

Parcours nature et santé

Antidouleurs très naturels...

Dans le cadre de la prise en charge spécifique de la fibromyalgie, le reconditionnement à l'effort tient une place importante. Il peut être réalisé en douceur sur les parcours de marche de l'étang de l'Estey à Dax et du lac de Christus à Saint-Paul-lès-dax.

Sous la caution scientifique du Docteur Patrick Sichère, rhumatologue, enseignant au CHU Lariboisière - Saint-Louis à Paris, les deux stations thermales ont élaboré un protocole d'accompagnement des douleurs chroniques autour d'une approche pluridisciplinaire. Dans cette approche, les deux parcours nature et santé font figure de grand bol d'air.

Les huit exercices de ces parcours constituent un entraînement à l'effort sous une forme ludique et dans un cadre naturel. Ainsi, une pratique régulière de l'activité physique permet de lutter contre la peur de la douleur et de reprendre confiance en son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphine aux effets antidouleur et antistress reconnus. **Alors, enfilez votre tenue de sport et en route pour un peu d'exercice aux vertus apaisantes.**

À DAX

Parcours de l'étang de l'Estey

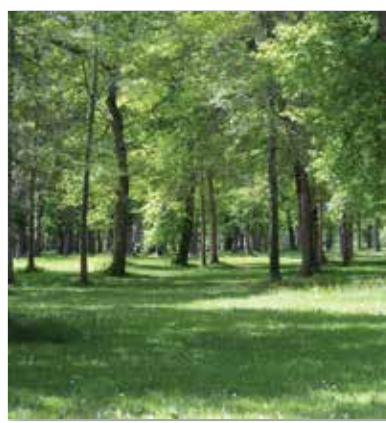


Proche du centre-ville, ce parcours s'inscrit dans la trame de la coulée verte qui s'étend du Bois de Boulogne, en passant par le balcon de l'Adour jusqu'à l'étang de l'Estey, offrant ainsi une promenade verte de 2,5 kilomètres.

Point de départ :

À l'entrée de l'étang de l'Estey, à proximité de l'aire de camping-car.

Parcours du Bois de Boulogne



A quelques pas du cœur de ville, ce tracé permet d'enchaîner les exercices physiques dans le cadre reposant du bois de Boulogne et des Barthes de l'Adour.

Point de départ :

Centre de production de boue thermale (Therdax), rue des Lazaristes.

À ST-PAUL-LÈS-DAX

Parcours du lac de Christus



Situé au cœur du quartier thermal et facilement accessible, le lac de Christus est un espace de calme et de nature dédié au repos et au bien-être. Le tour du lac permet une balade de 2,5 kilomètres. Le parcours se situe au cœur de cet espace verdoyant et apaisant.

Point de départ :

À proximité du théâtre de verdure.

Pour tout renseignement, contactez les Offices de Tourisme de Dax et Saint-Paul-lès-Dax.