

Sulfates.....	2860 mg/l	Calcium .....	600 mg/l
Chlorures.....	3500 mg/l	Magnésium.....	125 mg/l
Sodium.....	2360 mg/l	Potassium .....	45,5mg/l
Bicarbonate.....	390 mg/l	Silicium.....	42 mg/l

#### • OLIGO-ÉLÉMENTS

Zinc.....	160 µg/l
Manganèse.....	154 µg/l
Cuivre.....	75 µg/l
Fer.....	15 µg/l

## UNE EAU PROTECTRICE

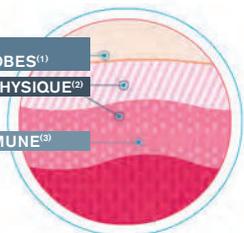
Aux multiples propriétés thérapeutiques et bienfaitrices.

- **RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE**

DIMINUE LA VIRULENCE  
ET L'ADHÉSION DES MICROBES<sup>(1)</sup>

RESTAURE LA BARRIÈRE PHYSIQUE<sup>(2)</sup>

MODULE LA BARRIÈRE IMMUNE<sup>(3)</sup>



- **HYDRATANTE**

grâce à sa concentration en minéraux proches des NMF  
(Natural Moisturizing Factors)

- **APAISANTE**

grâce à la présence élevée de calcium et de magnésium

- **CICATRISANTE**

grâce aux effets combinés du cuivre et du zinc

- **ANTI-OXYDANTE**

grâce à sa richesse en manganèse

- **ADOUCISSANTE ET FILMOGÈNE**

grâce à l'action du silicium

+ 32%  
d'hydratation  
en 1h seulement  
et qui se prolonge  
pendant 8h\*



\*Évaluation de l'hydratation de l'Eau Thermale d'Uriage par cornéométrie, sur 10 sujets. CIDC.

(1) Mijouin L, Hillion L, Misery L, Lefeuvre L, Feuilloley MG. Effects of a Skin Neuropeptide (Substance P) on Cutaneous Microflora. PLOS ONE 2013;8(11):e78773.

(2) Joly F, et al. «Beneficial Effect of a Thermal Spring Water on the Skin Barrier Recovery after Injury». Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications, 2012, 2, 273-276.

(3) Percoco G, et al. Human skin and the cutaneous microbiome. IFSCC (Poster) 2014.

# LES CURES À URIAGE

## DES INDICATIONS MULTIPLES

### LES PRINCIPALES PATHOLOGIES TRAITÉES

#### DERMATOLOGIE

- Dermatites atopiques
- Eczémas de contact
- Psoriasis
- Dermatoses prurigineuses
- Cicatrices, brûlures, acné

#### RHUMATOLOGIE

- Arthrites psoriasiques
- Arthroses
- Lombalgies
- Sciatiques
- Tendinites

#### O.R.L / VOIES RESPIRATOIRES

- Rhinites
- Sinusites
- Bronchites
- Otites
- Pharyngites
- Angines
- Laryngites

#### AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES (A.M.B.)

- Affections des gencives, bouche sèche
- Aphtes, affections des muqueuses

#### POST-CANCER

#### • La cure, médecine naturelle

Les cures sont accessibles à tous, sans distinction d'âge : l'Établissement Thermal d'Uriage accueille adultes, enfants et bébés dès l'âge de 6 mois.

#### • Double-cure pour une efficacité maximale

Bénéficiez à l'Établissement Thermal d'Uriage d'une double orientation thérapeutique en associant, par exemple, la Dermatologie avec la Rhumatologie ou avec les Voies Respiratoires.

#### • L'Établissement Thermal d'Uriage est agréé par la Sécurité Sociale

#### • Soins à la carte

Pour compléter et optimiser votre cure, tous nos soins sont proposés à la carte hors prescription, hors remboursement.

## DES BÉNÉFICES DÉMONTRÉS

### UNE AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE CONSTATÉE<sup>(1)</sup>

#### Amélioration de l'état clinique pour **72%** des curistes en dermatologie

Toutes dermatoses inflammatoires et prurigineuses (eczémas, psoriasis...)

Diminution significative de la prise de médicaments

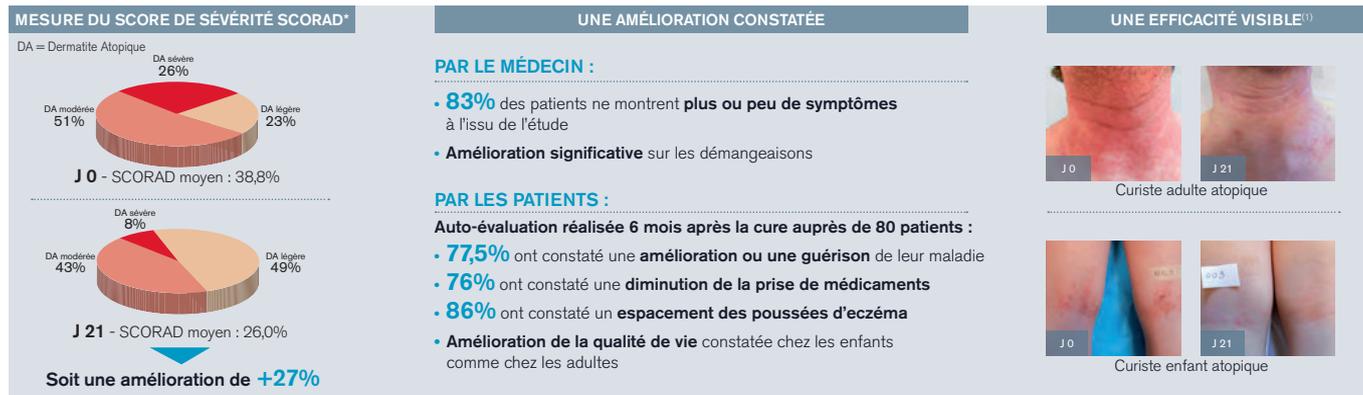
#### Qualité de vie nettement améliorée

Le temps de cure permet au patient de couper avec son quotidien. C'est une césure bénéfique qui entraîne une détente loin du stress, dont les bénéfices se font sentir bien au-delà du séjour.

### UNE EFFICACITÉ PROUVÉE<sup>(1)</sup>

#### Impact évalué d'une cure thermale en **DERMATOLOGIE** à l'Établissement Thermal d'Uriage

ÉTUDE THEDERMA DA, effectuée chez 165 patients porteurs d'eczéma atopique, âgés de 1 à 83 ans (81 enfants, 84 adultes) traités pendant 21 jours en cure thermale à L'Établissement Thermal d'Uriage. Ces patients ont été suivis 6 mois après la cure.



(1) Étude Thederma réalisée au sein de l'Établissement Thermal sur 2200 patients en dermatologie entre 2008 et 2010. Depuis 2008, un observatoire des cures thermales en Dermatologie a été mis en place à l'Établissement Thermal d'Uriage pour évaluer les effets des cures. En 2012, une enquête observationnelle, multicentrique, prospective a été réalisée par 3 médecins Thermalistes (Dr Michèle Voisine, Dr Monique Pheulpin, Dr Murielle Bourgeois-Clavier, dermatologue) sur une durée de 9 mois, ment sur des sujets porteurs de dermatite atopique. Une nouvelle enquête similaire est en place depuis 2013 (Étude Thederma DA)

\*SCORAD (Scoring Atopic Dermatitis) : outil de référence qui évalue la gravité de différents signes comme l'érythème, la sécheresse, l'œdème, les démangeaisons etc...

# VOTRE CURE À URIAGE

## EN PRATIQUE

1

### PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT/OU SPÉCIALISTE

Lors de la consultation, votre médecin vous remettra un formulaire de "demande de prise en charge" préalablement rempli, sur lequel vous complétez la partie administrative.

2

### CHOISISSEZ VOTRE CURE À L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

#### LES CURES THERMALES AGRÉÉES

Sur prescription médicale, prises en charge par votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie, et selon un programme de soins personnalisé déterminé par notre médecin.

- **LA CURE DE SOINS THERMAUX**

DERMATOLOGIE - O.R.L - VOIES RESPIRATOIRES - RHUMATOLOGIE - AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES  
Programme de 18 jours obligatoires - Possibilité d'une double orientation

- **LA CURE EN RHUMATOLOGIE AU SPA THERMAL**

Cette cure au SPA THERMAL peut venir en complément et simultanément à une cure en O.R.L ou en DERMATOLOGIE effectuées au sein des THERMES.  
Programme de 18 jours obligatoires

- **LA CURE THERMALE POST-CANCER**

Programme de 3 semaines

#### LES AUTRES CURES THERMALES - NON AGRÉÉES

- **LES MINI-CURES THERMALE PLEINE SANTÉ**

DERMATOLOGIE - O.R.L - VOIES RESPIRATOIRES - RHUMATOLOGIE DE LA MAIN - RE-SOURCE

Une option "courte durée", adaptée à vos disponibilités et selon un programme de soins personnalisés déterminé par un médecin thermal.

Programme de 6 à 12 jours avec possibilité d'hébergement

- **LES MINI-CURES AU SPA THERMAL**

SOINS DE DÉTENTE & DE REMISE EN FORME - SOINS CORPORELS - SOINS ESTHÉTIQUES - SOINS RHUMATOLOGIQUES

Programme libre

3

### EN CAS DE CURE AGRÉÉE

**ENVOYEZ LA DEMANDE DE PRISE EN CHARGE,**  
à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie, complétée et accompagnée  
d'une déclaration de ressources si nécessaire

Il est préférable d'effectuer cette démarche le plus tôt possible, le délai moyen de réponse étant de 3 semaines. Vous recevrez cet accord de prise en charge constitué comme suit :

**Volet 1 :** destiné au médecin qui suivra votre cure

**Volet 2 :** destiné à l'Établissement Thermal d'Uriage

**Volet 3 :** concernant les frais éventuels de transport et d'hébergement  
(soumis à conditions de ressources)

4

**CONTACTEZ LE SPA OU L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE**  
pour recevoir votre fiche de réservation, qui vous permettra de choisir votre date de  
cure ou mini-cure et d'obtenir toutes les informations utiles avant votre arrivée.

**SPA THERMAL**  
04 76 89 29 00  
institut.etu@free.fr

**ÉTABLISSEMENT THERMAL**  
04 76 89 10 17 - thermes.etu@free.fr  
sur internet : www.centre-thermal.uriage.com

**CETTE ÉTAPE 4 PEUT ÊTRE EFFECTUÉE EN MÊME TEMPS QUE L'ÉTAPE 3 CI-DESSUS, CAR IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'AVOIR REÇU L'ACCORD DE LA SÉCURITÉ SOCIALE POUR FAIRE LA RÉSERVATION**

5

### RECEVEZ VOTRE PLANNING DE SOINS

Dès que la date de début de cure est fixée, contactez sans attendre l'un de nos médecins (voir liste ci-contre) qui vous recevra à votre arrivée. Cette consultation, obligatoire, donnera lieu à une ordonnance de soins personnalisés, à présenter à l'accueil des Thermes afin de déterminer le planning complet de votre cure.

### Taux de Remboursement par la Sécurité Sociale

PRESTATIONS	CAS GÉNÉRAL	PLAFOND DE RESSOURCES
HONORAIRES MÉDICAUX	70%	Pas de plafond
SOINS THERMAUX	65%	Pas de plafond
FRAIS DE DÉPLACEMENT	65%	14 664,38€**
FRAIS D'HÉBERGEMENT	65%***	

Sources : www.emeli.fr - \*base 2014 - hors complément tarifaire

\*\* plafond majoré de 50% selon accompagnateurs

\*\*\* sur la base d'un forfait fixé à 150,011

### LES MÉDECINS DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

Dr Murielle BOURGEOIS CLAVIER <i>Dermatologue</i>	04 76 89 20 77
Dr Pierre CLAVIER <i>O.R.L. Voies respiratoires</i>	04 76 89 10 51
Dr Sylvia TRANCA <i>Médecin thermaliste</i>	04 76 89 15 01
Dr Monique PHEULPIN <i>Médecin thermaliste</i>	04 76 89 11 58
Dr Jean-Luc REBUFFET <i>Rhumatologue</i>	04 76 89 10 72
Dr Christian SCHWEITZER <i>Médecin généraliste et thermaliste</i>	04 76 89 10 54
Dr Valérie GOUT-BLANC <i>Médecin thermaliste</i>	04 76 89 41 64

# VOTRE CURE À URIAGE

## INFORMATIONS UTILES

**Votre réservation a été faite** et l'on vous a remis votre planning de soins ; voici quelques points importants pour faciliter le déroulement quotidien de votre cure.

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

#### LES SIGLES UTILES À CONNAÎTRE POUR BIEN SE REPÉRER

- **RH** : Rhumatologie
- **DER** : Dermatologie
- **A.M.B** : Affections des Muqueuses Bucco-linguales (au service Dermatologie)
- **VR** : O.R.L./voies respiratoires

#### LES HORAIRES DE SOINS

Lors de votre inscription, vous avez reçu votre planning. Merci de bien vouloir respecter ces horaires tout au long de la cure.

#### EN CAS D'ABSENCE PENDANT VOTRE CURE

- Merci de téléphoner pour prévenir l'accueil au 04 76 89 10 17, du lundi au samedi de 9h30 à 16h.
- En cas d'absence supérieure à 1 journée, merci de prévenir l'accueil et d'apporter un certificat médical afin de régulariser votre dossier.

### LE LINGE ET LES ACCESSOIRES

#### CE QU'IL FAUT PRÉVOIR

- **Le linge nécessaire aux soins vous est fourni** (serviettes et peignoirs). Vous pouvez apporter votre propre linge si vous le souhaitez.
- **Quelle que soit la cure** (Dermatologie, Rhumatologie, Voies respiratoires, autre...), vous devez vous munir obligatoirement de sandales de bains en caoutchouc antidérapant. Ces sandales seront strictement réservées pour vos soins ainsi que pour vos tous déplacements dans l'Établissement des Thermes. Le port des sandales de bains est également obligatoire pour toute personne autorisée à l'accompagnement d'un enfant (1 seule personne par enfant).

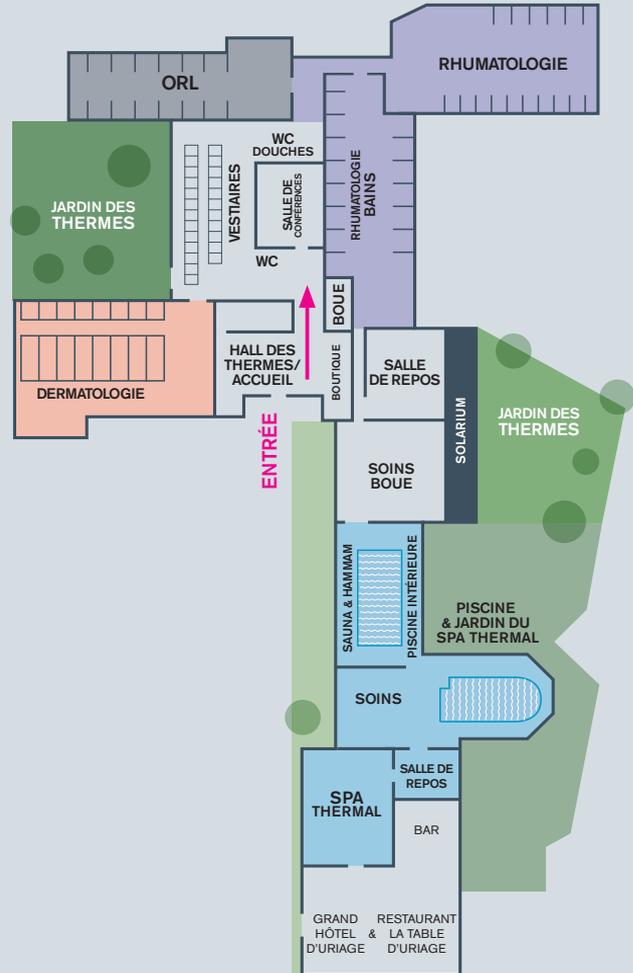


## PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

### LA GESTION DU LINGE ET EFFETS PERSONNELS

#### CE QU'IL FAUT SAVOIR

- **Le 1<sup>er</sup> jour** un sac plastique vous sera remis pour votre nécessaire de cure.
- **Des casiers** pour déposer vos effets personnels sont à votre disposition. Veuillez prévoir une pièce de 2 euros.
- **Un carton** vous a été remis avec votre planning, au moment de votre inscription. Ce carton est destiné à la gestion du linge de cure : gardez-le précieusement et présentez-le tous les jours au vestiaire.
- **À la fin de vos séances quotidiennes**, vous devrez déposer le linge utilisé. Celui-ci sera lavé par nos soins.
- **À la fin de votre séjour**, vous devrez vous présenter à l'accueil pour récupérer la facture de fin de cure. Toute case non tamponnée vous sera facturée.



# LES CURES AGRÉÉES

## SOINS THERMAUX - MULTIPLES INDICATIONS

**Une cure thermale vous a été prescrite**, et selon l'ordonnance de votre médecin thermal, un programme médical de 4 soins vous sera proposé chaque matin. Chaque patient peut bénéficier d'une double orientation et de soins à la carte en complément\*.

### DERMATOLOGIE

- Bain simple
- Aéro bain
- Douche pulvérisée
- Aéro bain local
- Pulvérisation
- Douche filiforme
- Douche du cuir chevelu
- Soins du visage (brumisation)
- Massage sous affusion



#### DOUCHE PULVÉRISÉE

10 gicleurs diffusent simultanément une pression optimale d'Eau Thermale d'Uriage, pour un effet cicatrisant.

#### DOUCHE FILIFORME

Des jets variés à pression modulable permettent à l'Eau Thermale d'Uriage de décaper les lésions, d'assouplir les tissus et de soulager le prurit.

#### AÉROBAIN

L'action combinée de buses d'air et d'Eau Thermale d'Uriage produit un effet décongestionnant, relaxant et calmant pour le prurit. Baignoires adaptées aux enfants.

### O.R.L / VOIES RESPIRATOIRES

- Aérosol et humage
- Pulvérisation de la gorge
- Irrigation et lavage
- Douche nasale
- Insufflation tubaire
- Massage
- Méthode de Proetz



#### AÉROSOL

L'inhalation de l'Eau Thermale d'Uriage sous forme d'aérosol procure un effet fluidifiant, apaisant et cicatrisant en pénétrant dans les différentes cavités respiratoires.

#### LA MÉTHODE DE PROETZ

Elle consiste à introduire de l'Eau Thermale d'Uriage dans les fosses nasales puis à la retirer par aspirations intermittentes pour un nettoyage des sinus en profondeur.

*Exemples de soins*

*\* Hors prescription et hors remboursement sécurité sociale.*

## RHUMATOLOGIE

- Mobilisation en piscine
- Bain hydro-massant
- Application de boue
- Douche massage
- Manuluve, pédiluve
- Berthollet (étuve locale d'eau thermale)
- Berthollaix (étuve générale)
- Aérobain
- Pulvérisation



### APPLICATION DE BOUE

L'application de boue thermale sur les différentes zones du corps favorise le passage des composants bénéfiques de l'Eau Thermale d'Uriage pour une action décontractante, antalgique et calmante.

### MASSAGE SOUS AFFUSION

Allongez-vous sous une pluie d'Eau Thermale d'Uriage chaude et bénéficiez de ses bienfaits combinés à l'action du massage. Praticué par un masseur-kinésithérapeute.

### MOBILISATION PISCINE

Travaillez en douceur les différents groupes musculaires tout en profitant des vertus de l'Eau Thermale d'Uriage.

## AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

- Douche gingivale
- Pulvérisation
- Douche filiforme buccale
- Bain de bouche



### SOINS THERMAUX ADAPTÉS

Affections des gencives, aphtes, chéilites... : de nombreux soins à l'Eau Thermale d'Uriage vous seront prodigués pour nettoyer, masser et aider à la cicatrisation des muqueuses bucco-linguales.

## LES CURES AGRÉÉES

### SOINS THERMAUX POST-CANCER

**Vous suivez ou avez suivi un traitement contre le cancer, chimiothérapie ou radiothérapie, avec pour conséquences un certain nombre de problèmes cutanés ?** Selon la prescription de votre médecin thermal, un programme médical de soins personnalisés vous sera proposé.



#### LES PROBLÈMES CUTANÉS RENCONTRÉS

- Dessèchement cutané intense
- Sensations de brûlures
- Rougeurs, irritations, échauffements sur le visage ou le corps
- Peau réactive, irritable
- Fissures et crevasses au niveau des pieds ou des mains
- Cicatrice enflammée

Même si ces inconvénients s'atténuent après les divers traitements, vous ressentez le besoin d'une prise en charge sur mesure, par des professionnels qui sauront soigner et apaiser cette peau qui a souffert.

Durant cette cure de 3 semaines, toute l'équipe de l'Établissement Thermal d'Uriage sera mobilisée pour vous proposer **des soins parfaitement adaptés, afin de vous permettre de retrouver une peau souple, en pleine santé et de recouvrer un bien-être général.**

**Laissez-vous accompagner pour un meilleur rétablissement !**

## LES SOINS THERMAUX POST-CANCER PROPOSÉS

La cure post-cancer généralement prescrite par le médecin est orientée **en dermatologie**.

Cependant, **la double orientation est de plus en plus favorisée**, avec également des soins **en rhumatologie**, pour aider la récupération de la mobilité des membres.



- **MASSAGES SOUS AFFUSION**
- **DOUCHE PULVÉRISÉE**
- **DOUCHE FILIFORME**
- **AÉROBAINS**



## POUR QUI

**Toutes les personnes** ayant terminé un traitement de chimiothérapie, radiothérapie ou hormonothérapie et souffrant d'effets secondaires cutanés et/ou de mobilité des membres.

## POURQUOI

Pour recevoir des **soins de réhabilitation parfaitement adaptés** aux effets secondaires liés aux traitements du cancer.

## POUR ENCORE PLUS DE BIEN-ÊTRE RETROUVÉ

**Pour compléter et optimiser vos soins thermaux post-cancer, découvrez :**

- **LES ATELIERS RE-SOURCE**, qui proposent un programme personnalisé pour retrouver votre bien-être physique et mental.
- **LE SPA THERMAL D'URIAGE**, qui propose des soins de bien-être et de beauté, pour le visage et le corps, ainsi que des massages et modelages relaxants.
- **LES ANIMATIONS GRATUITES** au sein des Thermes : groupe de parole, auto-massage, maquillage correcteur.
- **LES SOINS THERMAUX À LA CARTE**

*Pour en savoir +, rendez-vous pages suivantes !*

# LES ATELIERS RE-SOURCE

## DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Les Ateliers "RE-SOURCE" ont été élaborés par les équipes des Thermes d'Uriage, des professionnels de santé, des intervenants pluridisciplinaires et des patients, formés à l'Éducation Thérapeutique. Composé d'entretiens individuels, d'ateliers individuels et collectifs et de conférences thématiques, ce programme a pour objectif d'améliorer le bien-être physique et mental.



\* Hors massage

VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ **RE-SOURCE** SUR 6 JOURS CONSÉCUTIFS

### ENTRETIEN INDIVIDUEL

#### VOUS ÉCOUTER, ÉCHANGER

- Exprimer vos besoins, attentes, envies, motivations et vos priorités.
- La remise de votre carnet de bord.

### LES SOINS / LES MATINS AUX THERMES

Consultation avec un médecin thermal pour définir vos soins.  
Règlement de la séance directement auprès du professionnel de santé.

#### VOUS SOIGNER, VOUS CHOUCOUTER

- Quatre soins au choix par jour parmi les soins thermaux\*
- Accès à la salle de repos des thermes ainsi qu'au sauna, hammam, piscine et jardin du spa thermal.

### LES ATELIERS / LES APRÈS-MIDI EN SALLE RE-SOURCE

#### ÉCHANGER, EXPÉRIMENTER, PRATIQUER

- **Échange, partage** avec nos équipes et les autres patients sur les thématiques de votre choix : votre pathologie, votre équilibre alimentaire, vos ressources, votre estime de soi, votre rapport aux autres, etc.
- **Expérience, découverte**, de pratiques pour vous détendre, vous ressourcer, vous sentir bien dans votre corps et le mettre en mouvement : marche active, yogadô, art thérapie, sophrologie, réflexologie.

## ATELIERS COLLECTIFS ET/OU INDIVIDUELS

### ÉCHANGEZ, PARTAGEZ

avec nos équipes et les autres patients sur les thématiques de votre choix :

**BIEN VIVRE AVEC SA MALADIE**

ALIMENTATION

BIEN-ÊTRE

ESTIME DE SOI

LE RAPPORT AUX AUTRES

### EXPÉRIMENTEZ, DÉCOUVREZ

des pratiques pour vous détendre, vous ressourcer, vous exprimer, vous sentir bien dans votre corps et le mettre en mouvement :

SOPHROLOGIE

ART THÉRAPIE

YOGA / YOGA THERMAL

LE TOUCHER JUSTE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

MAQUILLAGE CORRECTEUR

CONSEILS EN RÉÉDUCATION ET MOBILITÉ

### RESSENTEZ

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

SOIN DU VISAGE



## POUR QUI

- **Post-cancer**, pour toutes les personnes ayant terminé un traitement de chimiothérapie, radiothérapie ou hormonothérapie et souffrant d'effets secondaires cutanés et/ou de mobilité des membres.

## QUOI

- **5 ateliers** individuels et collectifs selon les dates
- **24 soins** thermaux
- **Accès** à la piscine thermale, au sauna et au hammam du Spa Thermal
- **Des conférences** thématiques animées par des professionnels de santé, nos intervenants pluridisciplinaires et des associations de patients

## NOS INTERVENANTS

- Médecin thermal
- Infirmière
- Socio-esthéticienne
- Sophrologue
- Diététicienne
- Art thérapeute
- Réflexologue
- Professeurs de yoga
- Coach sportif
- Kinésithérapeute

## COMMENT

Sur inscription\*  
Renseignements et tarifs au **04 76 89 10 17** ou [thermes@uriage.com](mailto:thermes@uriage.com)

*Non pris en charge par la Sécurité Sociale.*

\* Limitée à 15 participants maximum par ateliers collectifs.

# LES ATELIERS COLLECTIFS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

## LE PROGRAMME ANIMATION DES THERMES

### Des séances gratuites internes aux Thermes, chaque semaine :

- Groupe de parole :  
"Bien vivre avec sa maladie"
- Auto-massage :  
"Apprendre à se pommader par plaisir"
- Maquillage correcteur :  
"Mise en beauté pour illuminer votre visage"

### Des moments d'échange et de convivialité, animés par l'infirmière et la socio-esthéticienne.

## LES INTERVENANTS AU SEIN DES THERMES

### Des séances payantes et sur réservation :

- Yoga au sol
- Yoga thermal (dans l'eau)
- Sophrologie
- Art thérapeute (Ateliers RE-SOURCE)
- Diététicienne (Ateliers RE-SOURCE)
- Tennis (en période estivale)
- Piscine thermo-forme (Spa Thermal)
- Aqua-boxing



## NOUVEAU

### RÉUNION D'ACCUEIL ET D'INFORMATION

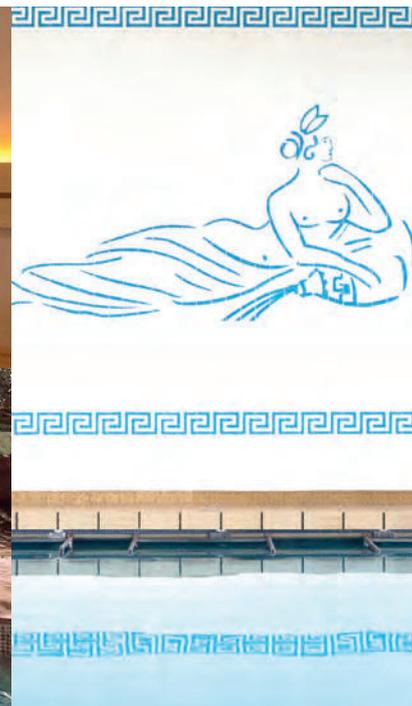
Vous êtes convié afin de découvrir le programme d'animation,  
les plus de l'Établissement et les personnes référentes.

**UNE SURPRISE VOUS Y ATTEND !**

## LE SPA THERMAL

LIEU D'EXCEPTION, DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Attendant aux Thermes d'Uriage, composé d'infrastructures dédiées aux soins thermaux et au bien-être, **LE SPA THERMAL D'URIAGE** accueille curistes et non curistes, dans un cadre exceptionnel. Vous aurez la possibilité d'y effectuer une véritable cure de bien-être et de relaxation.



## LE SPA THERMAL

LIEU D'EXCEPTION, DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE



### UNE BULLE DE DÉTENTE COMPLÈTEMENT RÉNOVÉE

Tout récemment redécoré dans un esprit cocooning, glamour et wellness, le nouveau Spa Thermal séduit par son aménagement moderne qui coexiste à merveille avec le cachet historique des lieux. Tous les espaces invitent au lâcher prise, promesse d'un mieux-être rapidement retrouvé.

### UNE ÉQUIPE D'EXPERTS DÉDIÉE À VOTRE BIEN-ÊTRE

Masseur kinésithérapeute, hydrothérapeutes, esthéticiennes sont spécifiquement formés pour dispenser des soins santé et beauté à base d'Eau Thermale d'Uriage aux vertus thérapeutiques.

Leurs gestes sûrs et précis apaisent les tensions et détendent profondément, tout en améliorant le confort des peaux les plus sensibles.

### UN ESPACE PROPICE AU LÂCHER PRISE

A la fois intérieure et extérieure, la piscine thermique, pièce maîtresse du Spa Thermal, chauffée à 33° toute l'année, est ouverte sur le parc pour bénéficier de sa quiétude tout en profitant des bienfaits de l'Eau Thermale d'Uriage.

- **Piscine thermo-forme (1 à 50 séances)**
- **Accès à l'espace détente** : piscine, jardin, hammam  
(Pass détente 2 heures ou Forfait détente 10 entrées)
- **Nocturne** : tous les vendredis de 19h à 21h avec l'expérience yogadô (yoga dans l'eau thermal)

## SOINS EN RHUMATOLOGIE

**Arthroses, rhumatismes, douleurs articulaires : profitez des bienfaits des actifs bienfaisants de l'Eau Thermale d'Uriage :**

- **MASSAGE SOUS AFFUSION**
- **BAIN D'EAU THERMALE D'URIAGE HYDRO-MASSANT À 32°C**
- **APPLICATION DE BOUE THERMALE**
- **MOBILISATION EN PISCINE**
- **SOIN LOCAL DES MAINS**



*Certains de ces soins peuvent bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité Sociale, dans le cadre d'une cure de 3 semaines.*

**Egalement à disposition des curistes du Spa Thermal : un espace détente avec hammam, sauna, tisanerie, salle de relaxation, solarium pour chasser le stress et la fatigue.**

## SOINS CORPORELS

**Découvrez les vertus bienfaitantes de l'Eau Thermale d'Uriage, permettant de relâcher les tensions, le stress, dans un moment de pur plaisir**

Gommage exfoliant, massage thérapeutique, modelage sous affusion, relaxation californienne, détente aux pierres chaudes, fangothérapie (application de boue thermale), bain hydro-massant, douche au jet : accédez à ces soins **à la carte ou sous forme de forfaits**, selon votre budget :

- **FORFAIT DÉCOUVERTE**
- **FORFAIT TRADITION THERMALE**
- **ESCALES DUO**
- **FORFAIT GRANDE DÉCOUVERTE**
- **FORFAIT SOURCE JEUNE MAMAN**

## SOINS ESTHÉTIQUES (HOMMES & FEMMES)

**Pratiqués par des esthéticiennes professionnelles, pour le plaisir de soins intensément relaxants et efficaces :**

- **SOINS VISAGE** : réactivateur de jeunesse, réveil du teint, peau nette, désincrustant, zen...
- **SOINS CORPS** : tonique, amincissant, raffermissant, beauté des pieds et des mains, épilations...

## POUR QUI

**Curistes et non curistes**

## QUOI

- 2 cabines de massage sous affusion
- 2 cabines de bains
- 3 cabines d'enveloppement de boue thermale
- 3 cabines d'esthétique dont 1 duo
- Piscine intérieure/extérieure
- Sauna - Hammam
- Salle de relaxation
- Solarium
- Tisanerie

## QUAND

**Ouvert toute l'année**, de 8H à 19H30 du lundi au samedi

## COMMENT

Sur réservation.

**Découvrez** l'ensemble de nos Forfaits, Soins à la carte et bien plus encore :

- par téléphone : **04 76 89 29 00**
- par mail : [institut.etu@uriage.com](mailto:institut.etu@uriage.com)
- sur [centre-thermal.uriage.com/spa](http://centre-thermal.uriage.com/spa)

*Non pris en charge par la Sécurité Sociale, sauf cure agréée de 18 jours en Rhumatologie*

## VOTRE SÉJOUR EN ISÈRE, AU CŒUR DES ALPES

**Au pied du massif de Belledonne, Uriage est un havre de paix où le charme du passé est toujours présent.**

C'est le lieu de dépaysement idéal pour se ressourcer et se reposer en toute tranquillité. Après chaque séance de soins, vous pourrez profiter de nombreuses activités touristiques, culturelles et sportives proposées aux alentours de la capitale Iséroise.



### HÉBERGEMENT

Un large choix d'hébergements est mis à votre disposition : hôtels, appartements meublés, gîtes ou encore chambres d'hôtes.

L'Office Thermal et Touristique d'Uriage vous aidera à trouver le logement le plus adapté à vos besoins et à vos attentes.

Le Grand Hôtel d'Uriage vous permet un accès direct, en peignoir, de votre chambre aux soins (SPA et Thermes) ainsi qu'un service de restauration snacking au bar lounge 24h/24.

### CULTURE ET DÉTENTE

- Musée Dauphinois
- Château de Vizille
- Casino d'Uriage-Les-Bains
- Brasserie haut de gamme "La Table d'Uriage" et Bar Lounge
- Cinéma
- Spectacles et Concerts



## ACTIVITÉS SPORTIVES

- Station de sports d'hiver de Chamrousse
- Piscine
- Randonnées pédestres et VTT
- Golf 9 et 18 trous
- Équitation
- Tennis

## ANIMATIONS ENFANTS

- Poney Club
- Mini-golf
- Manèges, sulkys
- Espaces verts pour des activités de plein air

## OFFICE THERMAL ET TOURISTIQUE D'URIAGE

5, avenue des thermes - BP 10 - 38410 Uriage-les-Bains  
Tél. 04 76 89 10 27  
[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)

### D'octobre à mai :

du lundi au vendredi : 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

### De juin à septembre :

- du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
- samedi, dimanche et jours fériés de 14h à 18h

## CONTACTS

### Golf à Vaulnaveys-le-Haut :

04 76 89 03 47 - [www.asgcu.com](http://www.asgcu.com)

### Casino d'Uriage :

04 76 89 08 42 - [www.joa-casino.com](http://www.joa-casino.com)

### Tennis à Saint-Martin d'Uriage :

Le club house :

- de mai à septembre : 04 76 89 13 64
- toute l'année : Laurent Rundstadler au 06 88 95 69 59
- par mail : [curiage@gmail.com](mailto:curiage@gmail.com)
- sur [www.saint-martin-uriage.com](http://www.saint-martin-uriage.com)

Des tarifs préférentiels sont proposés aux curistes dans les commerces d'Uriage et Vaulnaveys

## ACCÈS

### Par avion :

Aéroport de Grenoble à 65 km (50 min)

Aéroport de Lyon à 100 km (1h15)

Aéroport de Genève à 150 km (1h40)

Navettes à destination de la gare de Grenoble

### Par train :

Gare SNCF la plus proche : Grenoble

### Par route :

Depuis Grenoble (15 km) prendre la rocade sud, sortie 2 Direction Uriage /Chamrousse

# URIAGE, GAMME DERMATOLOGIQUE EXPERTE DES PEAUX SENSIBLES ET FRAGILISÉES

Depuis 1992, les Laboratoires Dermatologiques d'Uriage conçoivent des soins à l'Eau Thermale d'Uriage bienfaisante, pour accompagner toutes les peaux de toute la famille, au quotidien. **Retrouvez les gammes de produits Uriage en vente à la boutique des Thermes, au SPA Thermal et au Grand Hôtel d'Uriage.**



## EAU THERMALE D'URIAGE

### 1<sup>ER</sup> GESTE DE SOIN

NATURELLEMENT HYDRATANTE,  
PROTECTRICE ET APAISANTE  
100% EAU THERMALE D'URIAGE  
PURE ET NATURELLE



## DÉMAQUILLANTS ET NETTOYANTS

### HYGIÈNE VISAGE & CORPS



## GAMME EAU THERMALE

### HYDRATATION VISAGE & CORPS



### XÉMOSE

PEAUX SÈCHES  
À ATOPIQUES



### BARIÉDERM

PEAUX IRRITÉES,  
FRAGILISÉES



### HYSÉAC

PEAUX GRASSES  
À IMPERFECTIONS



### AGE PROTECT

VIELLISSEMENT  
CUTANÉ



### ROSÉLIANE

PEAUX SENSIBLES  
À ROUGEURS



### DÉPIDERM

TACHES BRUNES,  
ÉCLAT



### BARIÉSUN

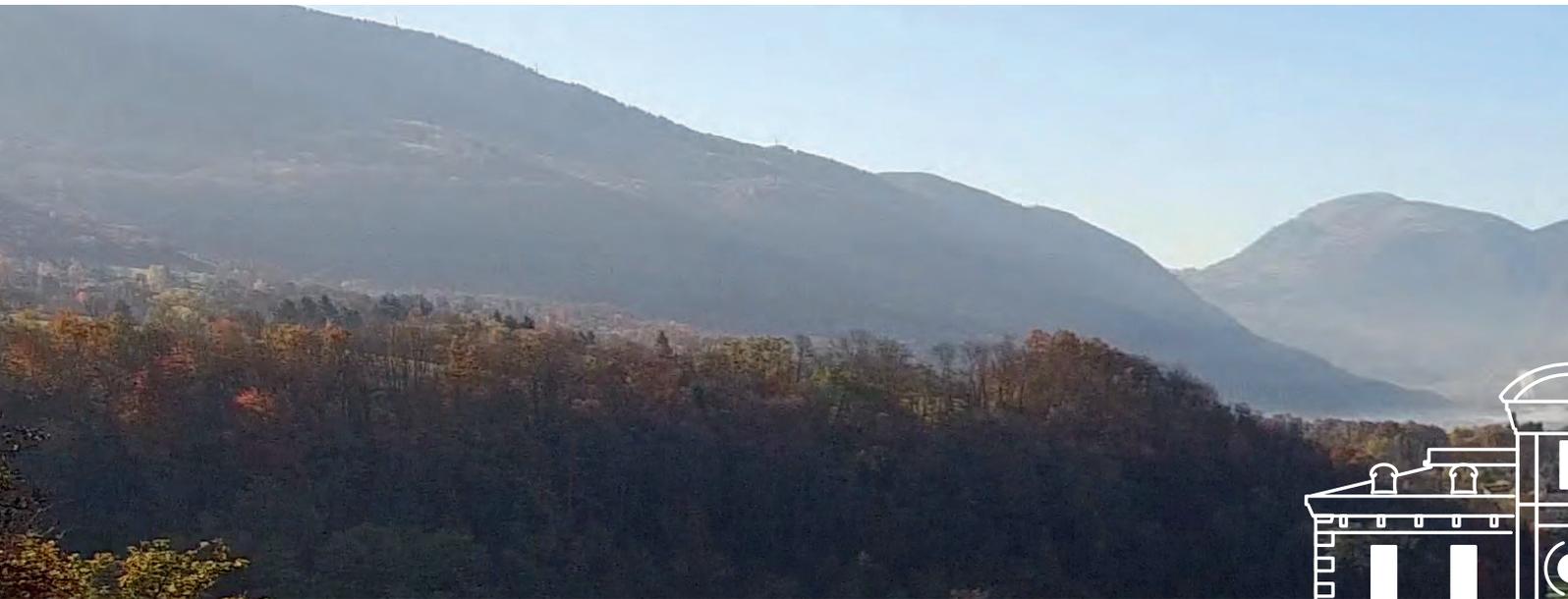
PROTECTION  
SOLAIRE



### 1<sup>ERS</sup> SOINS

PEAUX SENSIBLES  
DES BÉBÉS





ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE 60, place de la Déesse Hygie - 38410 Uriage Les Bains - France [www.centre-thermal.uriage.com](http://www.centre-thermal.uriage.com)  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES D'URIAGE 40/52, boulevard du Parc - 92200 Neuilly - France [www.uriage.com](http://www.uriage.com)

