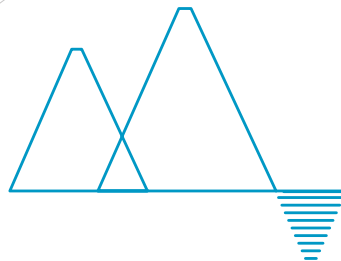


2000 ANS DE SOURCE

200 ANS DE THERMALISME

+ DE 25 ANS DE S



L'expérience thermique  
au cœur des produits Uriage  
depuis 1992.

Une R&D innovante alliant brevets  
exclusifs et actifs naturels et issus des

**Active**  
Triple action barrière

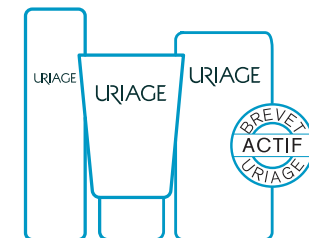
inéraux et oligo-éléments : 11g/L



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



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



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

Une R&D innovante alliant brevets

exclusifs et actifs naturels et issus des  
URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES  
découvertes en biotechnologie.

## 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.

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.**



#### Une source naturelle historique

De l'époque romaine aux années folles, l'Établissement Thermal d'Uriage a toujours été un centre 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.

**L'Établissement Thermal d'Uriage** est composé de deux lieux dédiés à votre bien-être. Bénéficiez de tous les bienfaits de l'Eau Thermale d'Uriage :

- Aux **Thermes** où vous pourrez suivre nos cures thermales 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.





## 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

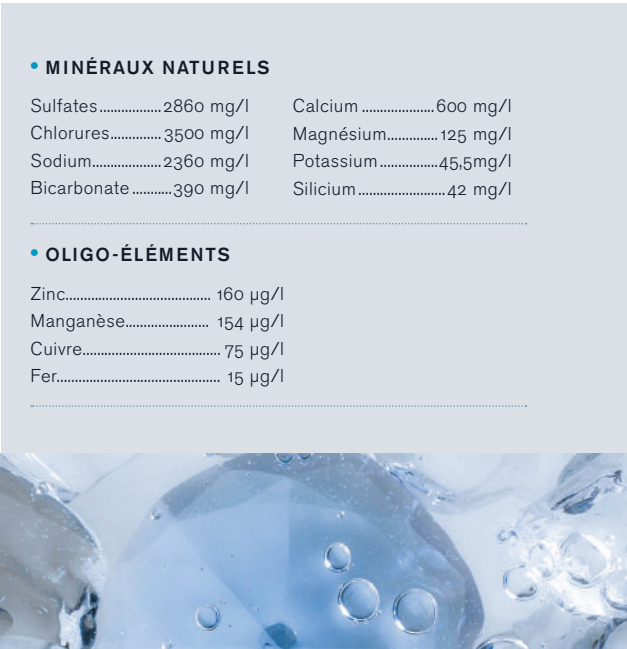
### UNE EAU ISOTONIQUE\*

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



### UNE EAU ACTIVE

Une composition minérale unique de 11g/litre.



### UNE EAU PROTECTRICE

Aux multiples propriétés thérapeutiques et bienfaitrices.



\*Test d'isotonicité dérivé du test de Ham-Dacie. Laboratoires Thébaud ; biologie Médicale ; 1992

\*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

<b>DERMATOLOGIE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dermatitis atopiques</li><li>• Eczémas de contact</li><li>• Psoriasis</li><li>• Dermatoses prurigineuses</li><li>• Cicatrices, brûlures, acné</li></ul>	<b>RHUMATOLOGIE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arthrites psoriasiques</li><li>• Arthroses</li><li>• Lombalgies</li><li>• Sciatiques</li><li>• Tendinites</li></ul>	<b>O.R.L / VOIES RESPIRATOIRES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rhinites</li><li>• Sinusites</li><li>• Bronchites</li><li>• Otites</li><li>• Pharyngites</li><li>• Angines</li><li>• Laryngites</li></ul>	<b>AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES (A.M.B.)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Affections des gencives, bouche sèche</li><li>• Aphtes, affections des muqueuses</li></ul>
<b>POST-CANCER</b>	<b>POST-CANCER</b>	<b>POST-CANCER</b>	<b>POST-CANCER</b>

#### • 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. Dans le cadre des cures POST-CANCER la double orientation la plus prescrite est Dermatologie/Rhumatologie.

#### • 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

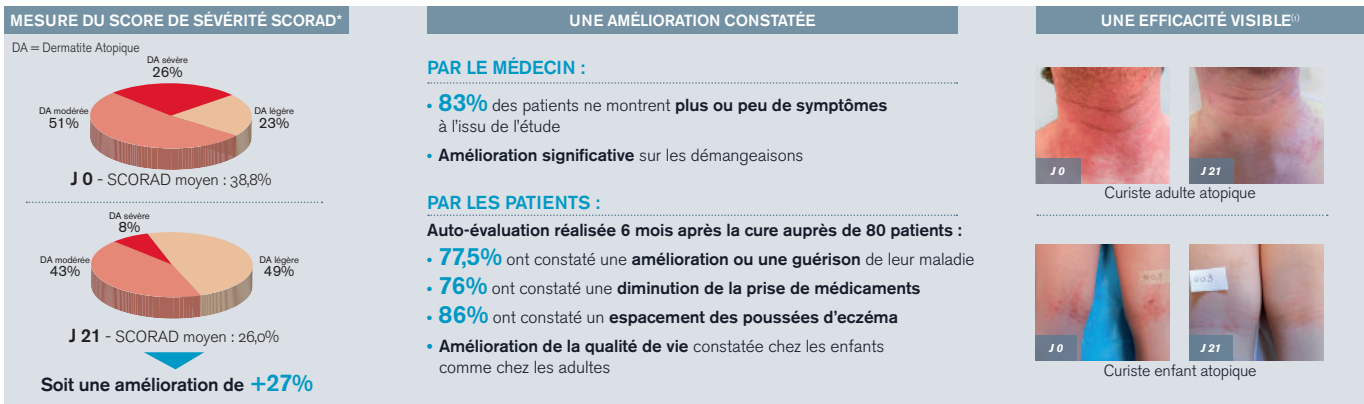
#### Qualité de vie nettement améliorée

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 thermique 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 thermique à L'Établissement Thermal d'Uriage. Ces patients ont été suivis 6 mois après la cure.



<sup>(1)</sup> 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, portant sur des sujets porteurs de dermatite atopique. Une nouvelle enquête similaire est en place depuis 2013 (Etude 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 complèterez 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 le plus souvent Dermatologie / Rhumatologie mais peut être adaptée à chaque personne

#### 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@uriage.com

**ÉTABLISSEMENT THERMAL**  
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 des Thermes afin de déterminer le planning complet de votre cure.

#### TAXES 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 150,01

#### LES MÉDECINS DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL 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 Christian SCHWEITZER <i>Médecin généraliste et thermaliste</i>	04 76 89 10 54
Dr Yseult VILLEMIN <i>Médecin thermaliste</i>	04 76 89 15 01

#### 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 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

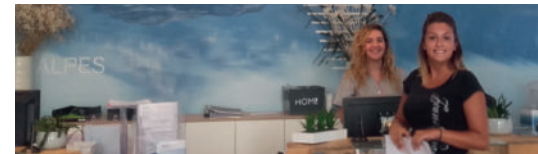
- **RH** : Rhumatologie
- **DER** : Dermatologie
- **A.M.B** : Affections des Muqueuses Bucco-linguales (au service Dermatologie)
- **VR** : O.R.L./voies respiratoires

#### 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 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 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). Ne pas apporter en cure de bijoux, de téléphones ni d'objets de valeurs.

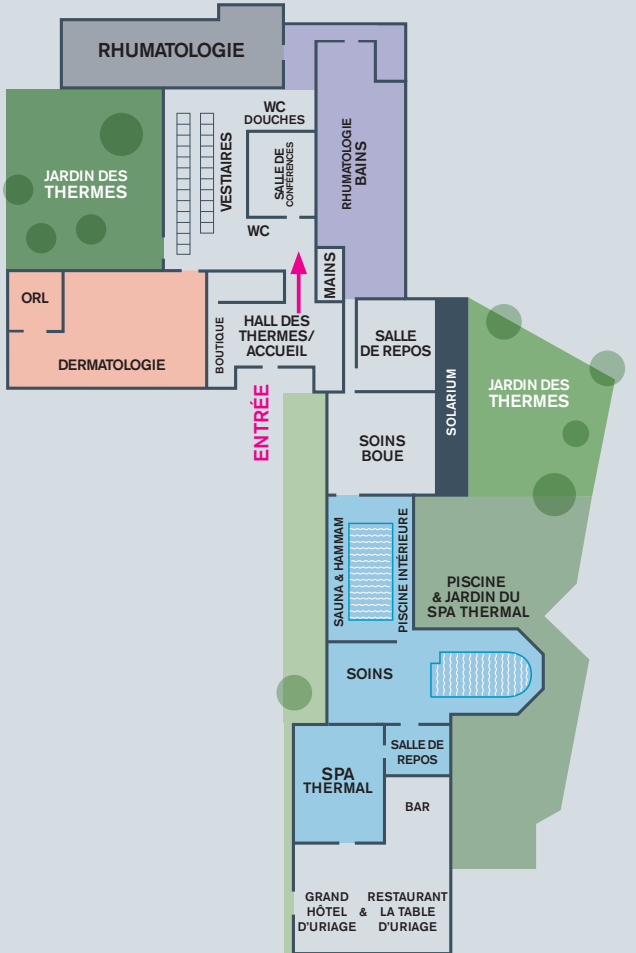
### LA GESTION DU LINGE ET EFFETS PERSONNELS

#### 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.



### PLAN DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE



## 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
- 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 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



##### 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.

#### 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. Pratique 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.

*Exemples de soins*

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



## 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, irritible
- 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**
- **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 des Thermes : groupe de parole, soin des mains, soin du visage auto-massage, maquillage correcteur.

#### • LES SOINS THERMAUX À LA CARTE

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

## LES ATELIERS RE-SOURCE & EAUXYZEN

### DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Les Ateliers "RE-SOURCE" et "EAUXYZEN" 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.

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

###### 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, 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**

##### ÉCHANGÉZ, 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**

##### EXPÉRIMENTÉZ, 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**

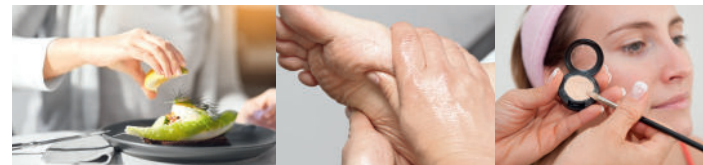
**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**CONSEILS EN RÉÉDUCATION ET MOBILITÉ**

##### RESSENTEZ (en option au SPA thermal)

**RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**SOIN DU VISAGE**



#### ATELIERS **RE-SOURCE** ou **EAUXYZEN** EN FONCTION DE VOS BESOINS

##### POUR QUI ? Curiste et non-curiste

###### • **RE-SOURCE (post cancer)**

**Adultes présentant des problèmes de peau :**

dû 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 dermatologique.

###### • **EAUXYZEN (burn out)**

**Adultes présentant une surcharge psychologie et des douleurs physiques :**

troubles psychiques, fatigue chronique, déprime, troubles du sommeil.

##### NOS INTERVENANTS

- Socio-esthéticienne
- Sophrologue
- Diététicienne
- Naturopathe
- Art thérapeute
- Professeur d'activités physique adaptées
- Kinésithérapeute
- 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](mailto: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

### D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE



#### LE PROGRAMME ANIMATION DES THERMES

**Des séances gratuites (thèmes modifiables) 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 Amélie la socio-esthéticienne.**

#### LES INTERVENANTS AU SEIN DES THERMES

**Des séances payantes et sur réservation :**

- Yoga au sol
- Yogadô (exclusivement pour les ateliers RE-SOURCE & EAUXYZEN)
- Sophrologie
- Art thérapeute
- Diététicienne
- Naturopathe

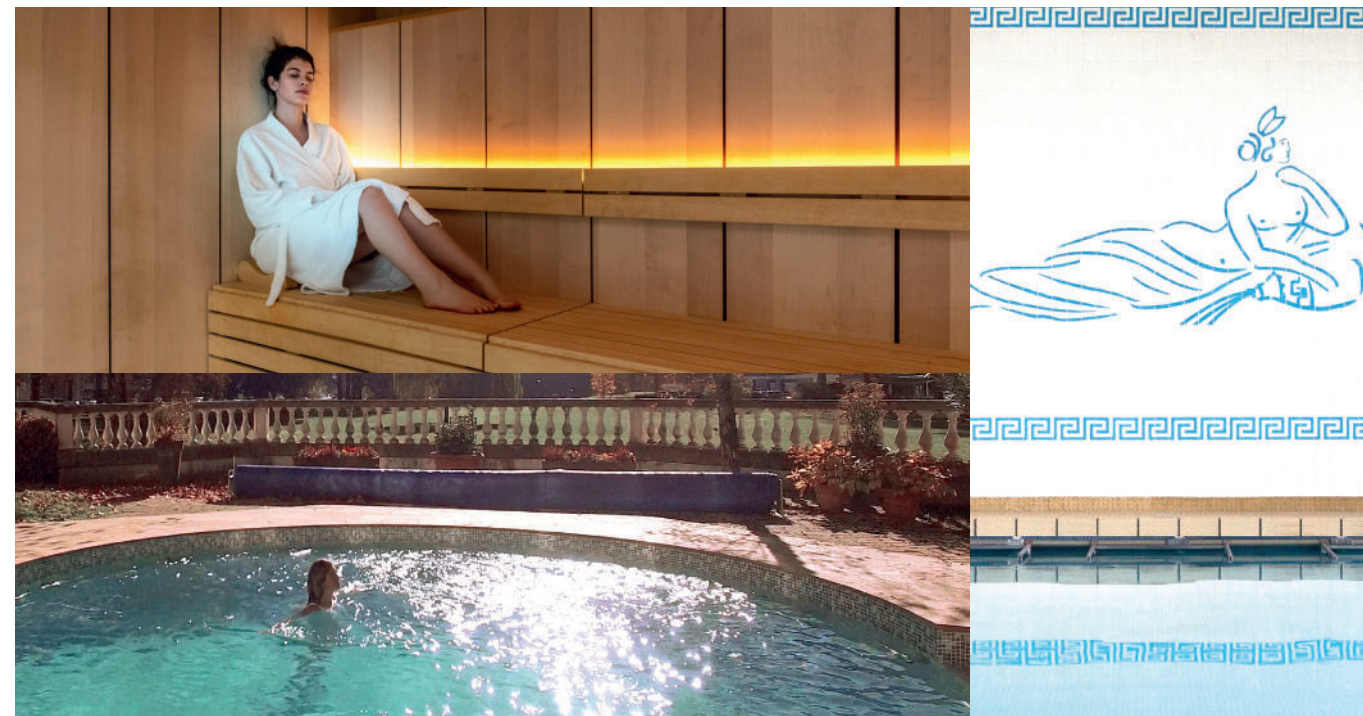
#### SPORT & SANTÉ AU SEIN DES THERMES

- Tennis (en période estivale)
- Gyrokinesis®
- Gyrotonic®
- Marche active

## LE SPA THERMAL

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

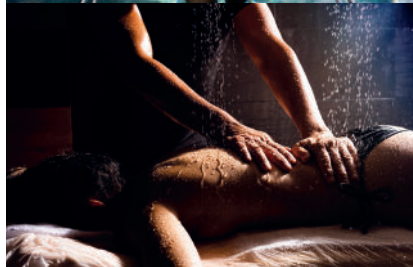
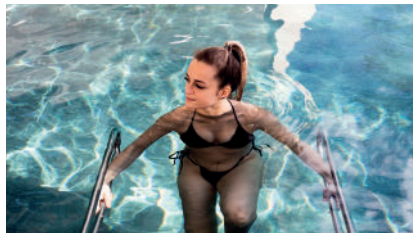
Attenant aux Thermes d'Uriage, composé d'infrastructures dédiées aux soins thermaux et au bien-être, **LE SPA THERMAL D'URIAGE** accueille curistes et non curistes, dans un cadre exceptionnel. Vous aurez la possibilité d'y effectuer une véritable cure de bien-être et de relaxation.





## LE SPA THERMAL

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



### UNE BULLE DE DÉTENTE COMPLÈTEMENT RÉNOVÉE

**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 toute l'année, est ouverte sur le parc pour bénéficier de sa quiétude tout en profitant des bienfaits de l'Eau Thermale 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 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 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](mailto:institut.etu@uriage.com)
- sur [centre-thermal.uriage.com/spa](https://centre-thermal.uriage.com/spa)

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

## VOTRE SÉJOUR

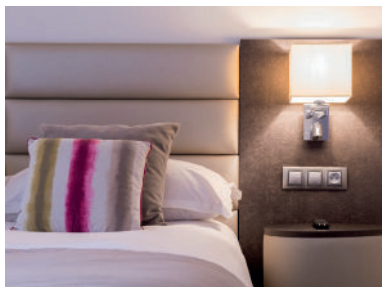
### EN ISÈRE, AU CŒUR DES ALPES

#### 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 à l'Établissement thermal, 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 sois (SPA/thermes). Vous profiterez également d'un accès privilégié de 7h à 23h aux piscines, sauna et hammam ainsi qu'à la salle de fitness.

**Le Grand Hôtel** vous invite à profiter de forfaits Cure Thermale, avec petit-déjeuner ou en demi-pension. 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](http://www.uriage-les-bains.com)

#### 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)

**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**  
EAU THERMALE  
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



## ROSÉLIANE ET TOLEDERM

PEAUX SENSIBLES  
À ROUGEURS



## BARIÉDERM

PEAUX IRRITÉES,  
FRAGILISÉES



## BARIÉSUN

PROTECTION  
SOLAIRE



## HYSÉAC

PEAUX GRASSES  
À IMPERFECTIONS



## AGE PROTECT

VIELLISSEMENT  
CUTANÉ



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

PEAUX SENSIBLES  
DES BÉBÉS

