



**THERMES  
D'ALLEVARD**  
ALPES - BELLEDONNE

Du 1<sup>er</sup> avril au 26 octobre 2024

**CURES THERMALES CONVENTIONNÉES  
PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES**

RHUMATOLOGIE • RESPIRATION • FIBROMYALGIE

## ÉDITO



Chers Curistes,

C'est avec le plus grand enthousiasme que je vous invite aux Thermes d'Allevard, votre station spécialiste en respiration, rhumatologie et fibromyalgie.

En tant que Directrice Générale, ma priorité est de vous offrir une expérience thermale optimale, alliant les vertus curatives de notre eau thermale à un environnement naturel d'exception.

Les Thermes d'Allevard sont bien plus qu'un centre de soins, c'est un véritable lieu de reconnexion avec soi-même.

Que ce soit grâce à notre eau unique au Monde, à nos programmes spécifiques ou à notre engagement envers votre satisfaction, nous

sommes déterminés à faire en sorte que votre séjour vous apporte le bénéfice santé escompté.

Fiers de notre célèbre application RespiRelax+, les Thermes d'Allevard sont le lieu idéal pour explorer les bienfaits de la respiration consciente et de la cohérence cardiaque, je vous encourage donc à participer à notre programme RespiRelax et à nos Journées de Respiration les 14 et 15 juin 2024.

Je vous souhaite un séjour revitalisant parmi nous !

Laura LANDRY, Directrice Générale  
et toute l'équipe des Thermes d'Allevard

## SOMMAIRE

### PAGES

- 4 ALLEVARD, MA STATION "RESPIRATION"
- 5 LES 5 RAISONS DE VENIR AUX THERMES D'ALLEVARD
- 6 LES VERTUS DE NOTRE EAU THERMALE
- 7 MES ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES
  - Ma Cure Thermale Voies Respiratoires 18 jours (VR)
  - Ma Cure Thermale Rhumatologie 18 jours (RH)
  - Ma Cure Thermale Double Orientation 18 jours (VR+RH ou RH+VR)
- 10 JE CHOISIS MES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES
  - Mon programme RespiRelax
  - Mes programmes dédiés à la Fibromyalgie
    - Mon programme "Mieux vivre avec la Fibromyalgie" (ETP)
    - Mon programme "Pour aller plus loin avec la Fibromyalgie"
    - Mon forfait de soins spécial Fibromyalgie
  - Mes programmes Sérénité et Pass'Sport
- 16 MES CURES SANTÉ 6 JOURS
  - Cure Santé Douleurs Articulaires Chroniques 6 jours
  - Cure Santé Voies Respiratoires 6 jours
- 18 J'ORGANISE MA CURE / AGENDA 2024
- 19 JE ME RESSOURCE AU SPA

### EN ROUTE VERS LA DÉMATÉRIALISATION !

Dans une démarche écoresponsable, les Thermes d'Allevard dématérialisent l'envoi de ses brochures dès 2025.

La documentation vous sera alors transmise par mail via un lien cliquable vous permettant de les télécharger.



# ALLEVARD, MA STATION "RESPIRATION"

LA STATION THERMALE DE RÉFÉRENCE DANS LE TRAITEMENT  
DES VOIES RESPIRATOIRES DEPUIS 1849

Située entre Grenoble en Isère et Chambéry en Savoie, Allevard est une station thermale à taille humaine, où l'on apprend à respirer et à soulager ses maux, tout en profitant d'un bol d'air pur au cœur des Alpes.

# R

## RESPIRELAX+

L'application mobile RespiRelax+ complète ce savoir-faire et vous accompagne au quotidien dans le monde entier depuis plus de 10 ans.

- + 2 millions de téléchargements
- disponible gratuitement sur App Store et Google Play



Les Thermes continuent, encore aujourd'hui, d'innover en développant de nouveaux protocoles basés sur la **respirologie**.

Découvrez le programme *RespiRelax, cohérence cardiaque* ! (voir détail en page 11)

Ce programme, complémentaire à votre cure thermale conventionnée ou à votre Cure Santé 6 jours, allie **respiration, relaxation et initiation à la cohérence cardiaque**.

# LES 5 RAISONS DE VENIR AUX THERMES D'ALLEVARD

Une eau soufrée unique  
aux nombreuses vertus

1

Une expertise reconnue depuis  
1849 dans le traitement des Voies  
Respiratoires, et depuis 1991 dans le  
traitement de la Rhumatologie

2

La cohérence cardiaque,  
véritable alliée de votre  
récupération au quotidien

3

Des protocoles innovants  
dans le traitement de la  
Fibromyalgie

4

Une équipe attentive et  
expérimentée pour vous  
accompagner

5



# LES VERTUS DE NOTRE EAU THERMALE

## DES PROPRIÉTÉS UNIQUES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

Une eau parmi les plus sulfurées au Monde

Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques sur les voies respiratoires et les articulations.

Voies Respiratoires : une eau thermale aux effets protecteurs

L'eau d'Allevard a un effet trophique, désinfectant, antiallergique et immunostimulant sur la muqueuse respiratoire.



Rhumatismes : une eau thermale favorisant la mobilité articulaire

Sa forte minéralisation apporte une amélioration de la circulation périarticulaire. Associée aux techniques de soins, elle a une **action sédative** sur les douleurs inflammatoires ou dégénératives.

Fibromyalgie : une eau thermale antidouleur

Utilisée en traitement quotidien, elle apaise les douleurs et diminue les raideurs grâce à sa concentration en sulfates et en soufre.



# MES ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES

## CURE CONVENTIONNÉE VOIES RESPIRATOIRES · VR

18 jours

Je nettoie mes muqueuses respiratoires en profondeur et limite la prise de médicaments

Otites, sinusites, angines, asthme, maladies respiratoires chroniques...

Une expertise de plusieurs décennies dans le traitement des infections répétitives.

## CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE · RH

18 jours

Je soulage mes douleurs articulaires et je gagne en mobilité

Arthrose, rhumatismes, tendinites, sciaticques, affections du dos...

Un traitement efficace et sans effet secondaire pour apaiser les articulations, dénouer les tensions et retrouver de l'élan vital.

## CURE CONVENTIONNÉE DOUBLE ORIENTATION VR+RH / RH+VR

18 jours

La solution pour traiter mes troubles liés aux voies respiratoires et mes douleurs articulaires en même temps !

## VOS PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

J'optimise **les résultats** de ma cure thermale grâce aux **programmes complémentaires** développés par les Thermes d'Allevard !

Découvrez-les en détail pages 11-15



# MA CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES • VR

JE DIMINUE LES SYMPTÔMES LIÉS AUX MALADIES  
RESPIRATOIRES CHRONIQUES

Otites, sinusites, angines, asthme et autres  
maladies respiratoires chroniques...

La cure Voies Respiratoires diminue les  
infections répétitives, limite la prise de  
médicaments et nettoie les muqueuses  
des voies respiratoires en profondeur.

## LES SOINS THERMAUX

- Les inhalations froides ou chaudes
- La rééducation respiratoire
- Le gargarisme
- Le bain de nez à la pipette
- L'irrigation nasale
- Le humage
- L'aérosol sonore
- La douche au jet (ou bain d'eau  
thermale pour les enfants)
- Les pulvérisations



### Les points forts

- + Une eau soufrée, majoritairement à l'état gazeux
- + Un traitement en profondeur de la sphère ORL
- + Une action diffuse sur l'intégralité de l'arbre respiratoire



Compatible avec les programmes complémentaires  
RespiRelax, cohérence cardiaque • Sérénité • Pass'Sport

# MA CURE THERMALE RHUMATOLOGIE • RH

J'APPAISE MES RHUMATISMES  
ET JE RETROUVE MON ÉLAN VITAL

Arthrose, sciatique,  
syndromes polyalgiques...

La cure Rhumatologie apaise  
naturellement les douleurs liées à l'âge,  
les rhumatismes inflammatoires ou  
dégénératifs. Cette cure est également  
recommandée pour une récupération  
fonctionnelle plus rapide à la suite  
d'interventions chirurgicales.

## LES SOINS THERMAUX

- La gymnastique en eau thermale
- La piscine à jets d'eau thermale
- L'aérobain
- Le bain-douche en immersion
- Les illutations de boue (argile)
- Le massage sous affusion\*
- La douche générale et au jet
- Les étuves
- L'émanatorium
- Les compresses d'eau thermale  
froide



### Les points forts

- + Une eau riche en sulfates
- + Un traitement qui prévient la dégradation articulaire
- + Des soins qui agissent sur le renforcement des cartilages



Compatible avec les programmes complémentaires  
RespiRelax, cohérence cardiaque • Fibromyalgie • Sérénité • Pass'Sport

\*Selon disponibilité des kinés

# JE CHOISIS MES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

JE DEVIENS ACTEUR DE MA SANTÉ  
AVEC LES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

Programmes  
à la charge du curiste

J'optimise les résultats de ma cure avec un ou plusieurs programmes complémentaires :

- MON PROGRAMME "RESPIRELAX, COHÉRENCE CARDIAQUE"  
pour optimiser mes capacités respiratoires et gérer mon stress
- MON PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)  
"MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE"  
pour soulager mes douleurs et adopter les bonnes pratiques
- MON PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA SANTÉ  
"POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LA FIBROMYALGIE"  
pour apprendre à maîtriser mon syndrome au quotidien
- MON FORFAIT DE SOINS, SPÉCIAL FIBROMYALGIE  
pour soulager mes douleurs et me détendre
- MES PROGRAMMES SÉRÉNITÉ & PASS'SPORT  
pour plus de confort durant ma cure thermale conventionnée

JE CHOISIS MES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES  
SELON MES BESOINS ET MES PATHOLOGIES

CURE CONVENTIONNÉE  
SIMPLE OU DOUBLE  
ORIENTATION

OU

CURE  
CONVENTIONNÉE +  
PROGRAMME RESPIRELAX

+

Programme  
Sérénité et/ou Pass'Sport  
(voir p. 15)

ETP  
"Mieux vivre avec  
la Fibromyalgie"  
(voir p. 13)

OU

Programme  
"Pour aller plus loin  
avec la Fibromyalgie"  
(voir p. 13)

# MON PROGRAMME RESPIRELAX

Programme  
à la charge du curiste

LA COHÉRENCE CARDIAQUE  
POUR MON BIEN-ÊTRE  
AU QUOTIDIEN

Compatible avec l'ensemble des cures thermales  
conventionnées 18 j et des cures santé 6 j

Programme accessible dès le 13 mai 2024

**6 ateliers : 108 €**

en complément d'une  
cure thermale 18 jours

OU

**3 ateliers : 54 €**

en complément d'une  
cure santé 6 jours

Soit 18 € / atelier

Soit 18 € / atelier

Élaboré avec l'expertise d'Yves-Vincent DAVROUX,  
Respithérapeute, ce programme répond à plusieurs  
objectifs :

- m'initier aux techniques de la respiration
- gérer mon stress et mes émotions
- améliorer mon sommeil en diminuant l'apnée  
du sommeil
- optimiser mes capacités respiratoires

La respithérapie permet de retrouver équilibre et bien-  
être tout en maîtrisant ses émotions et en luttant contre  
la fatigue.

## LE PROGRAMME

Ateliers de respirologie (en salle ou en extérieur)

- 6 ateliers d'une heure  
en complément d'une cure thermale de 18 jours
- 3 ateliers d'une heure  
en complément d'une cure santé de 6 jours



Journées de la Respiration des Thermes d'Allevard  
RDV les 14-15 juin 2024

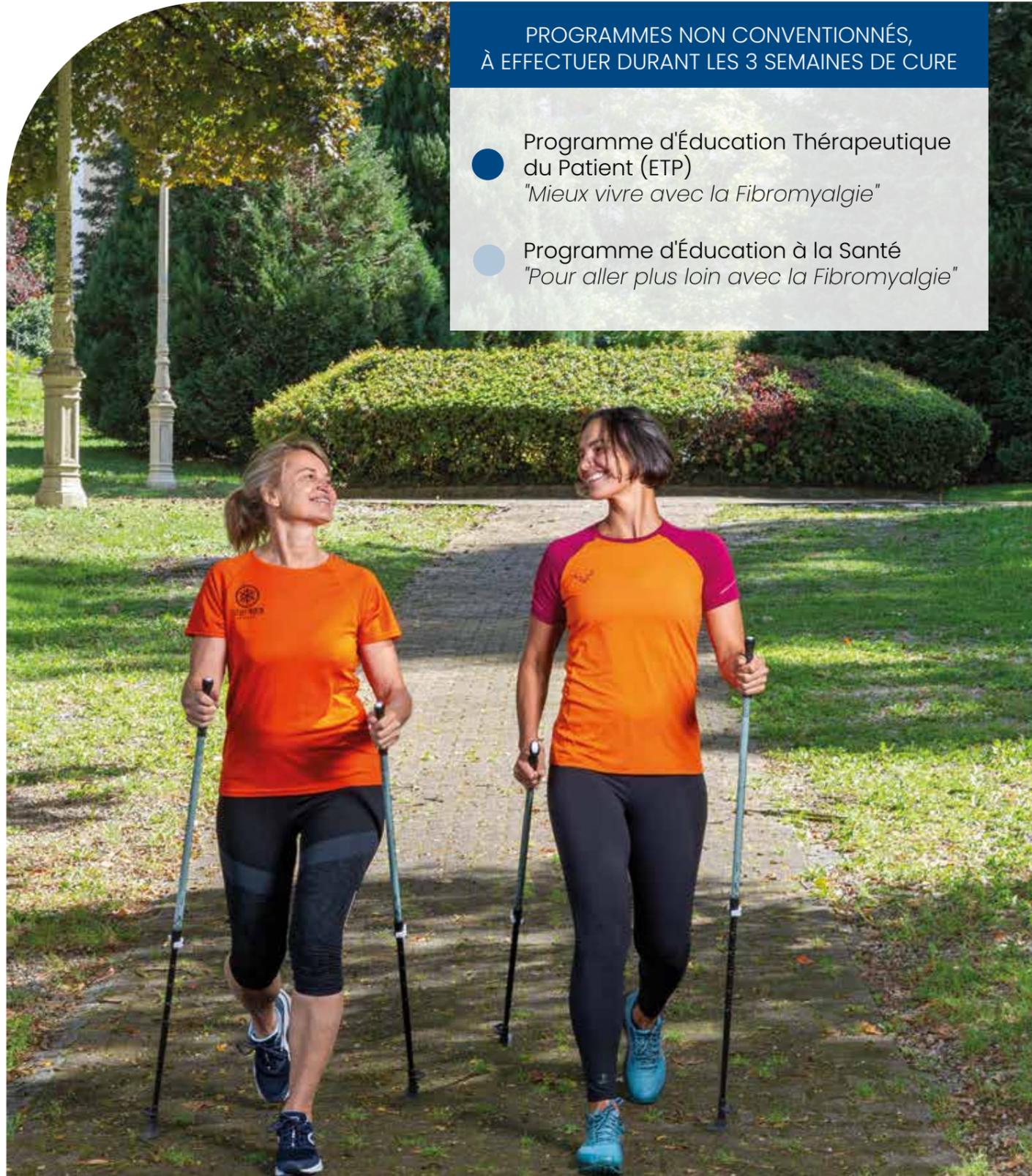
Ateliers thématiques animés par Y.-V. DAVROUX

# MES PROGRAMMES DÉDIÉS À LA FIBROMYALGIE

PROGRAMMES NON CONVENTIONNÉS,  
À EFFECTUER DURANT LES 3 SEMAINES DE CURE

● Programme d'Éducation Thérapeutique  
du Patient (ETP)  
*"Mieux vivre avec la Fibromyalgie"*

● Programme d'Éducation à la Santé  
*"Pour aller plus loin avec la Fibromyalgie"*



Dates de début de session 2024 (12 pers. maximum par session)  
08/04 • 29/04 • 20/05 • 10/06 • 01/07 • 22/07 • 26/08 • 16/09 • 07/10

## ● MON PROGRAMME D'ETP "MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE"

### Réunion d'accueil

Le lundi de mon arrivée

### Consultation individuelle

2 consultations avec la diététicienne  
en début et fin de séjour

### Activité physique & Bien-être

- 6 séances encadrées
- 1 accès à l'Espace Détente du Spa
- 1 accès à l'Espace Forme du Spa

### Conférences & ateliers collectifs

- 1 groupe d'échange autour de la Fibromyalgie
- 1 conférence nutrition
- 1 atelier de cuisine
- 3 ateliers dédiés à la gestion des émotions
- 3 ateliers de cohérence cardiaque et méditation

### Suivi postcure de 6 mois

Nouveau format de type newsletter, en  
partenariat avec l'application *Appetia*

### Soins complémentaires

- 9 séances de bol d'air
- 2 séances de magnétothérapie
- 2 soins de bien-être et de relaxation
- 3 séances de lunettes PSiO
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System

320 € (à la charge du curiste)

## ● MON PROGRAMME "POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LA FIBROMYALGIE"

### Réunion d'accueil

Le mardi en début d'après-midi

### Consultation individuelle

1 consultation avec la diététicienne  
en fin de séjour (30 min)

### Activité physique & Bien-être

- 6 séances encadrées
- 3 accès à l'Espace Détente du Spa
- 3 accès à l'Espace Forme du Spa

### Ateliers collectifs

4 séances autour de la psychologie et de la  
nutrition

- 1 atelier sur les troubles de la concentration
- 1 atelier quiz sur les idées reçues en nutrition
- 1 atelier de respiration pour améliorer mon sommeil et libérer mes tensions
- 1 groupe de parole sur la gestion des émotions

### Suivi postcure de 6 mois

Nouveau format de type newsletter, en  
partenariat avec l'application *Appetia*

### Soins complémentaires

- 9 séances de bol d'air
- 2 séances de magnétothérapie
- 2 soins de bien-être et de relaxation
- 3 séances de lunettes PSiO
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System

295 € (à la charge du curiste)



## MON FORFAIT DE SOINS SPÉCIAL FIBROMYALGIE

NOUVEAU

JE LIBÈRE MES TENSIONS ET MON ESPRIT POUR UNE DÉTENTE ABSOLUE

PROGRAMMES À LA CHARGE DU CURISTE

À EFFECTUER DURANT LES 18 JOURS DE CURE

# MES PROGRAMMES SÉRÉNITÉ & PASS'SPORT

MON ACCÈS ILLIMITÉ AU SPA ET/OU AUX SÉANCES DE SPORT

J'agrèmente ma cure Rhumatologie (RH) avec un forfait de soins complémentaires

- 9 séances de bol d'air
- 2 séances de magnétothérapie
- 2 soins bien-être et relaxation
- 3 séances de lunettes PSiO
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System

199 €\*

COMPATIBLE AVEC LE PROGRAMME SÉRÉNITÉ !

\*à la charge du curiste

## PASS'SPORT

NOUVEAU

18 jours • à la charge du curiste

Je profite d'un accès illimité aux séances de sport animées et encadrées par nos éducateurs sportifs.

SÉANCES EN SALLE ET EN EXTÉRIEUR

- marche nordique, marche active, randonnée, cohérence cardiaque...
- Exercices adaptés aux problématiques de genoux, dos, souplesse...

135 € Formule Pass'Sport

## PROGRAMME SÉRÉNITÉ

18 jours • à la charge du curiste

Je profite d'un accès illimité à l'Espace Détente et/ou à l'Espace Forme du Spa

### • Espace Détente

jacuzzi, sauna, hammam, douche sensorielle, tisanerie, salle de repos

### • Espace Forme

cours collectifs encadrés par un éducateur sportif et accès à la salle de cardiotraining

180 € Formule Détente

245 € Formule Détente & Forme

# MES CURES SANTÉ 6 JOURS

CURES  
NON CONVENTIONNÉES

JE PROFITE DES BIENFAITS DE L'EAU THERMALE  
LE TEMPS D'UN COURT SÉJOUR

Vous avez moins de 3 semaines à consacrer à une cure mais vous souhaitez bénéficier de l'expertise des Thermes ?

**NOS CURES SANTÉ SONT FAITES POUR VOUS !**

- Cure Douleurs Articulaires Chroniques 6 j
- Cure Voies Respiratoires 6 j

## BON À SAVOIR



Les Cures Santé incluent l'accès libre au Spa et sont compatibles avec le programme complémentaire "RespiRelax, cohérence cardiaque"

## CURE SANTÉ DOULEURS ARTICULAIRES CHRONIQUES

JE RETROUVE MA SOUPLESSE ET MA MOBILITÉ

Cette cure a été conçue pour soulager rapidement et durablement vos rhumatismes grâce à la richesse exceptionnelle en soufre de l'eau thermale.

### Soins thermaux

- 6 applications d'argile
- 6 bains douches en immersion
- 3 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales

### Ateliers

- 6 ateliers de remise en mouvement avec un éducateur d'Activité Physique Adaptée
- Conférence "Arthrose, alimentation et activité physique"

### Bien-être

- 1 massage au Spa (30 min)
- Libre accès aux Espaces Détente & Forme du Spa

## CURE SANTÉ VOIES RESPIRATOIRES

JE PRÉSERVE ET JE SOULAGE MES VOIES AÉRIENNES

Le protocole de cette cure permet de nettoyer, d'apaiser et de renforcer le système respiratoire pour une meilleure respiration.

### Soins thermaux

- 6 soins quotidiens selon prescription du médecin thermal, parmi :
  - inhalations froides ou chaudes
  - gargarisme
  - bain de nez à la pipette
  - irrigation nasale
  - humage
  - aérosol sonore
  - douche au jet
  - pulvérisation
- 3 séances de mobilisation en piscine

### Ateliers

- 2 ateliers de remise en mouvement avec un éducateur d'Activité Physique Adaptée

### Bien-être

- 2 massages au Spa (2 x 30 min)
- Libre accès aux Espaces Détente & Forme du Spa

*Consultation médicale à la charge du curiste  
(tarif de consultation généraliste en vigueur)*

Cure Santé 6 jours : 449 €\*

Cure Santé + Programme *RespiRelax, cohérence cardiaque* : 503 €\*

\* à la charge du curiste

# J'ORGANISE MA CURE

## 6 ÉTAPES

- 1 J'obtiens la **prescription de ma cure thermale** en simple ou double orientation auprès de mon médecin généraliste ou spécialiste
- 2 J'effectue ma **demande de prise en charge** auprès de l'Assurance Maladie
- 3 Je **réserve ma cure** et mon programme complémentaire éventuel
- 4 Je réserve mon **hébergement** avec l'aide, si besoin, de l'Office de Tourisme d'Allevard
- 5 Je mets les **indispensables** dans ma valise : verre de cure, sandales, maillot & bonnet de bain, tenue de sport, serviette, jeton...
- 6 **À mon arrivée**, je me rends au rdv de consultation qui m'a été attribué avec le médecin thermal, puis l'hôtesse des Thermes établit mon planning de soins



BON À SAVOIR

### Restaurant Le Trianon

Le restaurant Le Trianon, situé dans le Parc Thermal, vous accueillera dès le 1<sup>er</sup> mai avec des formules déjeuner sur place ou à emporter.

Vous pourrez profiter de sa terrasse semi-couverte et de sa cuisine maison !

Infos & Réservation  
04 76 99 77 10

# JE ME RESSOURCE AU SPA

## UNE PARENTHÈSE RELAXANTE DURANT MON SÉJOUR THERMAL

La cure thermale, avec ses 18 jours de soins, peut parfois être très intense pour le corps et l'esprit. Grâce à la proximité immédiate du Spa, accessible depuis l'espace des soins conventionnés, je peux profiter d'un moment de bien-être absolu en complément de mes soins.

### Les atouts de l'Espace Détente

- Un accès direct depuis l'espace des soins conventionnés
- De nombreux équipements et prestations : grand jacuzzi, hammam, sauna, douche sensorielle, tisanderie, espace de relaxation
- Des forfaits Spa et des courts séjours pour prolonger l'expérience
- Une large gamme de soins utilisant les bienfaits de l'eau thermale

### Les atouts de l'Espace Forme

- Des cours collectifs encadrés par un éducateur sportif
- Une salle de cardiotraining avec vue sur le parc thermal

### Mes prestations à la carte

Entrée Spa à la demi-journée, Massages solo ou duo, Pauses spa, Bon cadeau...

Trouvez votre bonheur et faites-vous plaisir selon vos besoins et vos envies !

### BON À SAVOIR

Le Spa d'Allevard travaille avec la marque française SOTHYS pour vous proposer une gamme de soins visage & corps de qualité.

RETROUVEZ LE DÉTAIL DE NOS PRESTATIONS & SOINS À LA CARTE DANS NOTRE BROCHURE SPA 2024



## AGENDA 2024

### Animations gratuites\*

- **Du 21 au 23 juin**  
Fête de la Musique • 3 grandes soirées de concerts gratuits
- **Du 18 juin au 10 septembre**  
Marchés nocturnes tous les mardis, avec animations musicales
- **Du 28 juin au 30 août**  
« Place aux Concerts »  
les vendredis de 19h à 22h
- **13 et 14 juillet**  
Fête nationale : Soirée musicale le 13/07 • Feu d'artifice le 14/07 (bassin du Flumet)
- **du 18 juillet au 8 août**  
« Les Rendez-vous de l'Ermitage »  
Des rdv thématiques chaque semaine (parc de l'Ermitage) : cirque, yoga, sport, ... Tout public
- **Les mardis et jeudis après-midi**  
« Le rendez-vous des Curistes »
- Balades accompagnées (excepté lors des « Rendez-vous de l'Ermitage »)
- **1 fois par mois d'avril à octobre**  
Les sorties photos  
Différentes thématiques pour les passionnés : l'eau, les fleurs, ...
- **23 et 24 août**  
« L'Échappée Belle 2024 »  
Ultra trail en Belledonne • découverte sportive, conférences, ...

\*Sous réserve de confirmation de ces événements par l'Office de Tourisme



# THERMES D'ALLEVARD

ALPES - BELLEDONNE

## THERMES D'ALLEVARD

6 avenue des Bains  
38580 ALLEVARD  
T. +33 (0)4 76 97 56 22

[contact@thermes-allevard.com](mailto:contact@thermes-allevard.com)  
[thermes-allevard.com](http://thermes-allevard.com)

 [thermesallevardlesbains](https://www.facebook.com/thermesallevardlesbains)

 [thermes.spa.allevard](https://www.instagram.com/thermes.spa.allevard)



**SOURCES  
D'ÉQUILIBRE**  
SANTÉ & VITALITÉ



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région, Partenaire  
des Thermes d'Allevard