



Allevard-les-Bains

Station thermale et climatique
au cœur des Alpes



lombo-sciatique
myalgies **burn-out** **fibromyalgie** lumbago
arthrose cervicale
coxarthrose arthrose postérieure
Douleurs discales SPID **polyarthrite rhumatoïde**
otorrhée laryngites **arthrose**
trachéites sinusites chroniques otite **BPCO** déprime tendinites chroniques
gonarthrose arthrose de la main syndrome cervical rhino-pharyngites
prévention des surinfections
polypose douleurs articulaires chroniques rhinites allergiques **asthme**
périarthrites scapulo-humérales
Stress bronchite chronique atteintes de la voix
fatigue chronique spondylarthrites ankylosantes





Les Thermes d'Allevard

« Située à 475 m d'altitude, au cœur des Alpes, la station thermale d'Allevard-les-Bains jouit d'un cadre propice à la cure climatique. Pureté de l'air, environnement de moyenne montagne, magnifique parc thermal, loin de toute pollution urbaine... tout est réuni pour vous accueillir dans les meilleures conditions. »

Quand tout a commencé

C'est précisément le samedi 2 janvier 1790 que la source thermale d'Allevard apparut, à la suite d'un tremblement de terre. L'eau sulfureuse qui s'en écoulait fut appelée « eau noire » en raison du dépôt qu'elle laissait. Il fallut cependant attendre 1836 pour que les vertus thérapeutiques de la sources fussent reconnues.



Douleurs de l'âge, du dos, traumatismes ou troubles respiratoires, l'eau apportait des bienfaits révélés aux curistes de plus en plus nombreux. En 1858, la source d'Allevard était déclarée d'utilité publique par décret impérial.

Rhumatologie et voies respiratoires

Arthroses, sciaticques ou fibromyalgies ; asthmes, sinusites ou otites ; autant de pathologies récurrentes, autant de gênes au quotidien. Depuis 1836, les sources thermales d'Allevard sont appréciées pour leurs vertus dans ces domaines. Au fil des décennies, elles se sont imposées auprès des curistes et du corps médical comme l'une des toutes meilleures références en la matière.



Le Centre sport santé

Ouvert toute l'année aux curistes et non curistes, le Centre Sport Santé offre un accompagnement complet autour d'un pôle médical et sportif diversifié. Conçu selon la philosophie "holistique" des Thermes d'Allevard, différentes approches complémentaires aux cures classiques sont proposées. Sa vocation est préventive, curative et pédagogique.

Aujourd'hui

Au fil du temps, la vocation des thermes a été conservée et renforcée : une vocation curative en premier lieu, mais qui n'exclut pas de se faire du bien. Ainsi, aujourd'hui alors que la tendance thermale est à la consommation de loisirs, les Thermes d'Allevard n'ont pas perdu de vue leur mission thérapeutique. Et, outre le parcours proposé depuis toujours, elles offrent quantité de prestations douces destinées à apporter un réel mieux-être.



L'art du bien-être

Le vieil adage ne dit-il pas qu'il vaut mieux prévenir que guérir ? C'est pourquoi les Thermes d'Allevard ouvrent leurs portes à tout un chacun.



Au centre d'un des plus beaux parc thermal de France, tous les soins de détente sont pratiqués à l'eau sulfureuse d'Allevard. Pour un séjour, une soirée ou un parcours, on peut profiter d'infrastructures telles que les

douches au jet ou le sauna, ou de techniques douces et relaxantes comme le shiatsu ou la massothérapie. En prime, un air d'une pureté exceptionnelle sans un climat de moyenne montagne.



L'arthrose

Dans toutes ses localisations, l'arthrose est une des pathologies les plus sensibles à la cure thermale. Les résultats sont parfois spectaculaires, et toujours positifs. En complément des soins de rhumatologie, les Thermes d'Allevard ont mis au point un protocole de soins complémentaires, composé entre autres de nutrithérapie ou de magnéto-thérapie corporelle.

La fibromyalgie

Maladie longtemps méconnue, la fibromyalgie est due à un stress chronique associé à des tensions musculaires et tendineuses pro-inflammatoires, menant à un épuisement général, une dépression des défenses anti-infectieuses, antioxydantes, et souvent une dépression psychologique. En avril 2009, les Thermes d'Allevard ont lancé un protocole totalement innovant dans le cadre de la cure thermale de trois semaines prescrite par le médecin traitant. Pour améliorer les résultats, de nombreuses thérapies annexes sont ajoutées aux soins thermaux.

La BPCO

La broncho-pneumopathie chronique obstructive, désignée sous le sigle BPCO, est la maladie respiratoire chronique la plus fréquente avec l'asthme. La principale cause est le tabac, mais d'autres facteurs interviennent : l'exposition professionnelle aux poussières, l'hérédité, la pollution, les infections bronchiques à répétition. Cette pathologie se définit par une inflammation et un rétrécissement des bronches qui conduit à un essoufflement, d'abord pour des efforts intenses puis de plus en plus modérés.

Le protocole mis en place par les Thermes d'Allevard se compose d'ateliers permettant de découvrir des outils pour améliorer la perception et la dimension affective de l'essoufflement (sophrologie, yoga, méditation pleine conscience).

Le stress

Le stress fait partie des maux les plus importants d'une époque caractérisée par des sollicitations incessantes, des situations professionnelles souvent précaires et une sédentarité toujours accrue. Cet état de stress libère en permanence des hormones qui stimulent l'organisme pour réagir lorsqu'on se trouve en danger (accélération des battements du cœur, poussée de la tension artérielle, etc). Si, à l'origine, le stress était indispensable à la survie, nous le subissons aujourd'hui, sans pouvoir réagir. Il est temps d'apprendre à lâcher prise et mieux vivre son stress avec la cure VITAZEN.

Les soins thermaux

Rhumatologie

- La gymnastique en piscine d'eau thermale
- La piscine à jets d'eau thermale
- L'aérobain
- Les illutations multiples
- Le massage sous affusion d'eau thermale
- La douche générale
- La douche au jet
- Les étuves
- La sudation
- Emanatorium
- La salle de repos

Voies respiratoires

Les techniques inhalatoires

- Les inhalations froides
- Les inhalations chaudes

Les thérapeutiques complémentaires

- Le drainage bronchique, rééducation respiratoire

Les techniques de contact

- Le gargarisme
- Les bains de nez à la pipette
- L'irrigation nasale
- Les pulvérisations chaudes
- L'aérosol sonore
- Les douches aux jets et bains
- L'humage, la nébulisation, pratique d'imprégnation des muqueuses par l'eau minérale soufrée

Les pratiques complémentaires

(administrées par le médecin thermal)

- La douche pharyngée
- L'insufflation tubo-tympanique
- Le lavage des sinus par la technique de Proetz

Bien-être et détente

- Le hammam
- Le sauna finlandais
- Les étuves
- La salle de détente et d'inhalation
- La salle d'ionisation et de luminothérapie
- La salle de repos
- La tisanerie
- La piscine à jets en eau thermale
- La douche générale
- La douche au jet
- Le bain bouillonnant
- L'enveloppement d'argile
- Le sauna japonais
- Le bol d'air jacquier
- Le modelage détente sous affusion d'eau thermale
- La kinergie
- La massothérapie

Le thermalisme médical : les Thermes d'Allevard affirment leur mission thérapeutique en développant des soins issus d'une médecine authentique, qui s'appuie aujourd'hui sur des études scientifiques validées (*Études : STOP-TAG 2006, Thermarthrose 2009, Maãthermes 2011*). **L'eau et le climat** : les Thermes d'Allevard ont l'avantage de regrouper en un même lieu tous les éléments favorables au bon déroulement d'une cure : une eau aux propriétés rares et un climat de moyenne montagne sédatif et loin de toute pollution. De véritables atouts pour combiner les effets bénéfiques d'une cure climatique et thermale. **Des traitements ciblés** : plus que de simples cures, l'équipe thermale a développé des protocoles de pointe, élaborant des techniques médicales spécifiques en soutien aux cures traditionnelles. Dans le cadre d'une approche globale, vous bénéficiez d'une information thérapeutique et apprenez à gérer votre pathologie au quotidien. **Une équipe expérimentée** : un accueil personnalisé par une équipe disponible, formée et bénéficiant de savoir-faire éprouvés.



Les Thermes d'Allevard
 BP 7 – 38580 Allevard-les-Bains
Tél. : 04 76 97 56 22
 Fax : 04 76 97 56 70
 contact@thermes-allevard.com
www.thermes-allevard.com



En voiture
 de Grenoble :
 autoroute A41 sortie n° 23 (Le Touvet)
 de Chambéry :
 autoroute A41 sortie n° 22 (Poncharra)

En train
 Paris - Grenoble : 3h00 par tgv
 Lille - Grenoble : 4h25 par tgv
 puis autobus (ligne 6200)

En Avion
 Aéroport Lyon S^t Exupéry (140 km)
 Aéroport Grenoble S^t Geoirs (90 km)

