

# MONTROND LES BAINS

## MA CURE THERMALE

RHUMATOLOGIE  
TROUBLES DIGESTIFS & MÉTABOLIQUES

2023

# BIEN SE SOIGNER NATURELLEMENT

La station de Montrond-les-Bains traite deux orientations : les affections rhumatismales et les maladies métaboliques et de l'appareil digestif.

## **Rhumatologie [RH] retrouvez de la qualité de vie avec la cure thermale**

L'eau thermale de Montrond est riche en bicarbonate (vasodilatateur), en soufre (apaisant et cicatrisant) et en magnésium (excellent pour les cartilages, et la tonicité de la fibre musculaire).

Réchauffée à température physiologique, elle est ensuite utilisée dans les soins qui ciblent tous une diminution des douleurs articulaires et musculaires, et une mobilisation douce et progressive du corps.

Ainsi, la cure thermale Rhumatologie soigne :

- **L'Arthrose** : dans toutes ses localisations, principalement du rachis (cervicales, dorsales, lombaires), des genoux et des hanches, des mains et des chevilles
- **Les Rhumatismes chroniques dégénératifs**
- **Les Rhumatismes chroniques inflammatoires** (en dehors des phases inflammatoires)
- **Les Séquelles de traumatisme ostéoarticulaire** : raideurs articulaires, séquelles d'entorses, luxations, fractures, polytraumatismes, algoneurodystrophies
- **Les États douloureux séquellaires de chirurgie** : prothèses de hanche ou de genou
- **Les États douloureux chroniques**: fibromyalgie, lombalgie/douleurs de l'ostéoporose, raideurs articulaires
- **Les Arthropathies métaboliques** (goutte)

Bénéficiez d'une cure thermale « double orientation » traitant les troubles rhumatismaux ET les troubles métaboliques

## **Troubles Digestifs & Métaboliques [AD] rééquilibrez votre organisme**

Riche en bicarbonate dissous (anti-acide et digestif) et en magnésium (stimulant le transit), l'eau thermale est dispensée en cure interne et externe.

La cure thermale AD permet de :

- **Favoriser la fonction digestive**
- **Réduire les inflammations digestives** (gastrite, hernie hiatale, reflux gastro-oesophagien)
- **Soulager les douleurs intestinales** (colopathie fonctionnelle, syndrome de l'intestin irritable, colite, recto-colite...)
- **Améliorer des troubles hépatobiliaires**
- **Réguler les troubles métaboliques** (diabète II, acide urique, triglycérides, cholestérol...)
- **Lutter contre la surcharge pondérale**, dans le cadre d'une reprise en main de sa courbe de poids.





## DES THERMES AUTHENTIQUES ET CHALEUREUX

*AU CŒUR DU PARC THERMAL, VEILLÉ PAR DE GRANDS ARBRES CENTENAIRES, L'ÉTABLISSEMENT THERMAL DE MONTROND EST UNE BÂTISSE CONTEMPORAINE, CONSTRUITE DE PLAIN-PIED, AVEC DE BELLES OUVERTURES SUR LA NATURE ENVIRONNANTE.*

Ces petits thermes vous offrent une atmosphère familiale et chaleureuse. **Les soins sont organisés de façon sereine**, en suivant un parcours cohérent, et des déplacements réduits.

- **14 cabines d'application de cataplasmes**
- **10 cabines de douches thermales** (pénétrante et douche au jet)
- **20 cabines de bains** avec baignoires équipées de buses multiples
- **1 bassin d'eau thermale** chauffée à 32°C d'une superficie de 60 m<sup>2</sup> avec **vue sur le parc thermal**
- **1 fontaine** d'eau thermale pour la cure de boisson
- **1 sauna** (avec accord médical) **et un espace fitness en accès libre**
- **1 espace de détente** avec vue sur la nature

# LES SOINS MONTROND LES-BAINS

Tous les "grands classiques" de la cure thermale sont proposés aux Thermes de Montrond



## **Aérobain**

Ce bain avec microbulles, suit le sens du retour veineux, et procure un effet d'hydromassage appuyé rappelant le pétrissage. Il en résulte une décontraction musculaire ainsi qu'un drainage des tissus.

## **Bain thermal avec douche sous immersion**

Ce bain dispensé dans une baignoire munie de nombreuses buses à forte pression, réparties en zones anatomo-physiologiques, procure un massage profond des chaînes articulaires et des groupes musculaires endoloris.

## **Bain thermal simple**

Ce bain crée une importante vasoconstriction, permet une contention et une amélioration du retour veineux des membres inférieurs. Le bain a aussi des vertus décontracturantes et antalgiques.

## **Douche générale au jet**

Cette douche à forte pression est dirigée par sur les zones du corps indiquées par le médecin thermal, et produit un effet de percussion et de vibrations des masses musculaires. Elle constitue un puissant stimulant, accompagné d'un effet tonique circulatoire, alternant avec un phénomène de détente nerveuse.

## **Douche pénétrante**

Véritable massage hydrique, cette douche produit un effet de décontraction musculaire intense et participe ainsi à la décongestion des zones douloureuses.

## **Piscine thermale active**

On utilise les propriétés de flottabilité et de chaleur de la piscine d'eau thermale pour réaliser en douceur une série d'exercices de mobilisation, d'étirements et de reconditionnement musculaire, sous la direction attentive d'un éducateur sportif.

## **Application d'argile chaude en cataplasmes**

En application locale sur les zones indiquées par le médecin thermal, les cataplasmes, personnalisés pour chaque patient, favorisent la vasodilatation, la sédation des douleurs et une meilleure oxygénation des tissus entourant l'articulation. Dans le traitement des AD, le cataplasme est déposé sur les viscères, pour un effet antalgique.

## **Cure d'eau thermale**

Selon prescription médicale, l'ingestion d'eau thermale pure a des effets digestifs (lutte contre l'acidité gastroœsophagienne, accélération du transit), anti-inflammatoires et diurétiques.





Retrouver force et souplesse dans la grande piscine avec vue sur le parc

#### Prenez du temps pour vous

Après vos soins, prenez le temps de vous reposer dans la **grande et belle salle de repos avec vue sur l'extérieur**. Et si vous en profitez pour vous initier à la méditation ou à la musicothérapie ? Nous vous proposons une sélection en téléchargement.

#### Profitez de l'accès gratuit à l'espace fitness

Que vous suiviez une cure rumathologie ou métabolisme, l'activité physique est **un complément indispensable à vos soins**. Les thermes de Montrond vous offrent l'accès libre à une sélection d'équipements vous permettant de mobiliser votre énergie et renforcer vos capacités musculaires et cardiorespiratoires.

#### (Re)prenez votre alimentation en main

Notre diététicienne vous accueille 2 fois par semaine, et vous propose de faire le point sur vos habitudes alimentaires. Bilan diététique et conseils personnalisés: **37 € les 2 consultations**

#### Détente ou vitalité aux Iléades

Vivez une cure encore plus bénéfique en poursuivant votre parcours forme aux Iléades. Ce magnifique centre aqua-ludique déploie sur 2 500 m<sup>2</sup> des **bassins intérieurs et extérieurs, ainsi qu'un espace détente avec sauna, hammam** et fontaine de glace. Des **cours d'aquagym et d'aquabiking** y sont proposés plusieurs fois par semaine.

**Un très beau Spa Sothys** complète les installations et de nombreux massages et soins de beauté vous procurent un bien-être incomparable.



# OPTIMISEZ VOTRE CURE

Profitez de votre cure thermale pour rééquilibrer plus globalement votre Santé. Activité physique, diététique ... ce sont autant d'outils que les thermes de Montrond vous proposent.

Les Iléades, 2500 m<sup>2</sup> de lumière, d'eau et de détente



**- 50 %**  
sur le Pass «Semaine»  
**aux Iléades**  
pour tous les curistes !



Découvrez  
nos cures libres  
5 jours



Les forfaits de cure thermale sont pris en charge à hauteur de 65 ou 100 % du Tarif de Responsabilité (T.F.R.), selon votre statut personnel. **Pour en savoir plus sur le montant pris en charge, flashez le QR Code à droite.**



vosre remboursement

# PRÉPAREZ VOTRE CURE

## NOS FORFAITS

En accord avec l'Assurance Maladie, les Thermes de Montrond proposent 4 forfaits de cure thermale. Les soins sont dispensés quotidiennement pendant 3 semaines, du lundi au samedi inclus, et durent chaque jour entre 1h30 et 2h00.

Les tarifs indiqués sont ceux définis par l'Assurance Maladie au 01/03/22. Ils sont susceptibles d'être révisés.

### Rhumatologie [RH1]

4 soins thermaux par jour  
soit 72 soins

**585,66€** (prix limite de facturation)  
ou **534,75€** (T.F.R. CMU-C/ACS)

### Troubles Digestifs & Métaboliques [AD1]

4 soins thermaux par jour  
soit 72 soins

**552,97€** (prix limite de facturation)  
ou **504,90€** (T.F.R. CMU-C/ACS)

### Rhumatologie (majeure) et Troubles digestifs [RH+AD]

4 + 2 soins thermaux par jour  
soit 108 soins

**862,15€** (prix limite de facturation)  
ou **787,20€** (T.F.R. CMU-C/ACS)

### Troubles digestifs (majeure) et Rhumatologie [AD+RH]

4 + 2 soins thermaux par jour  
soit 108 soins

**845,79€** (prix limite de facturation)  
ou **772,27€** (T.F.R. CMU-C/ACS)

## VOS DÉMARCHES EN 4 ÉTAPES

### Réservez votre cure

Plusieurs possibilités :

- **par téléphone auprès de notre centrale de réservation (04 77 94 67 61)**. Vous pourrez valider votre réservation par carte bancaire ou bien après envoi d'un chèque d'arrhes.
- **sur notre site web**, via le module de réservation.

### Réservez votre hébergement

Nous vous recommandons de réserver votre hébergement au plus tôt, afin de vous assurer de sa disponibilité. Idéalement, votre séjour d'hébergement devrait débuter la veille ou le premier jour de votre cure.



tous les hébergements



la liste des médecins thermaux

### Prenez rendez-vous avec un médecin thermal

Prenez directement rendez-vous avec le médecin thermal de votre choix, notre centre thermal ne se chargeant pas de cette démarche. Les coordonnées des médecins sont disponibles sur notre site web.

Votre médecin traitant a la possibilité de suivre votre cure thermale par le biais des 3 consultations du forfait thermal. N'hésitez pas à lui transmettre nos coordonnées afin de lui apporter les informations nécessaires.

### Demandez la prise en charge auprès de votre médecin traitant

Pour bénéficier de la prise en charge de l'Assurance Maladie pour votre cure thermale, votre médecin traitant doit vous prescrire la cure, en remplissant le formulaire officiel. Le retour de votre prise en charge doit vous parvenir dans un délai de 1 mois. **Consultez votre compte Ameli** pour accéder à votre prise en charge.



## 3 BONNES RAISONS DE CHOISIR MONTROND

1

### SOIGNEZ LORS D'UNE MÊME CURE RHUMATOLOGIE ET TROUBLES MÉTABOLIQUES

Le surpoids est un facteur aggravant de l'arthrose et vice-versa, les douleurs articulaires ont un impact majeur sur l'activité et la courbe de poids. Notre cure double-orientation vous permet de traiter les 2 problèmes simultanément.

2

### DES THERMES AUX DIMENSIONS HUMAINES

Idéales pour les curistes débutants et les personnes recherchant un rythme plus lent et souple, nos installations sont simples et compactes et l'accompagnement familial.

3

### UN EMPLACEMENT GÉOGRAPHIQUE IDÉAL

Situés à 20 minutes de St-Etienne et 1h30 de Lyon, Montrond offre tous les services d'une petite ville dynamique, notamment une gare SNCF. La nature n'est jamais loin, et on apprécie de pouvoir randonner le long de la Loire, ou de partir à la découverte du Forez sauvage ou des Monts du Lyonnais.



## CONTACTEZ-NOUS

04 77 94 67 61

contact@thermes-montrond.com

thermes-montrond.com

**THERMES OUVERTS DU 3 AVRIL AU 25 NOVEMBRE 2023**



**THERMES  
MONTROND**



## THERMES DE MONTROND

362, rue du Geyser

42210 Montrond-les-Bains

**THERMES-MONTROND.COM**

S.A. Thermes de Montrond-les-Bains - 31 avenue de l'Opéra, 75001 Paris - SIRET 752 508 341  
Directrice de la publication : Eléonore Guérard  
Photos : R. Araud, C. Mossière, J-M Gourdon, O.T. Forez Est  
Achevé d'imprimer : janvier 2022



tous les papiers  
se trient et se recyclent