

URIAGE

EAU THERMALE



Dermatologie



ORL



Rhumatologie



AMB



Thérapeutique
Cures double orientation,
spécifique post cancer



Uriage,
pour tous
Bébé, enfants, adultes

CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE D'URIAGE

À LA SOURCE D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

L'EAU THERMALE RÉPARATRICE UNE EAU NATURELLE ET UNIQUE

Au cœur des Alpes françaises, Uriage-les-Bains renferme une source thermique protectrice et réparatrice :

L'EAU THERMALE RÉPARATRICE D'URIAGE.



C'est au cours d'un long voyage de plus de 75 années dans le massif de Belledonne que l'Eau Thermale Réparatrice 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.

Au terme de cette traversée, l'Eau Thermale Réparatrice 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 Réparatrice d'Uriage est l'actif unique utilisé en cure thermique thérapeutique 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 Réparatrice des Alpes.



Une source naturelle historique

De l'époque romaine aux années folles, le Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage a toujours été un lieu de soins reconnu pour la richesse de son eau et son environnement naturel préservé.

Un des plus beaux sites alpins de France

Ancienne ville d'eau, riche d'histoire, c'est un site classé, jouissant d'un climat sédatif et tempéré. Le massif forestier qui entoure la station la préserve de toute pollution. Son air pur est idéal pour les séjours de santé et de détente.

Le Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage est composé de deux lieux dédiés à votre bien-être. Bénéficiez de tous les bienfaits de l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage :

- Au Centre Thermal Thérapeutique où vous pourrez suivre nos cures thermales thérapeutiques avec des protocoles de soins adaptés et spécialement conçus pour soigner vos pathologies.
- Au Spa Thermal où vous pourrez vous laisser transporter par nos soins thermaux et esthétiques.



LE CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE 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,
LE CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE D'URIAGE dispense depuis plus de 200 ans les bienfaits de l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage.

Un écrin de verdure au cœur des montagnes

À 420m d'altitude, le Centre Thermal Thérapeutique 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 Réparatrice est l'actif unique utilisé au Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage. Grâce à sa composition exceptionnelle et à son isotonicité naturelle, l'Eau Thermale Réparatrice 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.

LE CENTRE THERMAL
THÉRAPEUTIQUE D'URIAGE A
ÉTÉ RÉCEMMENT RÉNOVÉ
POUR OFFRIR
PLUS DE CONFORT
ET D'ERGONOMIE
AU SERVICE DES CURISTES



L'EAU THERMALE RÉPARATRICE 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 11000 mg/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

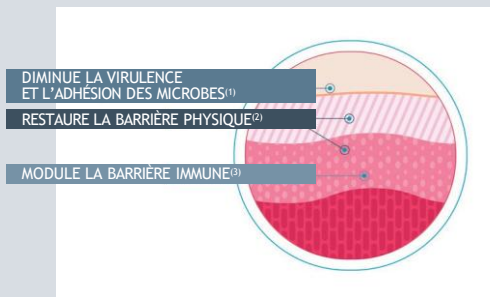
Zinc.....	160 µg/l
Manganèse.....	154 µg/l
Cuivre.....	75 µg/l
Fer.....	15 µg/l



UNE EAU PROTECTRICE

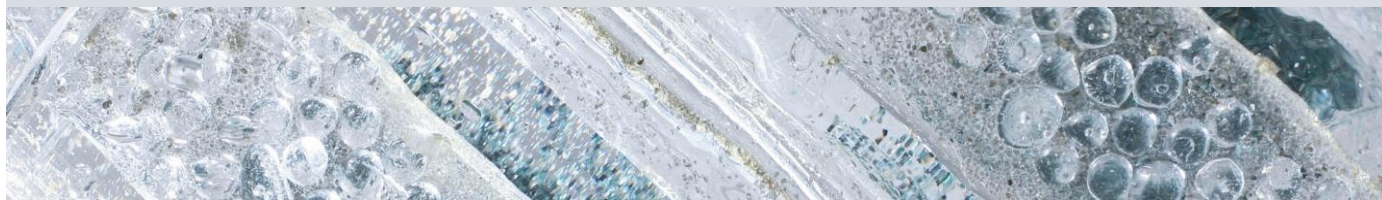
Aux multiples propriétés thérapeutiques et bienfaitrices.

- RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE



- 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 Réparatrice d'Uriage par coméométrie, 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 THERMALES THÉRAPEUTIQUES À URIAGE DES INDICATIONS MULTIPLES

LES PRINCIPALES PATHOLOGIES TRAITÉES

DERMATOLOGIE

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

POST-CANCER

RHUMATOLOGIE

- Arthrites psoriasiques
- Arthroses
- Lombalgies
- Sciatiques
- Tendinites

POST-CANCER

O.R.L / VOIES RESPIRATOIRES

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

POST-CANCER

AFFEC TIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES (A.M.B.)

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

POST-CANCER

- La cure thermale thérapeutique, médecine naturelle
Les cures sont accessibles à tous, sans distinction d'âge : Le Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage accueille adultes, enfants et bébés dès l'âge de 6 mois.
- Double-cure thermale thérapeutique pour une efficacité maximale
Bénéficiez au Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage d'une double orientation thérapeutique en associant, par exemple, la Dermatologie avec la Rhumatologie ou avec les Voies Respiratoires. Dans le cadre des cures POST-CANCER la double orientation la plus prescrite est Dermatologie/Rhumatologie.
- Le Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage est agréé par la Sécurité Sociale.
- Soins à la carte
Pour compléter et optimiser votre cure thermale thérapeutique, tous nos soins sont proposés à la carte hors prescription, hors remboursement.

DES BÉNÉFICES DÉMONTRÉS

UNE AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE CONSTATÉE⁽¹⁾

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.

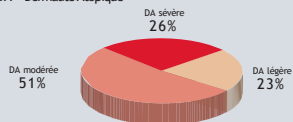
UNE EFFICACITÉ PROUVÉE⁽¹⁾

Impact évalué d'une cure thermale thérapeutique en **DERMATOLOGIE** au Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage.

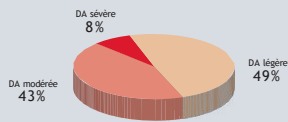
ÉTUDE THEDERMA DA, effectuée chez 165 patients porteurs d'eczéma atopique, âgés de 1 à 83 ans (81 enfants, 84 adultes) traités pendant 21 jours en cure thermale au Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage. Ces patients ont été suivis 6 mois après la cure.

MESURE DU SCORE DE SÉVÉRITÉ SCORAD*

DA = Dermate Atopique



J0 - SCORAD moyen : 38,8%



J21 - SCORAD moyen : 26,0%

Soit une amélioration de **+27%**

UNE AMÉLIORATION CONSTATÉE

PAR LE MÉDECIN :

- **83%** des patients ne montrent plus ou peu de symptômes à l'issu de l'étude
- Amélioration significative sur les démangeaisons

PAR LES PATIENTS :

Auto-évaluation réalisée 6 mois après la cure auprès de 80 patients :

- **77,5%** ont constaté une amélioration ou une guérison de leur maladie
- **76%** ont constaté une diminution de la prise de médicaments
- **86%** ont constaté un espacement des poussées d'eczéma
- Amélioration de la qualité de vie constatée chez les enfants comme chez les adultes

UNE EFFICACITÉ VISIBLE⁽¹⁾



Curiste adulte atopique



Curiste enfant atopique

⁽¹⁾ Étude Thederma réalisée au sein du Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage sur 2200 patients en dermatologie entre 2008 et 2010. Depuis 2008, un observatoire des cures thermales en Dermatologie a été mis en place au Centre Thermal Thérapeutique 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, portant 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 THERMALE THÉRAPEUTIQUE 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 AU CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE 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 obligatoire

- **LA CURE THERMALE POST-CANCER**

Programme de 3 semaines le plus souvent Dermatologie / Rhumatologie mais peut être adaptée à chaque personne

LES AUTRES CURES THERMALES - NON AGRÉÉES

- **LES MINI-CURES THERMALES**

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 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

EN CAS DE CURE AGRÉÉE

3 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 au Centre Thermal Thérapeutique

d'Uriage.

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

4 CONTACTEZ LE SPA OU LE CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE 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@uriage.com

CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE
04 76 89 10 17 - thermes@uriage.com
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 du Centre Thermal Thérapeutique 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.ameli.fr - *base 2014 - hors complément tarifaire

** plafond majoré de 50% selon accompagnateurs

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

LES MÉDECINS DU CENTRE THERMAL THÉRAPEUTIQUE D'URIAGE

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 Diane MARTIN <i>Médecin généraliste et thermaliste</i>	04 76 41 38 21
Dr Yseult VILLEMIN <i>Médecin thermaliste</i>	04 56 24 39 17

FACILITEZ VOS DÉMARCHES !

Votre médecin généraliste peut lui aussi vous prescrire vos soins de cure.

Pour plus de renseignements contactez-nous au 04 76 89 10 17

VOTRE CURE THERMALE THÉRAPEUTIQUE 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 thermale.

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 vendredi 8h à 16h et le samedi 8h à 13h.
- 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 tous vos déplacements dans le Centre Thermal Thérapeutique. Le port des sandales de bains est également obligatoire pour toute personne autorisée à l'accompagnement d'un enfant (1 seule personne par enfant). Ne pas apporter en cure de bijoux, de téléphones ni d'objets de valeurs.



LA GESTION DU LINGE ET EFFETS PERSONNELS

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Des casiers pour déposer vos effets personnels sont à votre disposition. Veuillez prévoir une pièce de 2 euros.
- 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.



LES CURES AGRÉÉES

SOINS THERMAUX - MULTIPLES INDICATIONS

Une cure thermale thérapeutique 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
- Aérobain
- Douche pulvérisée
- Aérobain local
- Pulvérisation
- Douche filiforme
- Douche à jets
- Douche du cuir chevelu
- Soin du visage (brumisation)
- Massage sous affusion



DOUCHE PULVÉRISÉE

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

DOUCHE FILIFORME

Des jets variés à pression modulable permettent à l'Eau Thermale Réparatrice 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 Réparatrice 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



AÉROSOL

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

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

MASSAGE SOUS AFFUSION

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

MOBILISATION PISCINE

Travaillez en douceur les différents groupes musculaires tout en profitant des vertus de l'Eau Thermale Réparatrice 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 Réparatrice d'Uriage vous seront prodigués pour nettoyer, masser et aider à la cicatrisation des muqueuses bucco-linguales.

LES CURES THERMALES THÉRAPEUTIQUES 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 incon vénients 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 du Centre Thermal Thérapeutique 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
- MOBILISATION EN PISCINE
- PULVÉRISATION VISAGE



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 du Centre Thermal Thérapeutique : groupe de parole, soin des mains, soin du visage, auto-massage.
- LES SOINS THERMAUX À LA CARTE

Pour en savoir +, rendez-vous pages suivantes !

LES ATELIERS RE-SOURCE

Les Ateliers "RE-SOURCE" ont été élaborés par les équipes du Centre Thermal Thérapeutique d'Uriage, des professionnels de santé, des intervenants pluridisciplinaires et des patients, formés à l'Éducation Thérapeutique. Ce programme a pour objectif d'améliorer le bien-être physique et mental.



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

VOUS SOIGNER, VOUS CHOUCROUTER

- Quatre soins au choix par jour parmi les soins thermaux à la carte*
- 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, groupe de parole.
- 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 et auto-massage.

* Hors massage

ATELIERS COLLECTIFS

ÉCHANGEZ, PARTAGEZ

avec nos équipes et les autres patients sur différentes thématiques avec la socio esthéticienne :

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 / YOGADÔ

LE TOUCHER JUSTE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CONSEILS EN RÉÉDUCATION ET MOBILITÉ

RESSENTEZ (en option au SPA thermal)

SOINS DE CONFORT

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



ATELIERS RE-SOURCE EN FONCTION DE VOS BESOINS

POUR QUI ? Curiste et non-curiste

- RE-SOURCE (post cancer)
Adultes présentant des problèmes de peau :
dûs aux effets secondaires des traitements, fatigue, psychique,
troubles de concentration, perte de mobilité et résistance physique,
troubles alimentaires, digestifs, troubles des voies respiratoires,
douleurs musculaires, osseuses, séquelles dermatologiques.

NOS INTERVENANTS

- Socio-esthéticienne
- Sophrologue
- Diététicienne
- Naturopathe
- Art thérapeute
- Professeur d'activités physique adaptées
- Professeur de Yoga
- Professeur de Gyrokinesis®

QUAND

Du lundi au samedi, matin et après-midi

COMMENT

Sur inscription*

95€/personne dans le cadre d'une cure conventionnée de 3 semaines.

285€/personne la mini-cure de 6 jours.

Renseignements et tarifs au 04 76 89 10 17 ou thermes@uriage.com

Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

* Limitée à 6 participants maximum et sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant.

LES ATELIERS COLLECTIFS BIEN-ETRE POUR UNE EXPERIENCE THERMALE OPTIMISEE

LE PROGRAMME ANIMATION DU CENTRE THERMAL THERAPEUTIQUE

Pensés en complémentarité de nos cures et mini cures, les ateliers bien-être sont des soins de support couvrant un large éventail de thématiques avec pour objectif de vous permettre de vous détendre, vous ressourcer et échanger en découvrant de nouvelles pratiques.

ATELIERS PROPOSES

Des séances collectives, payantes et sur réservation :

- Yoga au sol
- Yogadô
- Sophrologie
- Art thérapie
- Diététique
- Naturopathie
- Sonothérapie
- Pilates & stretching
- Herbaliste
- Marche active
- Gyrokinesis®
- Socio-esthétique : Auto-soin du visage et des mains

POUR QUI ET COMMENT ?

Sur inscription
Curistes et non curistes
Du lundi au vendredi

PACK 3 ATELIERS : 3 ateliers sur 6 jours selon le planning annuel, pour 49€.
PACK 6 ATELIERS : 6 ateliers selon le planning annuel, pour 95€.



Renseignements et tarifs au [04 76 89 10 17](tel:0476891017)

ou thermes@uriage.com

Non pris en charge par la Sécurité Sociale.

Sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant

LE SPA THERMAL LIEU D'EXCEPTION, DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Attenant au Centre Thermal Thérapeutique 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

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 Réparatrice 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 toute l'année, est ouverte sur le parc pour bénéficier de sa quiétude tout en profitant des bienfaits de l'Eau Thermale Réparatrice d'Uriage.

- Accès à l'espace détente : piscine, jardin, hammam
(Pass détente 2 heures ou Forfait détente 10 entrées)
- Nocturne 19h à 21h

SOINS EN RHUMATOLOGIE

Arthroses, rhumatismes, douleurs articulaires : profitez des bienfaits des actifs bienfaisants de l'Eau Thermale Réparatrice 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 bienfaisantes de l'Eau Thermale Réparatrice 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 thermique), 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 thermique
- 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
- sur 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.

Directement relié au Centre Thermal Thérapeutique, le Grand Hôtel est le lieu de résidence idéal pour tous les curistes venus profiter des bienfaits de l'eau d'Uriage. Il vous permettra un accès direct, en peignoir, de votre chambre aux soins (SPA/Centre Thermal Thérapeutique). Vous profiterez également d'un accès privilégié de 7h à 23h aux piscines, sauna et hammam ainsi qu'à la salle de fitness.

Profitez ainsi de nos prestations 4 étoiles dans un hôtel historique de la station thermale.

L'hébergement des curistes 3 semaines / mini-cures 6 ou 12 jours



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.

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

CONTACTS

Golf à Vaulnaveys-le-Haut :
04 76 89 03 47 - www.asgcu.com
Casino d'Uriage :
04 76 89 08 42 - 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
- sur 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)
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 Réparatrice d'Uriage bienfaisante, pour accompagner les peaux de toute la famille, au quotidien.

URIAGE EAU THERMALE

Retrouvez les gammes de produits
en vente à la boutique du Centre
Thermal Thérapeutique, au SPA
Thermal et au Grand Hôtel d'Uriage.

EAU THERMALE REPARATRICE D'URIAGE

1^{ER} GESTE DE SOIN



NATURELLEMENT
HYDRATANTE,
PROTECTRICE ET
APAISANTE

100% EAU THERMALE
REPARATRICE
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

VEILLISSEMENT
CUTANÉ



ROSÉLIANE ET TOLEDERM

PEAUX SENSIBLES
À ROUGEURS



BARIÉSUN

PROTECTION
SOLAIRE



1^{ERS} SOINS

PEAUX SENSIBLES
DES BÉBÉS





2000 ANS DE SOURCE



URIAGE,
l'eau thermale
des Alpes

Une eau
qui voyage
75 ans dans la roche

Isotonique,
100% pure,
minérale et naturelle
Exceptionnellement riche
en minéraux et
oligo-éléments : 11g/L



L'expérience thermale
au cœur des produits
Uriage



CENTRE THERMAL THERAPEUTIQUE D'URIAGE 60, place de la Déesse Hygie - 38410 Uriage Les Bains - France www.centre-thermal-uriage.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES D'URIAGE 40/52, boulevard du Parc - 92200 Neuilly - France www.uriage.com