



URIAGE
EAU THERMALE



ÉTABLISSEMENT THERMAL

L'ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE

À LA SOURCE D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

ÉTABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE 60, place de la Déesse Hygie - 38410 Uriage Les Bains - France www.centre-thermalUriage.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES D'URIAGE 40/52, boulevard du Parc - 92200 Neuilly - France www.uriage.com

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

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.**

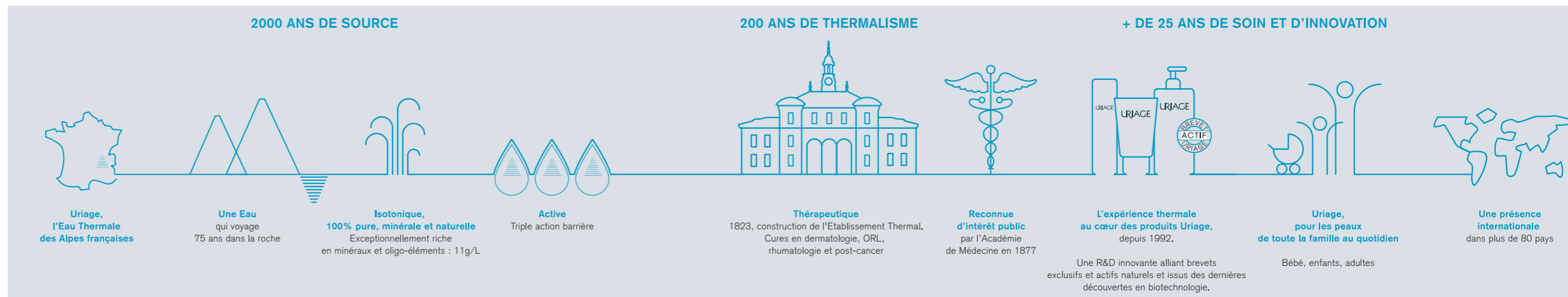


C'est au cours d'un long voyage de plus de 75 années dans le massif de Belledonne que l'Eau Thermale d'Uriage se gorge de tous ses minéraux.

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.



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

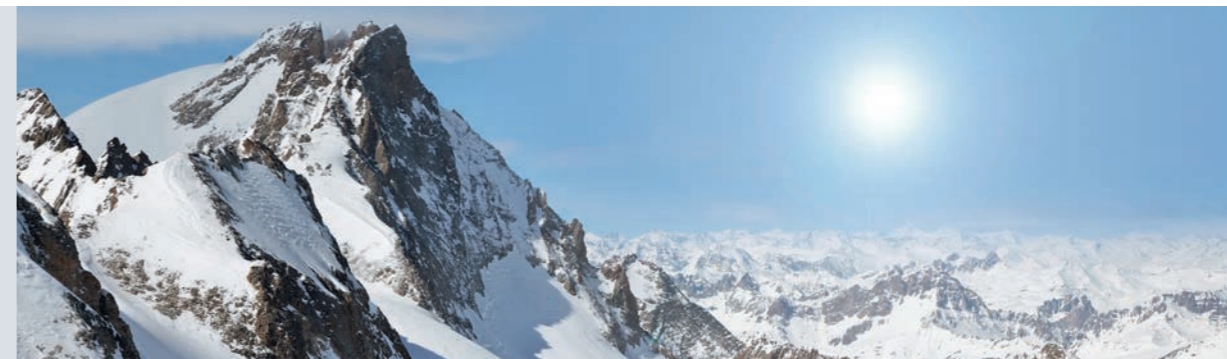
L'Eau Thermale d'Uriage est l'actif unique utilisé à l'Établissement Thermal d'Uriage. Grâce à sa composition exceptionnelle et à son isotonicité naturelle, l'Eau Thermale d'Uriage soigne les patients atteints de multiples affections en Rhumatologie, Dermatologie, ORL/voies respiratoires et affections 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.

<p>EAUX THERMALES FAIBLEMENT MINÉRALISÉES Minéraux : 0,2 à 0,7g/L</p> <p>HYPOTONIQUE</p>  <p>Augmente la taille des cellules > Turgescence</p>	<p>EAU THERMALE D'URIAGE Minéraux : 11g/L</p> <p>ISOTONIQUE</p> <p>Ne modifie ni la taille ni le volume des cellules</p>  <p>PARFAITE AFFINITÉ</p>	<p>EAU DE MER Minéraux : 35g/L</p> <p>HYPERTONIQUE</p>  <p>Diminue la taille des cellules > Plasmolyse</p>
--	--	--



UNE EAU ACTIVE

Une composition minérale unique de 11g/litre.

- MINÉRAUX NATURELS**

Sulfates.....2860 mg/l	Calcium600 mg/l
Chlorures.....3500 mg/l	Magnésium.....125 mg/l
Sodium.....2360 mg/l	Potassium45,5mg/l
Bicarbonate.....390 mg/l	Silicium.....42 mg/l
- OLIGO-ÉLÉMENTS**

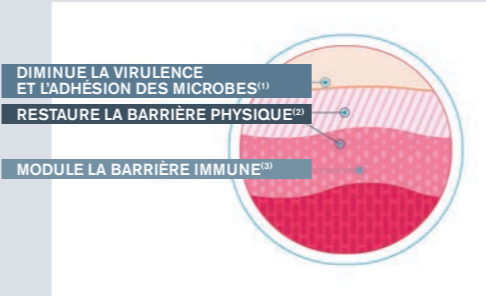
Zinc.....160 µg/l
Manganèse.....154 µg/l
Cuivre.....75 µg/l
Fer.....15 µg/l



UNE EAU PROTECTRICE


Aux multiples propriétés thérapeutiques et bienfaitrices.

- RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE**



- HYDRATANTE**
grâce à sa concentration en minéraux proches des NMF (Natural Moisturizing Factors)
- APAISANTE**
grâce à la présence élevée de calcium et de magnésium
- CICATRISANTE**
grâce aux effets combinés du cuivre et du zinc
- ANTI-OXYDANTE**
grâce à sa richesse en manganèse
- ADOUCISSANTE ET FILMOGÈNE**
grâce à l'action du silicium

+ 32% d'hydratation en 1h seulement et qui se prolonge pendant 8h*



*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

DERMATOLOGIE

- Dermatites atopiques
- Eczémas de contact
- Psoriasis
- Dermatoses prurigineuses
- Cicatrices, brûlures, acné

RHUMATOLOGIE

- Arthrites psoriasiques
- Arthroses
- Lombalgies
- Sciatiques
- Tendinites

O.R.L / VOIES RESPIRATOIRES

- Rhinites
- Sinusites
- Bronchites
- Otites
- Pharyngites
- Angines
- Laryngites

AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES (A.M.B.)

- Affections des gencives, bouche sèche
- Aphtes, affections des muqueuses

POST-CANCER

• 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.

• 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⁽¹⁾

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

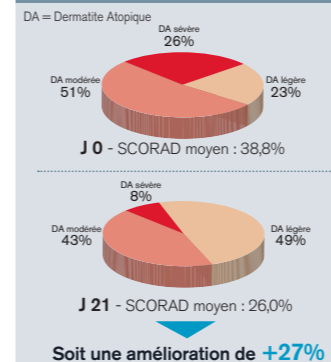
Le temps de cure permet au patient de couper avec son quotidien. C'est une césure bénéfique qui entraîne une détente loin du stress, dont les bénéfices se font sentir bien au-delà du séjour.

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE⁽¹⁾

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.

MESURE DU SCORE DE SÉVÉRITÉ SCORAD*



UNE AMÉLIORATION CONSTATÉE

PAR LE MÉDECIN :

- **83%** des patients ne montrent **plus ou peu de symptômes** à l'issue de l'étude
- **Amélioration significative** sur les démangeaisons

PAR LES PATIENTS :

- Auto-évaluation réalisée 6 mois après la cure auprès de 80 patients :**
- **77,5%** ont constaté une **amélioration ou une guérison** de leur maladie
 - **76%** ont constaté une **diminution de la prise de médicaments**
 - **86%** ont constaté un **espacement des poussées d'eczéma**
 - **Amélioration de la qualité de vie** constatée chez les enfants comme chez les adultes

UNE EFFICACITÉ VISIBLE⁽¹⁾



Curiste adulte atopique



Curiste enfant atopique

⁽¹⁾ 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 (Étude 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 complétez 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

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.

TAUX 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 Valérie GOUT-BLANC <i>Médecin thermaliste</i>	04 76 89 41 64
DR Yseult VILLEMEN <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

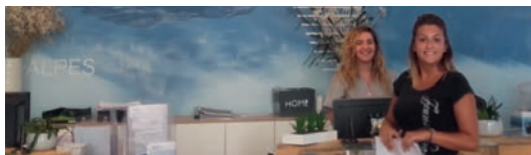
- **RH** : Rhumatologie
- **DER** : Dermatologie
- **A.M.B** : Affections des Muqueuses Bucco-linguales (au service Dermatologie)
- **VR** : O.R.L./voies respiratoires

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 au samedi de 9h30 à 16h.
- 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

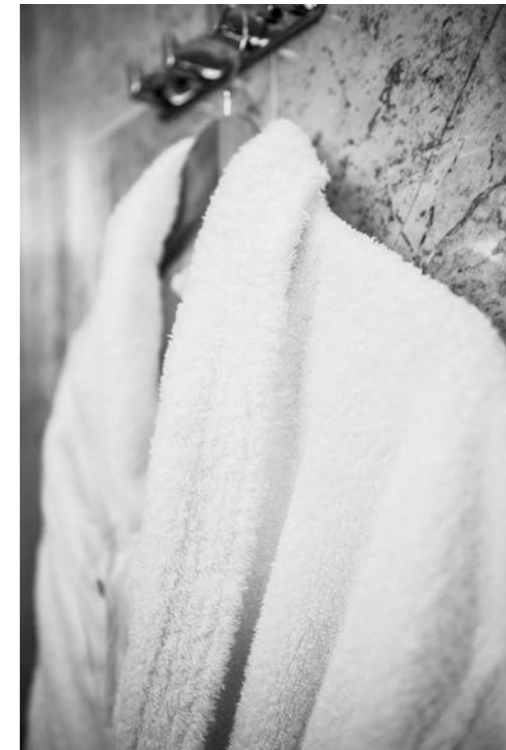
- **Le linge nécessaire aux soins vous est fourni** (serviettes et peignoirs). Vous pouvez apporter votre propre linge si vous le souhaitez.
- **Quelle que soit la cure** (Dermatologie, Rhumatologie, Voies respiratoires, autre...), vous devez vous munir obligatoirement de sandales de bains en caoutchouc antidérapant. Ces sandales seront strictement réservées pour vos soins ainsi que pour vos tous 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).



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.
- **Un carton** vous a été remis avec votre planning, au moment de votre inscription. Ce carton est destiné à la gestion du linge de cure : gardez-le précieusement et présentez-le tous les jours au vestiaire.
- **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. Toute case non tamponnée vous sera facturée.



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
- Soins 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 décapoter 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
- Insufflation tubaire
- Massage
- Méthode de Proetz



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.

LA MÉTHODE DE PROETZ

Elle consiste à introduire de l'Eau Thermale d'Uriage dans les fosses nasales puis à la retirer par aspirations intermittentes pour un nettoyage des sinus en profondeur.

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. Praticué 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, irritable
- 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 au traitement 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, 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. Composé d'un entretien individuel, collectif et de conférences thématiques, 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

ÉCHANGEZ, 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

EXPÉRIMENTEZ, 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

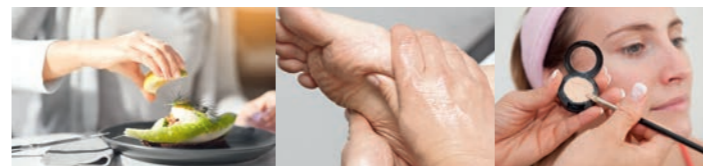
MAQUILLAGE CORRECTEUR

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

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 :

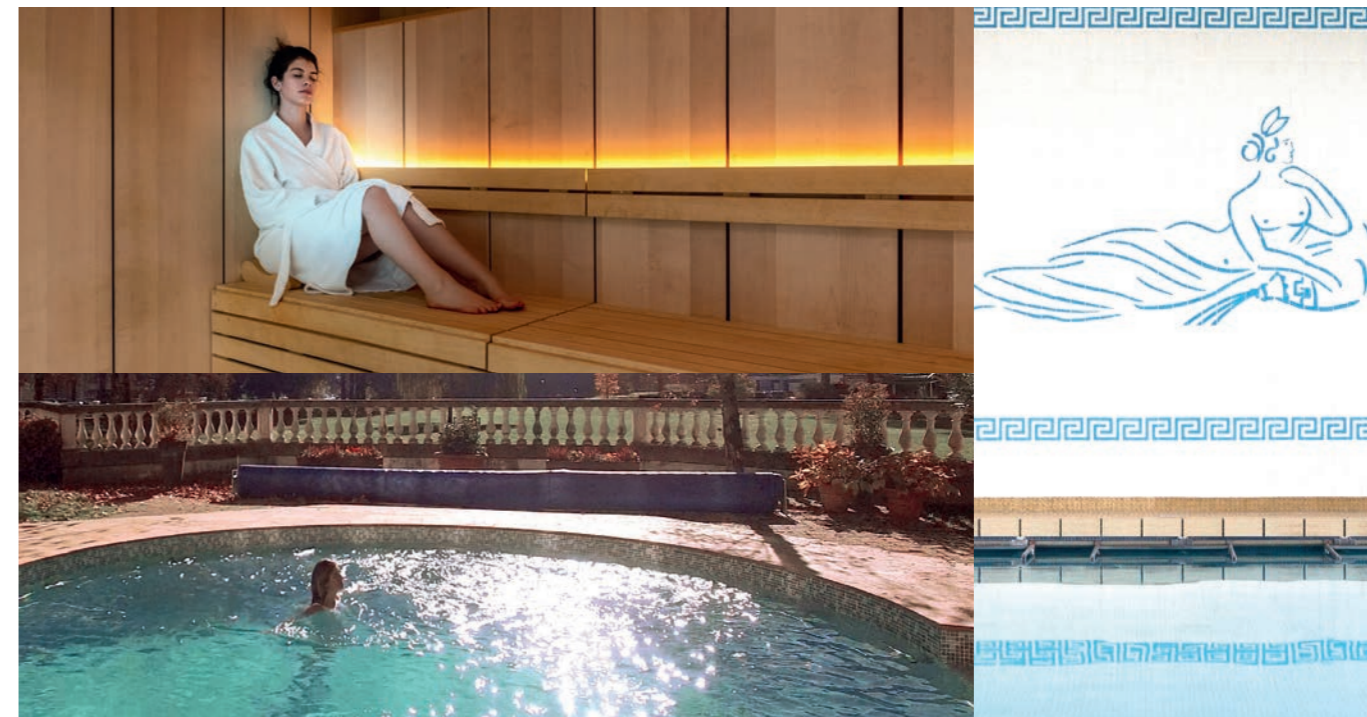
- Yoga au sol
- Yogadô (exclusivement pour les ateliers RE-SOURCE & EAUXYZEN)
- Sophrologie
- Art thérapeute
- Diététicienne
- Naturopathe

SPORT & SANTÉ AU SEIN DES THERMES

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

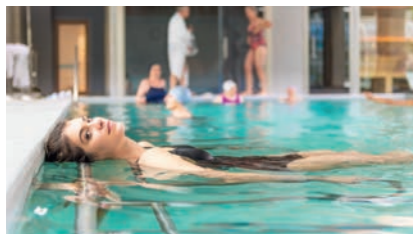
LE SPA THERMAL LIEU D'EXCEPTION, DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Attendant 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

Tout récemment 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 bienfaites 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
- sur 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 au 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

D'octobre à mai :

du lundi au vendredi : 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

De juin à septembre :

du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
samedi, dimanche et jours fériés de 14h à 18h

CONTACTS

Golf à Vaulnaveys-le-Haut :

04 76 89 03 47 - www.asgcu.com

Casino d'Uriage :

04 76 89 08 42 - 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

sur 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)

Navettes à destination de la gare de Grenoble

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^{ER} 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

PEAUX SENSIBLES
À ROUGEURS



BARIÉDERM

PEAUX IRRITÉES,
FRAGILISÉES



BARIÉSUN

PROTECTION
SOLAIRE



HYSÉAC

PEAUX GRASSES
À IMPERFECTIONS



AGE PROTECT

VIELLISSEMENT
CUTANÉ



1^{ERS} SOINS

PEAUX SENSIBLES
DES BÉBÉS

