THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS

ALPES - 3 VALLÉES

Du 25 mars au 2 novembre 2024

CURES THERMALES CONVENTIONNÉES
PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

AMAIGRISSEMENT • RHUMATOLOGIE

ÉDITO

Chers Curistes,

En tant que nouvelle Directrice Générale des Thermes de Brides-les-Bains, c'est avec une grande fierté et un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue dans notre établissement !

Leader thermal de l'amaigrissement, notre centre propose une approche moderne alliant tradition thermale, avancée technologique et équipement de pointe.

Très attentive à la qualité de nos prestations et persuadée que le bien-être et la santé sont étroitement liés, je m'engage, aux côtés de mes équipes, à vous offrir une cure thermale efficace dans un environnement verdoyant, propice au changement des habitudes de vie.

Outre les cures conventionnées traditionnelles, nous proposons des programmes complémentaires adaptés à la problématique de chacun. Ces derniers constituent le fondement de notre approche holistique de la santé.

En vous accueillant aux Thermes de Brides-les-Bains, nous vous invitons à vous immerger dans l'atmosphère bienfaisante de nos thermes et nous vous accompagnons dans votre cheminement vers une meilleure santé.

Bienvenue dans notre univers, où l'équilibre entre le corps et l'esprit devient une réalité tangible.

Laura LANDRY, Directrice Générale,
et toute l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains
& Salins-les-Thermes

SOMMAIRE

PAGES

4 LES VERTUS DE NOS EAUX

5 LEADER THERMAL DE L'AMAIGRISSEMENT

6 3 PILIERS POUR RÉUSSIR MA CURE

7 ENCORE PLUS D'EXPERTISE DANS MON SUIVI

8 MES ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES
- Cure Thermale Amaigrissement 18 jours (AD)
- Cure Thermale Rhumatologie 18 jours (RH)
- Cure Thermale Double Orientation 18 jours (AD+RH ou RH+AD)

9 MES SOINS THERMAUX

10 JE CHOISIS MES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES
- Mon programme Idéal
- Mes programmes d'Éducation Thérapeutique
  - Programme d'ETP • *Je prends en charge mon excès de poids*
  - Programme d'ETP • *J'équilibre mon diabète de Type 2*
  - Programme d'Éducation à la Santé • *Jeunes 13-17 ans*

14 J'ORGANISE MA CURE / AGENDA 2024

15 JE ME RESSOURCE AU GRAND SPA THERMAL

NOTRE PROGRAMME D'ETP DÉDIÉ AU DIABÈTE RÉCOMPENSÉ PAR LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES !

Notre programme d'Éducation Thérapeutique du Patient *"J'équilibre mon Diabète de type 2"* est lauréat dans la catégorie "Services innovants à la clientèle" du concours de la Région Auvergne-Rhône-Alpes « Inspirer le tourisme de demain ».

Un projet porté par Nathalie NEGRO, diététicienne et responsable du Centre Nutritionnel des Thermes, et présenté lors des Sommets du Tourisme 2023 à Lyon.

Ce trophée souligne l'expertise de notre programme complémentaire aux cures conventionnées, validé par l'ARS et unique à ce jour dans une station thermale.

EN ROUTE VERS LA DÉMATÉRIALISATION !

Dans une démarche écoresponsable, les Thermes de Brides-les Bains 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.

LES VERTUS DE NOS EAUX

LA COMPLÉMENTARITÉ DE NOS SOURCES THERMALES

L'EAU DE BRIDES

Contre la surcharge pondérale et les rhumatismes

- Administrée en cure de boisson, en soins thermaux
- **Naturellement chaude**, très minéralisée, sulfatée, avec une forte teneur en Sodium et en Calcium
- Possède des **propriétés amincissantes, anticellutiques, circulatoires et relaxantes**

> Déjà fin de cure pour moi samedi. Bilan très positif. Au delà de la perte de poids, les douleurs ont disparu et je me sens en pleine forme. Que de bienfaits cette eau et les cours d'aquagym au top.
>
> *F. J. • Juin 2023 • Facebook*

> Le lieu est très agréable. Le personnel est accueillant et à l'écoute des curistes. Les conférences sont intéressantes et apportent des réponses et des solutions. Nous reviendrons avec plaisir.
>
> *S.M. • Août 2023 • Google*

L'EAU DE SALINS

Contre la surcharge pondérale et les rhumatismes

- Administrée en soins thermaux
- **Naturellement chaude**, très minéralisée, avec une **forte teneur en fer** qui lui confère sa couleur rouille
- Sa **salinité proche de celle de l'eau de mer** favorise la portance, diminue les douleurs et améliore la mobilité articulaire

BON À SAVOIR

La piscine des Grands Bains de Salins est l'une des plus grandes piscines thermales de France !

Accès à la piscine thermale de Salins sous réserve de prescription médicale de bain en eau courante par le médecin thermal. Ce soin peut être effectué en piscine, moyennant un supplément pour profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.

LEADER THERMAL DE L'AMAIGRISSEMENT

NOTRE EXPERTISE

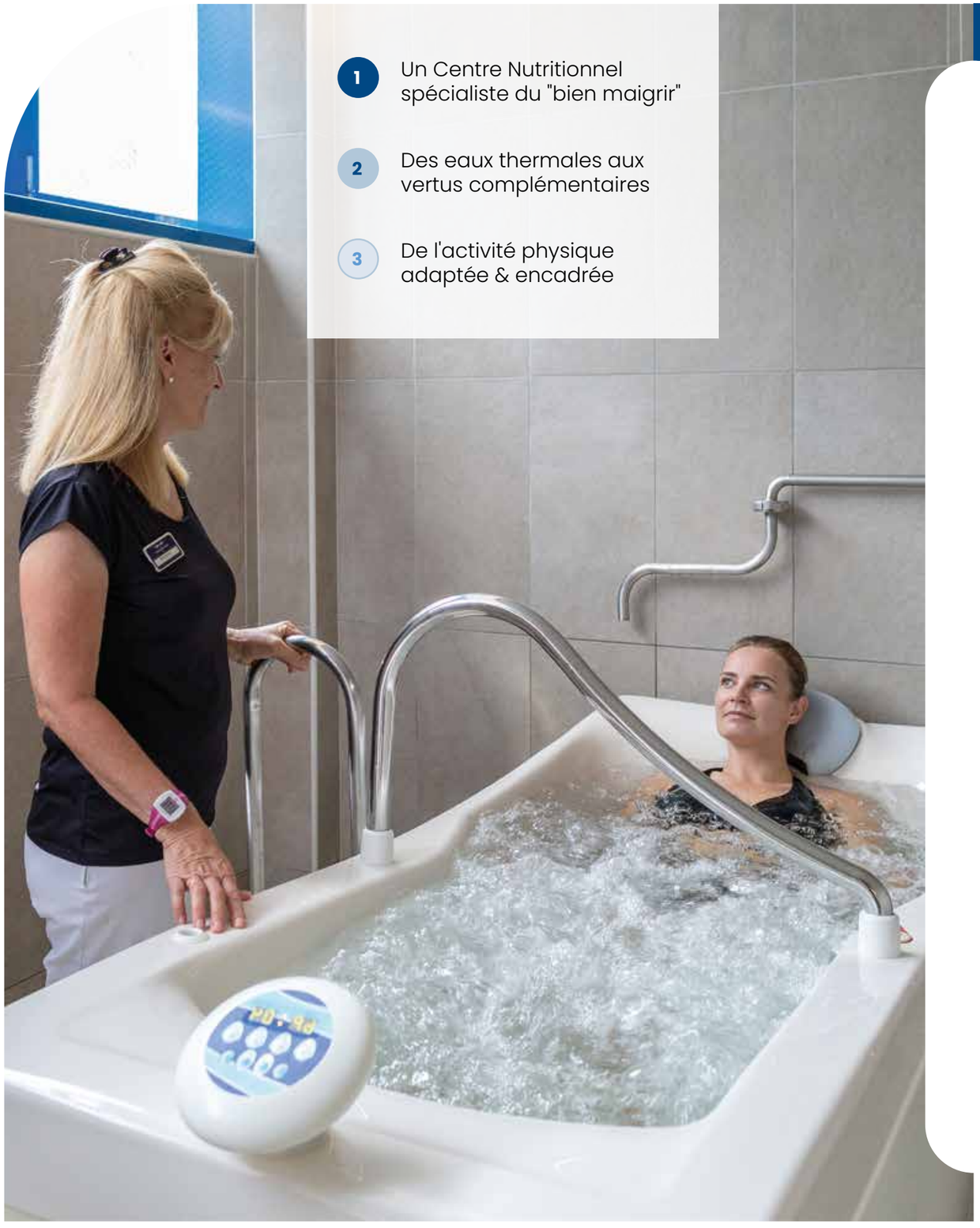
Des professionnels engagés au service de votre santé

- Les restaurateurs élaborent des menus équilibrés
- Les médecins thermaux sont à votre écoute du début à la fin de votre cure
- Les diététiciens vous proposent des conférences, ateliers et entretiens individuels
- Les éducateurs sportifs vous encouragent dans votre remise en mouvement

La seule station thermale avec un Label Diététique !

Pas moins de 10 hôtels & restaurants s'inscrivent depuis plus de 10 ans dans l'excellence via un **Label Diététique**. C'est la garantie de repas équilibrés, variés et gourmands tout au long de votre cure !

3 PILIERS POUR RÉUSSIR MA CURE



1. Un Centre Nutritionnel spécialiste du "bien maigrir"
2. Des eaux thermales aux vertus complémentaires
3. De l'activité physique adaptée & encadrée

ENCORE PLUS D'EXPERTISE DANS MON SUIVI

DU NOUVEAU DANS VOTRE SUIVI POSTCURE !

Cette année, les Thermes créent un partenariat avec l'application

APPETIA

et mettent en place par visio des consultations diététiques postcure pour continuer à vous accompagner même après le retour à la maison.

Votre suivi personnalisé avec Appetia

- Accès illimité à l'application avec des menus équilibrés et des recettes variées au fil des saisons, élaborés par un diététicien
- La possibilité de trouver des recettes à partir du contenu de son frigo, en fonction d'intolérances ou d'allergies alimentaires
- Des newsletters mensuelles, intégrant un soutien motivationnel, des conseils pratiques, un challenge et des actualités thermales
- La possibilité de contacter les diététiciens du Centre Nutritionnel quand vous le souhaitez

72 € les 6 mois · renouvelable

120 € le forfait de 3 consultations en visio réparties sur 6 mois · Accès Appetia offert

Les plus de l'application

+ **Accès illimité**
+ **Suivi personnalisé et interactif après le retour à la maison**
+ **Recettes et menus équilibrés élaborés par un diététicien**
+ **Conseils pratiques, newsletters mensuelles**
+ **Soutien et contact permanent avec les diététiciens du Centre Nutritionnel**

MES ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES

Cure Conventionnée Amaigrissement • AD

18 jours

Je relance mon métabolisme grâce aux vertus de l'eau thermale

Maladies digestives, troubles métaboliques, diabète de type 2…

Une expertise de plusieurs décennies dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées.

Cure Conventionnée Rhumatologie • RH

18 jours

Je soulage mes douleurs articulaires et je gagne en mobilité

Arthrose, rhumatismes, tendinites, sciatiques, affections du dos…

Un traitement efficace et sans effet secondaire pour apaiser les articulations, dénouer les tensions et retrouver de la vitalité.

Cure Conventionnée Double Orientation AD+RH / RH+AD

18 jours

La solution pour traiter mes problèmes de poids 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 de Brides !

Découvrez-les en détail pages 11-13

MES SOINS THERMAUX

À BRIDES-LES-BAINS

• soin individuel • • • soin collectif

Les Thermes de Brides-les-Bains privilégient les soins thermaux individuels

PISCINE DE MOBILISATION •••

RH

Réduction des contractions musculaires et assouplissement des articulations

Dans une piscine d'eau thermale chaude, le curiste effectue des mouvements de rééducation articulaire et musculaire sous le contrôle d'un kinésithérapeute diplômé. Ce soin favorise le réchauffement des muscles, la mobilité corporelle et articulaire et l'amélioration de la circulation sanguine.

DOUCHE AU JET •

AD RH

Actions circulatoire et anticellulitique, décontraction musculaire

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale sous forte pression. Protocole adaptable aux besoins/pathologies.

MASSAGE SOUS EAU* •

AD RH

Actions circulatoire, décontractante. Assouplissement cutané

Le kinésithérapeute diplômé réalise un massage du corps sous une pluie d'eau thermale, en insistant sur les zones cibles pour accélérer la circulation sanguine et mobiliser les tissus adipeux. **Sous réserve de disponibilité des kinésithérapeutes*

PISCINE DES TROMBES •••

AD RH

Actions décontracturante et massante, effet de décharge

Dans une piscine d'eau thermale, des jets subaquatiques de forte pression (trombes d'eau) produisent un massage intense qui vient soulager tout le corps. Des jets de bulles d'air sont également activés à partir du sol et remontent le long du corps.

AÉROBAIN •

AD RH

Actions relaxante et antistress

Bain thermal apaisant avec balayage du corps par de fins jets d'air sous pression.

ÉTUVES LOCALES MAINS/PIEDS •••

RH

Actions antalgique, décongestionnante et sédative

L'étuve diffuse un flux continu de vapeur thermale chaude sur les zones à traiter (mains, poignets, pieds et chevilles), ce qui favorise une sédation des douleurs et des contractures musculaires.

BAIN DOUCHE EN IMMERSION •

AD RH

Actions tonifiante et circulatoire cutanée et sous-cutanée

Bain thermal raffermissant sous l'effet des jets d'eau thermale.

DOUCHE PÉNÉTRANTE •

AD RH

Actions sédative et circulatoire

Allongé sur le ventre, le corps est balayé par de fins jets d'eau thermale. Utile pour tonifier l'ensemble du corps et se détendre sous l'effet des milliers de gouttes d'eau.

CATAPLASMES •

AD RH

Actions décontracturante, sédative, relaxante

L'hydrothérapeute applique des cataplasmes d'argile enrichis à l'eau thermale sur les zones douloureuses selon la prescription du médecin thermal.

À SALINS-LES-THERMES

• soin individuel
• • • collectif

BAIN EN EAU COURANTE • ou •••

AD RH

Relaxation profonde, action antidouleur, amélioration de la circulation sanguine

Le corps est immergé dans une baignoire d'eau thermale en circulation permanente. Ce soin prescrit par le médecin thermal peut être effectué à la piscine thermale de Salins, moyennant un supplément pour profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et solarium attenants.

JE CHOISIS MES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

JE DEVIENS ACTEUR DE MA SANTÉ AVEC LES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

J'agrémente ma cure avec un ou plusieurs programmes complémentaires :

- PROGRAMME IDÉAL
  le complément pour augmenter mes chances de réussite
- PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
  « Je prends en charge mon excès de poids »
  « J'équilibre mon diabète de type 2 »
- PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA SANTÉ
  « Jeunes 13-17 ans»

JE CHOISIS LE SCÉNARIO QUI ME CONVIENT LE MIEUX SELON MES BESOINS ET MES PATHOLOGIES

CURE CONVENTIONNÉE SIMPLE OU DOUBLE ORIENTATION

OU

CURE CONVENTIONNÉE + PROGRAMME IDÉAL

+

ETP J'équilibre mon diabète de type 2 (voir p. 13)

OU

ETP Je prends en charge mon excès de poids (voir p. 13)

OU

Programme Jeunes 13-17 ans (voir p. 12)

BON À SAVOIR

Le programme Idéal est compatible avec TOUS les autres programmes.

Le +

Le programme Idéal donne accès à un tarif spécial pour les autres programmes.

MON PROGRAMME IDÉAL

18 jours pour changer vos habitudes et préparer votre retour à la maison !

Le programme Idéal offre une prise en charge globale et pluridisciplinaire de votre amaigrissement.

TARIF : 420 €*

Soit 23,33 €/jour de cure !
**à la charge du Curiste*

OU

ou **336 €*** avec la remise Fidélité(1)

Soit 18,66 €/jour de cure !
**à la charge du Curiste*

(1) Voir Conditions en p. 14

Accompagnement nutritionnel avec un diététicien

- 1 entretien individuel incluant le bilan de composition corporelle (à privilégier si vous venez pour la 1ère fois)
- ou 1 atelier thématique avec ou sans pratique culinaire + 1 bilan de composition corporelle

Activité physique encadrée

- Accès libre à l'Espace Activités Physiques
- Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins* avec cours d'aquagym, jacuzzi et solarium
- Accès libre à la piscine publique de Brides-les-Bains du 1er juin au 10 septembre

Confort supplémentaire

- Espaces de détente et de repos dédiés (tisanerie, hammam, jacuzzis)
- Soins programmés sur la matinée pour vous permettre d'avoir vos après-midis libres
- Navette Brides/Grands Bains de Salins incluse

*Sous réserve de la prescription médicale de bain en eau courante par le médecin thermal. Ce soin peut être effectué en piscine, vous permettant ainsi de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.

MES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ?

L'ETP est un processus continu d'apprentissage, visant à :

- améliorer la compréhension et la gestion de votre maladie chronique,
- améliorer votre qualité de vie en adoptant les bons gestes au quotidien.

Les programmes d'ETP sont déclarés auprès de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et sont dispensés par une équipe pluridisciplinaire spécialement formée.

Ces programmes s'effectuent dans le cadre de votre cure thermale conventionnée et restent à votre charge.

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE*

JE PRENDS EN CHARGE MON EXCES DE POIDS

320 € | 190 € avec le PROGRAMME IDÉAL

**à la charge du Curiste*

POUR QUI ?

Destiné aux adultes présentant un excès de poids, souhaitant maigrir sainement et durablement.

QUAND ?

Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.

Dates de début de session :
chaque semaine dès le 25/03

12 personnes maximum par session

LE PROGRAMME COMPLET

ENTRETIENS NUTRITIONNELS
Approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien en début de séjour
- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES
Animées par un professionnel du Centre Nutritionnel

- Conférence sur le thème « Pourquoi grossit-on ? »
- Jusqu'à 5 ateliers collectifs au choix

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 2 ateliers collectifs théoriques en début et fin de cure
- 6 accès à l'Espace Activités Physiques, avec ses cours collectifs & de cardiotraining

SUIVI POSTCURE PENDANT 6 MOIS

PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA SANTÉ*

JEUNES 13-17 ANS

260 € | 150 € avec le PROGRAMME IDÉAL

**à la charge du Curiste*

POUR QUI ?

Destiné aux jeunes de 13 à 17 ans en surcharge pondérale. Ils doivent être accompagnés d'un adulte durant leur cure thermale.

QUAND ?

Pendant les vacances scolaires d'été. Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.

Dates de début de session :
08/07 • 29/07

12 personnes maximum par session

LE PROGRAMME COMPLET

NUTRITION & COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- 2 entretiens individuels avec un diététicien en début et fin de cure
- 4 séances collectives sous forme d'ateliers
- Conférence parents/ados sur les idées reçues dans le cadre de l'alimentation familiale

Avec son accord, vous pouvez assister aux entretiens individuels diététiques.

SÉANCES COLLECTIVES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 2 ateliers sur les bienfaits de l'activité physique et comment l'optimiser à la maison
- Accès libre à la piscine publique extérieure de Brides-les-Bains
- 6 séances d'activité physique planifiées et réservées aux ados

Ces activités apparaissent sur le planning de soins de votre enfant.

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE*

J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2

320 € | 190 € avec le PROGRAMME IDÉAL

**à la charge du Curiste*

RÉCOMPENSÉ PAR LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES !

POUR QUI ?

Destiné aux adultes ayant un diabète de type 2, désireux de mieux comprendre et mieux gérer leur pathologie chronique.

QUAND ?

Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.

Dates de début de session :
20/05 • 12/08 • 02/09 • 07/10

12 personnes maximum par session

LE PROGRAMME COMPLET

ENTRETIENS NUTRITIONNELS
Approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien en début de séjour
- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES
Animées par un professionnel du Centre Nutritionnel

- Conférence sur le thème « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres »
- 5 ateliers d'apprentissage

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 1 atelier de 2h alliant théorie et pratique
- 5 accès à l'Espace Activités Physiques, avec ses cours collectifs & de cardiotraining

SUIVI POSTCURE PENDANT 6 MOIS

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,** mon programme complémentaire éventuel & **mon rdv** avec le médecin thermal
4. **Je réserve mon hébergement** avec l'aide, si besoin, de l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains
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**, j'effectue ma consultation avec le médecin thermal, puis l'hôtesse des Thermes établit mon planning de soins

BON À SAVOIR

Réunion d'information tous les lundis à 17h et mardis à 9h30

LIEU
salle de conférences du Centre Nutritionnel des Thermes.

INTERVENANTS
un diététicien, un éducateur sportif et des représentants de l'Office de Tourisme seront présents pour répondre à mes questions !

MON PROGRAMME FIDÉLITÉ

J'ai effectué
4 cures conventionnées
au cours des 5 dernières années

MON AVANTAGE FIDÉLITÉ ME SERA ATTRIBUÉ LORS DE MA 5e CURE

Je suis en cure conventionnée

Je bénéficie de **6 suppléments piscine OFFERTS**

Piscine thermale des Grands Bains de Salins. Sous réserve de prescription de bain en eau courante par le médecin thermal

Je suis en cure avec le programme Idéal

Je bénéficie de **-20% sur mon programme Idéal**

Soit 336 € au lieu de 420 €

AGENDA 2024

Conférences gratuites*

animées par le Dr J.M. Lecerf, ancien Chef de service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille et conseiller scientifique des Thermes

- **24 avril**
  « Aliments ultra-transformés et santé »
- **5 juillet**
  « La joie de manger »
- **20 septembre**
  « Os et nutrition »

Événements**

- **14 avril**
  Défi de l'Olympe
- **Mi-mai**
  Festival de la comédie
- **21-22 juin**
  Festival de musique «Lâche ta Brides»
- **Début juillet**
  « Enduro 2 », course VTT et VTTAE
- **13 juillet**
  Fête nationale
- **28 juillet**
  Cyclosportive Gran Fondo Col de la Loze
- **11 août**
  Festival de musique «Ça chante à Brides»
- **Début octobre**
  Festival du Film Francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains
- **14-15 septembre**
  Salon du bien-être

*Dates sujettes à modification

**Sous réserve de confirmation de ces évènements par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains

JE ME RESSOURCE AU GRAND SPA THERMAL

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 Grand Spa Thermal, je peux profiter d'un moment de bien-être absolu en complément de mes soins.

Le plus grand spa thermal des Alpes vous invite à l'évasion et au lâcher-prise dans ses 2700 m² d'espaces Détente et Aquatique.

L'Espace Détente

- Jacuzzis en intérieur et en extérieur
- Sauna
- Hammam et bains de vapeur
- Douches expérimentales
- Fontaine de glace
- Solarium
- Tisanerie...

L'Espace Aquatique

- Bassin ludique avec jacuzzis, lits à bulles, cols de cygnes, jets sous-marins...
- Couloir de nage de 25 m
- Bassin d'aquaforme équipés d'appareils
- Tisanerie
- Grande terrasse extérieure abritée

Vos séjours

Profitez de séjours de 3 à 9 jours à partir de 360€ pour bénéficier de l'expertise des Thermes même sur une courte durée !

BON À SAVOIR

Vous avez moins de 3 semaines à consacrer à une cure thermale et vous souhaitez bénéficier de notre expertise ?

Optez pour les séjours du Grand Spa Thermal !

RETROUVEZ LE DÉTAIL DE NOS SÉJOURS DANS NOTRE BROCHURE SPA 2024

NOUVEAU

Séjour Méno'Pause 9 j

Un programme complet de soins et d'ateliers spécifiques dédié aux femmes en périménopause, pour vous accompagner dans cette période de bouleversement hormonal.

LES PRESTATIONS À LA CARTE

- Entrée Spa à la demi-journée *(accès aux Espaces Détente & Aquatique)*
- Nombreux massages & autres soins à la carte

THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS
ALPES - 3 VALLÉES

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS
2 rue des Thermes
73570 Brides-les-Bains
T. +33 (0)4 79 55 23 44

thermes@thermes-brideslesbains.fr
thermes-brideslesbains.fr

thermesbrideslesbains

Comment venir ?

Retrouvez toutes les indications en scannant le QR-code

SOURCES
D'ÉQUILIBRE
SANTÉ & VITALITÉ

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région, Partenaire des
Thermes de Brides-les-Bains

Éditeur : SET BRIDES SA • 2 rue des Thermes• 73570 Brides-les-Bains •
RCS Chambéry B350 359 642 • SA au capital de 1 583 610 € • Tous droits réservés
Imprimé par IDMM • 6 A rue des Aulnes • 69410 Champagne-au-Mont-d'Or
Crédits photos : C. Stramba-Badiali, G. Lansard, P. Lebeau, Appetia, Adobe Stock
Document non contractuel • NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE