

## EDIT'EAU

### L'avenir à l'heure du thermalisme

C'est à Dax que Nicolas Sarkozy a lancé, le 31 juillet dernier, son plan pour les personnes âgées et la lutte contre la maladie d'Alzheimer. Le choix de notre station, 1<sup>ère</sup> destination thermale de France, n'est évidemment pas un hasard. Dax a acquis en effet au contact de sa clientèle une connaissance approfondie des seniors et développé un savoir-faire tout particulier en matière de prévention, de dépistage, d'éducation à la santé et de traitement dans le domaine des suppléances aux fonctions défaillantes.

C'est justement cette dimension préventive et éducative essentielle du thermalisme que nous avons décidé de mettre à la une de ce 6<sup>ème</sup> numéro de Capitale Santé. Car loin d'être une solution de dernier recours, c'est au contraire dans l'anticipation (induisant une prescription précoce), que la cure thermale se révèle pleinement efficace. ■

## A LA UNE

# Le thermalisme, une solution préventive contre les pathologies du vieillissement

Si l'on ne peut que se réjouir de l'augmentation constante de notre espérance de vie, on peut aussi légitimement s'inquiéter d'une prévisible montée en puissance des dépendances liées au vieillissement. Au-delà de son rôle curatif ou palliatif, le thermalisme apparaît comme une arme prophylactique efficace et moderne pour préserver le bien-être et l'autonomie des seniors.

Avec l'Arrêté d'août 2006, le gouvernement et l'Assurance Maladie ont fait plus que confirmer la place du thermalisme dans le système de soins français : ils encouragent aujourd'hui les acteurs thermaux à jouer pleinement leur rôle de santé publique en matière de prévention, d'éducation sanitaire et d'accompagnement du vieillissement. Un réel et impérieux enjeu de société : en 2003, 12 millions de Français avaient plus de 60 ans. En 2050, 11 millions en auront plus de 75... Certes, le vieillissement n'est pas plus une maladie que la santé n'est la simple absence de pathologie ! Mais les conséquences de l'avancée en âge,

par manque de préparation ou d'anticipation, peuvent être cruelles... et douloureuses.

### Un thermalisme thérapeutique et prophylactique

A la lecture des résultats du vaste programme de recherche mené par le professeur Christian Roques sur le "service médical rendu" (voir page 2), l'efficacité de la cure thermale ne laisse aucun doute, notamment concernant les affections rhumatismales et vasculaires. C'est pourquoi la prescription thermale devrait devenir un réflexe dès que ces pathologies, vite handicapantes, sont diagnostiquées.



Car le thermalisme n'est pas une thérapeutique de dernier recours, bien au contraire ! C'est certainement au stade précoce des grandes pathologies dégénératives, des déficits immunologiques ou encore de l'installation des allergies qu'il se révèle pleinement bénéfique, rompant le cercle de l'installation des déficits, des gênes et des douleurs grâce à ses actions pharmacologiques et physiques combinées. Prescrite suffisamment tôt, la cure devient alors aussi un moment privilégié pour faire le point sur sa santé dans sa globalité. Un "rendez-vous avec soi", dans un environnement propice aux soins et aux conseils, dont il serait vraiment dommage de priver le patient...

### Apprendre à préserver son capital santé

Rythmes de vie et conditions de travail sont responsables de nombreux troubles, dès 50 ans. Des pathologies très contemporaines (comme le mal de dos, le stress,

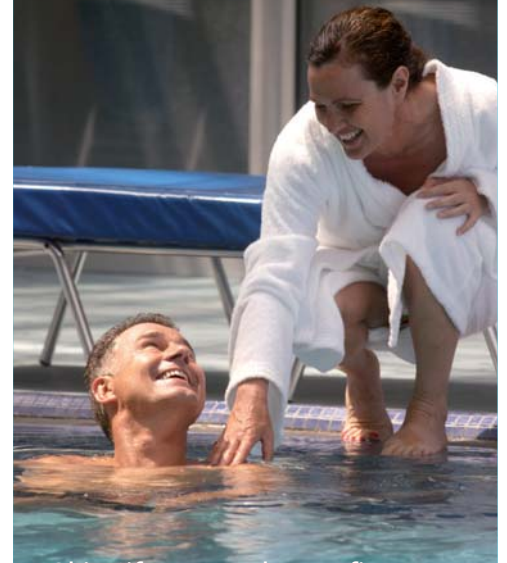
le surpoids, les troubles du sommeil) auxquelles le thermalisme sait répondre de façon moderne par l'éducation et la prévention.

En rupture avec son quotidien, le curiste a le temps et la disponibilité pour apprendre les bonnes postures, les gestes qui lui permettront de parer un handicap ou de prévenir son évolution, mettre en pratique une bonne hygiène de vie ...

Si, pour des raisons professionnelles ou familiales, le patient ne peut s'éloigner le temps des 3 semaines réglementaires, la possibilité lui est offerte d'effectuer un programme plus court mais cependant équilibré, sans prise en charge par l'assurance maladie.

Dax, qui est depuis 10 ans un centre de bilan pluridisciplinaire du vieillissement, a mis au point avec de grands spécialistes nationaux un programme éducatif original autour des thèmes de la mémoire, du sommeil, des habitudes alimentaires et de l'activité physique des seniors (lire encadré). ■

## Le plaisir de prendre sa santé en main



**Objectif : reprendre confiance en soi par une meilleure connaissance des pathologies du vieillissement et des comportements à mettre en œuvre pour ralentir ou suppléer les fonctions défaillantes.**

Associé ou non à une cure traditionnelle, l'un des programmes expérimenté il y a déjà 10 ans à Dax était composé d'ateliers et de conférences conçus par des spécialistes reconnus dans leur spécialité : mémoire, sommeil, nutrition, sport et hygiène de vie. Bilans personnalisés (analyse des habitudes alimentaires, profil mnésique et cognitif...), exercices ludiques pour solliciter toutes les zones du cerveau, cours de cuisine pour manger bon et bien, sessions de fitness avec suivi individuel, informations sur les modifications liées au vieillissement, conseils pratiques pour apprendre à écouter et décrypter les signaux du corps et acquérir les bons réflexes au quotidien : il multiplie les approches et les thématiques pour aborder la santé dans sa globalité et offrir des moyens concrets de la préserver le plus longtemps possible.

A l'époque, le constat était partagé par les initiateurs de ces programmes : le programme était apprécié par la clientèle qui en ressentait le besoin au vécu de cure mais qui avait du mal à le reconnaître en amont. Depuis, la prise de conscience en matière de prévention a fait du chemin... ■

## "Il n'y a pas d'âge pour rester jeune"

Dans le cadre du travail d'éducation à la santé qui accompagne ses cures thermales, Dax a édité un "petit guide de la forme au quotidien" rempli de conseils pratiques et de suggestions pour mieux bouger, mieux manger, mieux dormir, prendre soin de son corps, stimuler sa mémoire... Objectif : donner aux curistes quelques principes simples d'hygiène de vie pour garder bon pied bon œil au fil des ans et prolonger, chez soi, les bonnes habitudes prises pendant la cure !... ■

**Pour le recevoir : [info@comm-sante.com](mailto:info@comm-sante.com)**



## Cure thermale et Service Médical Rendu pour les principales affections traitées à Dax

### • Pour les rhumatismes (63% des cures au niveau national) :

	Efficacité cures	Alternative médicamenteuse	Risque médicamenteux	Possibilité chirurgie
<b>LOMBALGIES</b>	Etudes contrôlées	Limitées	Oui AINS	Non
<b>ARTHROSE</b>	Etudes contrôlées	Limitées	Oui AINS	Quelques fois
<b>POLYARTHRITE</b>	Etudes contrôlées	Limitées	Majeur AINS - DND	Limitée
<b>SPONDYLARTHRITE</b>	Etudes contrôlées	Limitées	Oui AINS	Non
<b>FIBROMYALGIE</b>	Etudes contrôlées	Très limitées	Oui psychotropes	Non

AINS=anti-inflammatoire non stéroïdien

### • Pour les affections vasculaires (8 % des cures au niveau national) :

	Efficacité cures	Alternative médicamenteuse	Risque médicamenteux	Possibilité chirurgie
<b>TROUBLES VEINEUX</b>	Etudes de cohortes	Limitée	Limité, sauf anti-coagulants	Très limitée
<b>ARTERITE DES MEMBRES INFÉRIEURS</b>	Etudes de cohortes	Limitée	Limité, sauf anti-coagulants	Ciblée

# Dax et la phlébologie : l'eau dans tous ses états... et tous ses effets

A dominante sulfatée calcique et légèrement chlorurée sodique, riche en oligo-éléments mais faiblement minéralisée, l'eau minérale de Dax possède des propriétés uniques pour l'orientation phlébologique. De l'aérobain à la pulvérisation : immersion en hydrothérapie !...

**A**Dax, la cure en phlébologie bénéficie des techniques de soins les plus modernes. Elle utilise l'eau minérale chaude, refroidie extemporanément à une température convenable pour cette indication (entre 20 et 30°C selon les soins). Il est essentiel d'utiliser une eau non flocculée, qui conserve ses caractéristiques observées à l'émergence. Outre la cure de boisson et la kinésithérapie (massages sous rampes d'eau thermale), la majorité des soins relève de techniques d'hydrothérapie.



## Eau massante et bienfaisante

Des bains naturels d'eau minérale sont pratiqués en baignoires profondes créant une pression hydrostatique supérieure à la force d'Archimède, qui permet un drainage des œdèmes des couches profondes, tout en favorisant la pénétration d'oligoéléments.

Pour encore drainer les stases veineuses et agir sur la détersion des ulcères non douloureux, on optera pour les **bains avec douche en immersion**, où les membres sont massés à l'aide de jets d'eau sous pression provenant des parois latérales de la baignoire.

Les **parcours de marche** consistent en déambulations de 15 à 20 minutes dans une piscine où le curiste est immergé jusqu'au bassin. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires tandis que des jets d'air sous pression assurent un massage léger des voies veineuses superficielles.

## De l'eau qui ne manque pas d'air

Les **bains carbo-gazeux** (immersion des membres inférieurs dans une eau chargée en gaz carbonique) agissent sur la réduction des œdèmes et améliorent la trophicité des tissus et de la microcirculation.

Les **aérobains** accueillent les curistes dans des baignoires d'eau à 28°C, parcourue de bulles d'air sous pression. Ils ont une action relaxante et sédative,

## Pensez à la double indication !

Saviez-vous que 25% des femmes et 5% des hommes effectuant une cure de rhumatologie à Dax présentent également une insuffisance veineuse ? Agréée pour ces 2 indications, Dax et ses établissements peuvent donc proposer des soins aux curistes souffrant de ce double handicap.

Une autre indication de Dax, la gynécologie, est parfois aussi associée à la phlébologie. ■

tout en favorisant l'assouplissement des tissus et le drainage.

Enfin, la **pulvérisation d'eau minérale** par douches filiformes dirigées sur les jambes, permet une amélioration des troubles fonctionnels et une réduction de l'infiltration cellulitique. ■

### Renseignements :

**Dr. Bruno LESTAGE, Angéiologue**  
10 bld. Poyusan - 40100 Dax  
Tél. 05 58 74 86 22

## L'eau de Dax, amie de la peau

L'effet protecteur de l'eau minérale de Dax a été étudié vis-à-vis de cellules de peau et de cellules endothéliales de vaisseaux sanguins d'origine humaine, soumises à des stress enzymatiques oxydatifs ou physiques. Les résultats observés montrent l'effet antiradicalaire de l'eau minérale qui diminue significativement la production de radicaux libres générés par ces facteurs extérieurs. ■

Etudes du Laboratoire Palmer Research, publiées dans 2 revues spécialisées :

- "Propriétés antiradicalaires d'une eau minérale" in Parfums Cosmétiques Actualités. N° 149- novembre 1999
- "The mineral water of Dax significantly reduces oxidative stress in experimental and in vitro. Human and experimental toxicology" in Human and experimental toxicology. Volume 19 Number 8 August 2000





## Dax, la station qui soigne aussi... son accueil !

■ La centrale de réservation de l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax (05 58 566 855)



accompagne le curiste dans ses démarches : présentation et organisation du parcours de cure, recherche d'hébergement, disponibilité dans les établissements thermaux de la station, mais aussi suggestions loisirs, conférences, ateliers, stages... En un seul coup de fil, le curiste a accès à l'ensemble de l'offre touristique et thermale de Dax, conseillé et guidé par une hôtesse qui assure en direct sa réservation.

■ La majorité des établissements thermaux sont directement reliés à un hôtel ou un hébergement, permettant au curiste de se rendre facilement et confortablement sur le lieu des soins, en peignoir. Par ailleurs, tous les établissements proposent à leurs curistes des navettes gratuites qui assurent la liaison entre le centre de soins et le lieu d'hébergement.



■ Les 15 établissements de Dax produisent les mêmes soins avec les mêmes produits thermaux. Le curiste peut

donc choisir le sien en toute liberté et sécurité, selon les orientations prescrites par son médecin.

■ La station de Dax est ouverte toute l'année et les établissements fonctionnent du lundi au samedi, y compris les jours fériés. Le dimanche, tous les établissements assurent une permanence pour accueillir les curistes.



■ 5 hôtels à Dax bénéficient de certification qualité : "Hotelcert" et ISO 9001. Une garantie de confort, d'accueil, et de service.

■ L'Office de Tourisme et du Thermalisme classé 4 étoiles de la station thermale est à votre disposition avant, pendant et après le séjour, dans ses locaux, par ses publications ou sur son site Internet pour vous permettre de vivre le meilleur pour votre santé. [www.dax-tourisme.com](http://www.dax-tourisme.com)



# Vous avez rendez-vous avec Dax !

18/21 octobre 2007

## SALON FORME ET SANTE ET THERMALISME

Porte de Versailles (Hall 6), Paris.

Salon médical destiné au grand public, il propose 4 jours d'information, d'éducation et de prévention, avec des conférences, des débats, des tests gratuits, des rencontres avec des spécialistes...

Intégré dans un "village thermal" de 200 m<sup>2</sup>, le stand de Dax (Stand D9), 1<sup>ère</sup> destination thermale de France, est animé par l'Office de Tourisme et 5 établissements thermaux de notre station. ■

2/5 décembre 2007

## CONGRES DE LA SOCIETE FRANCAISE DE RHUMATOLOGIE

CNIT, Paris.

Station de référence pour la rhumatologie, Dax exposera aux médecins les toutes dernières données concernant l'efficacité des soins thermaux, et présentera les vertus de ses produits thermaux : eau thermale, Péloïde de Dax, et Dax Therpin (produit à base de térébenthine). ■

24/27 janvier 2008

## SALON DES THERMALIES

Carrousel du Louvre, Paris. Stand B01.