

URIAGE

E A U T H E R M A L E

VOTRE LIVRET PRATIQUE
POUR UNE CURE RÉUSSIE

L'EAU DE LA PEAU



BIENVENUE AUX THERMES D'URIAGE !

Ce livret a été conçu spécialement pour vous afin que ce séjour se déroule dans les meilleures conditions et qu'il vous apporte un maximum de bénéfices.

En effet, depuis la composition détaillée de l'Eau Thermale d'Uriage jusqu'à la boutique des produits Uriage en passant par une description détaillée de vos soins, il vous apportera toutes les informations dont vous pouvez avoir besoin.

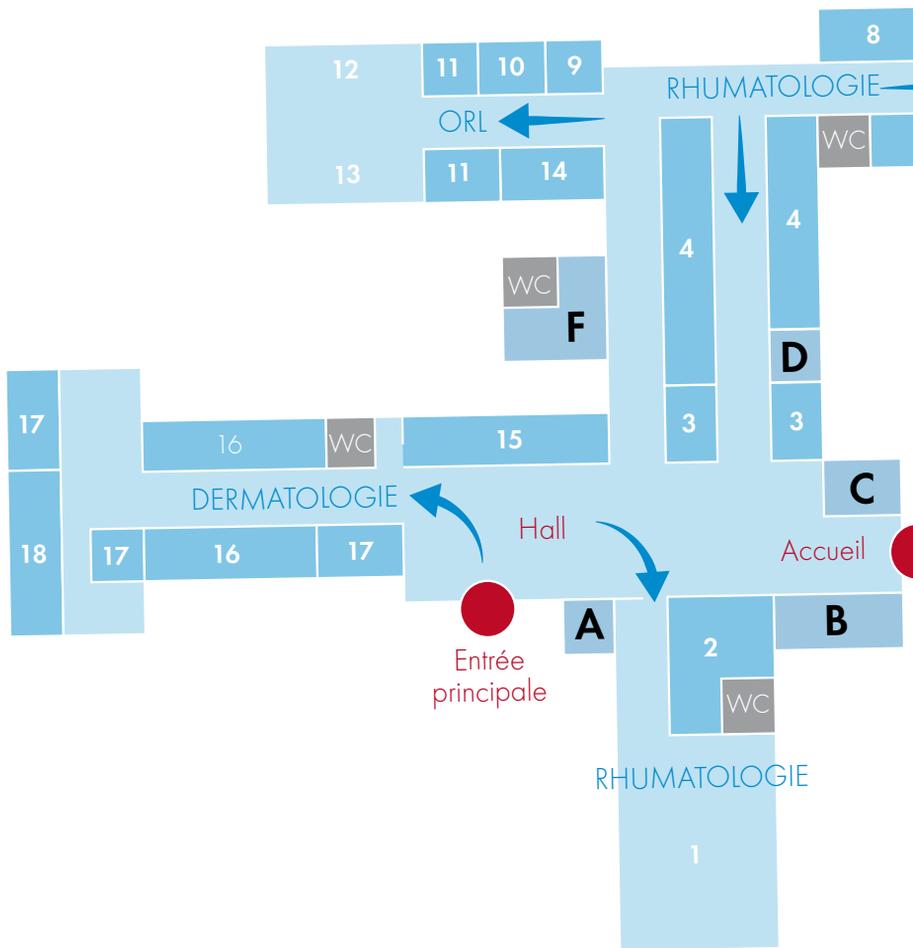
**LISEZ LE ATTENTIVEMENT
ET GARDEZ LE PRÉCIEUSEMENT**

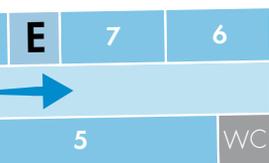


SOMMAIRE

Plan des thermes	4
L'Eau Thermale d'Uriage : l'Eau de la peau	6
L'accueil et la planification des soins	8
Organisation générale	10
La cure en dermatologie	14
La cure en rhumatologie	20
La cure des voies respiratoires/ORL	26
Les ateliers et activités en dehors des cures	30
La gamme de soins Uriage et sa boutique	32
L'Institut	34
Liste des médecins et adresses utiles	36

LE PLAN DES THERMES





Entrée
côté parc

L'USUEL

- A** Le secrétariat à l'étage (porte solarium)
- B** Bureau de la responsable des thermes
- C** Boutique des produits Uriage
- D** Infirmerie
- E** Douches
- F** Vestiaire

VOS SOINS

- 1** Piscine
- 2** Boue (Bj)
- 3** Service des mains-pieds
- 4** Bains hydromassants
- 5** Boue (Bb)
- 6** Etuves générales (Bex)
- 7** Douches massages (K)
- 8** Cabine boue
- 9** Humage collectif
- 10** Kinésithérapie respiratoire
- 11** Cabinet des médecins ORL
- 12** Aérosols
- 13** Humage individuel
- 14** Douches nasales
- 15** Soin du cuir chevelu et du visage
- 16** Bains et aérobains
- 17** Douches filiformes
- 18** Douches pulvérisées

LE SECRET DES THERMES : L'EAU THERMALE D'URiage, L'EAU DE LA PEAU



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 s'enfonce 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 sels minéraux et des oligo-éléments lentement assimilés. Au terme de cette traversée, l'eau jaillit totalement pure et incroyablement transformée et enrichie !

Une EAU exceptionnellement RICHE et ACTIVE par sa concentration minérale extrêmement élevée.

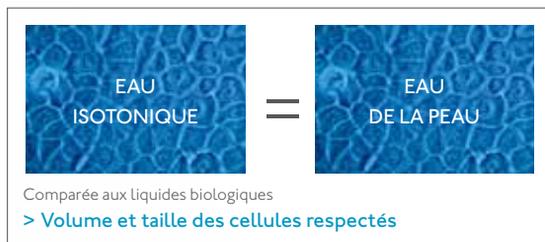
Son résidu à sec est en effet de 11 000 mg/l, soit, au minimum, 2 fois et jusqu'à 50 fois plus que toutes les autres eaux thermales utilisées en dermatologie. La variété de sa composition en fait la plus équilibrée des eaux thermales, et cette teneur en minéraux et oligo-éléments lui confère des propriétés exceptionnelles.

Pour toutes ces raisons, l'Eau Thermale d'Uriage est le seul actif utilisé pour les cures thermales à Uriage depuis près de 200 ans.

Avec des caractéristiques spécifiques :

- Trois indications thérapeutiques possibles, Dermatologie (et Affections des Muqueuses Bucco-linguales), Rhumatologie, et ORL/voies respiratoires
- L'accueil des bébés dès 6 mois
- Les cures post-cancer

UNE ISOTONICITÉ UNIQUE, QUI LUI PERMET DE RESPECTER L'ÉQUILIBRE DE LA PEAU



L'Eau d'Uriage est **isotonique**, donc en parfaite affinité avec les cellules de la peau. Comparable à un sérum physiologique et aux liquides du corps humain (larmes, sueur, etc...), c'est la seule de toutes les Eaux Thermales à pouvoir être utilisée dans les yeux et le nez.

UNE CONCENTRATION INÉGALÉE EN MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS QUI LUI CONFÈRE DE MULTIPLES PROPRIÉTÉS

L'Eau Thermale d'Uriage est :

- Hydratante, grâce à sa concentration en minéraux, proche de la peau
- Apaisante, grâce à sa concentration en calcium et magnésium
- Cicatrisante, grâce aux effets combinés du cuivre et du zinc
- Anti-radicalaire grâce au manganèse
- Adoucissante et filmogène, grâce au silicium.

Tout récemment, des études scientifiques ont démontré que l'Eau Thermale d'Uriage favorisait la restauration de la barrière cutanée et assurait ainsi une meilleure protection contre les bactéries et les allergènes.

Eau chlorurée sodique sulfureuse
bactériologiquement pure
Température constante à 27°C
pH physiologique 6,77
Débit : 10 000 litres par heure

Composition

Sulfates.....	2860 mg/l
Chlorures.....	3500 mg/l
Sodium.....	2360 mg/l
Bicarbonate.....	390 mg/l
Calcium.....	600 mg/l
Magnésium.....	125 mg/l
Potassium.....	45,5 mg/l
Silicium.....	42 mg/l
Zinc.....	160 µg/l
Manganèse.....	154 µg/l
Cuivre.....	75 µg/l
Fer.....	15 µg/l

Ainsi, la perte en eau est diminuée, ce qui permet à la peau d'être mieux hydratée et d'éviter l'inflammation.

L'Eau Thermale d'Uriage est un principe actif majeur qui s'invite également au cœur d'une gamme dermo-cosmétique dont il est l'ingrédient star.

1^{ÈRE} ÉTAPE INDISPENSABLE VOTRE ACCUEIL ET LA PLANIFICATION DE VOS SOINS

Cette planification n'est possible que si vous présentez à l'accueil tous les documents suivants :

- Ordonnance du médecin qui a prescrit les soins thermaux
- Attestation de Carte Vitale
- Photocopie de CMU si besoin
- Accord de prise en charge (à défaut un chèque de caution de la totalité de la somme vous sera demandé)
- Chèque pour le règlement du ticket modérateur (sauf prise en charge à 100%) ainsi que le montant du complément tarifaire

En cas d'oubli d'un des éléments cités au dessus, il ne sera pas possible de faire la planification. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, une planification est possible par correspondance. Reportez-vous à la confirmation de réservation pour tous les détails.



Pour les cures de Dermatologie ou d'ORL, il n'est pas nécessaire d'attendre. Il suffit de déposer les dossiers complets à l'accueil et de régulariser l'inscription **dans les deux jours suivants votre arrivée.**

L'ACCUEIL DES ENFANTS

- Il se fait à partir de 6 mois.
- Une cabine « famille » est spécialement dédiée avec une table à langer, ainsi qu'un emplacement pour une poussette.
- Dans le service dermatologie, des jeux sont à la disposition des enfants et désinfectés après chaque utilisation.
- Des animations (concours de dessins par exemple) sont organisées.

Lors de cette étape, en cas de problème ou pour toute demande d'information :

- **Téléphone : 04 76 89 10 17**
du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h,
Le vendredi de 9h à 12 h et de 13h à 15h
- **ou rendez-vous à l'accueil**
mêmes horaires

L'ORGANISATION GÉNÉRALE



Votre réservation a été faite et l'on vous a donné votre planning de soins ; voici quelques points importants pour bien vous aider durant votre cure :

INFORMATIONS GÉNÉRALES

LES SIGLES UTILES à connaître pour bien se repérer :

- RH : Rhumatologie
- DER : Dermatologie
- AMB : Affections des Muqueuses Bucco-linguales dans le service dermatologie
- VR : ORL/voies respiratoires

LES HORAIRES

Au moment de votre inscription, vous avez reçu votre planning.
Merci de bien vouloir respecter cet horaire tout au long de la cure.

QUE FAIRE EN CAS D'ABSENCE PENDANT VOTRE CURE

- Nous téléphoner (04 76 89 10 17, du lundi au samedi de 9h30 à 12h) pour prévenir l'accueil
- En cas d'absence supérieure à une journée, prévenir l'accueil, et apporter un certificat médical afin de régulariser votre dossier

LES ACCESSOIRES ET LE LINGE

- Le linge nécessaire à vos soins est fourni (serviette(s) et peignoirs). Mais quelle que soit la cure (dermatologie, rhumatologie, voies respiratoires), vous devez vous munir obligatoirement de :

sandales de bains en caoutchouc antidérapant. Ces sandales sont strictement réservées pour vos soins ainsi que vos déplacements dans l'Établissement des Thermes.



Une personne est autorisée pour l'accompagnement d'un enfant ; elle doit avoir des sandales de bains.

Vous pouvez apporter vos propres serviettes de bains, si vous le souhaitez.

Un kit spécial est indispensable pour la cure ORL (se reporter au chapitre cure Voies Respiratoires page 26).

Un maillot de bains est obligatoire pour la cure en rhumatologie (se reporter au chapitre cure Rhumatologie page 20).

L'ORGANISATION GÉNÉRALE

LA GESTION DU LINGE DE CURE ET DE VOS EFFETS PERSONNELS

■ Le 1^{er} jour, on vous remet :

Deux sacs plastiques :

- 1 pour le linge mouillé,
- 1 pour votre nécessaire de cure.

Par ailleurs, chaque jour, 1 portant vous est distribué pour vos effets personnels. Après être passé dans la cabine de déshabillage, vous devrez remettre ce portant au vestiaire.

■ Un carton de couleur, correspondant à votre cure 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.

■ Chaque jour, à la fin des séances, vous devez **déposer le linge utilisé, devant le personnel habilité**, afin qu'il en valide le retour.

Ce linge sera lavé par nos soins.

En l'absence de validation, le carton ne sera pas tamponné.

■ A la fin de votre séjour : vous devez présenter le carton pour récupérer la facture de fin de cure.

Toute case manquante vous sera facturée.

QUELLES DÉMARCHES EN FIN DE CURE ?

- Une facture vous sera remise. Elle sera disponible le **dernier jour de la cure** après vos soins à la sortie du vestiaire.

Selon votre contrat, vous pouvez l'envoyer à la mutuelle pour une éventuelle prise en charge du ticket modérateur.

LA « DOUBLE-CURE » ENTRAÎNE-T-ELLE UNE ORGANISATION PARTICULIÈRE ?

- Non, l'organisation est la même que pour les cures classiques. Seul le nombre des soins change. **Dans le cadre de la 2^{ème} orientation, vous effectuez deux fois moins de soins que s'il s'agit d'une 1^{ère} orientation.**

QUELQUES RÈGLES GÉNÉRALES À APPLIQUER PAR TOUS LES CURISTES, POUR LE BON DÉROULEMENT DU SÉJOUR DE CHACUN

- Il est recommandé de ne garder aucun bijou, montre etc... Tous les bijoux sauf ceux qui sont en or voient leur aspect modifié au contact de l'Eau Thermale d'Uriage, compte-tenu de sa composition très spécifique.
- Des fontaines d'eau potable sont là pour vous désaltérer. Buvez régulièrement durant la cure (au minimum, un litre et demi dans la journée).
- Ne pas courir dans l'Établissement Thermal.
- Si vous vous apercevez que quelqu'un est en détresse, veuillez informer le personnel soignant dans les plus brefs délais. Néanmoins, pour des petites blessures, veuillez vous adresser à l'accueil des thermes ou à l'infirmerie.
- Ne pas venir, si vous avez de la fièvre ou une maladie contagieuse, ceci dans le respect des autres curistes et du personnel.

LA CURE EN DERMATOLOGIE

PSORIASIS, ECZÉMA, et aussi ROSACÉE,
SÉQUELLES D'ACNÉ, DERMITE
SÉBORRHÉIQUE, CICATRICES,
PRURIT...

L'Établissement Thermal d'Uriage prend soin de la plupart des affections dermatologiques.

Nous vous proposons une description des différents soins ainsi que les consignes destinées à en assurer le bon déroulement.

AÉROBAINS

Soin convenant aussi au bébé dès 6 mois
Avec baignoire spécialement adaptée pour les plus jeunes

- Action combinée de buses d'air et d'Eau Thermale, qui permet un contact optimal avec la peau et l'Eau Thermale
- Effet décongestionnant, calmant (prurit), cicatrisant
- Durée : 20 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle
Ne pas toucher les robinets d'eau
Sortir dès que les bulles d'air s'arrêtent

Il existe aussi des soins aérobains des mains et des pieds. Ils ont un effet apaisant, cicatrisant, anti-prurit. Pour connaître la description et les consignes de ces soins, se reporter à la page 24 LA CURE EN RHUMATOLOGIE.

DOUCHE DU CUIR CHEVELU

- Action de douche de l'Eau thermale sur le cuir chevelu (sans pression)
- Effet apaisant, cicatrisant et anti-prurigineux
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Prendre une cape de protection à l'entrée du service Dermatologie
Utiliser un poste nettoyé et désinfecté
Libérer le poste dès que le sablier s'arrête

LA CURE EN DERMATOLOGIE

SOIN DU VISAGE

- Action de brumisation de l'Eau Thermale : fines gouttelettes en projection
- Effet apaisant, cicatrisant et anti-prurigineux
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Prendre une cape de protection à l'entrée du service Dermatologie
Utiliser un poste nettoyé et désinfecté
Libérer le poste dès que le sablier s'arrête

DOUCHE FILIFORME

- Jets variés à pression modulable d'Eau Thermale effectués par un médecin
- Décape les lésions, desquame la peau en enlevant les matières mortes, assouplit les tissus et calme le prurit, masse et assouplit les cicatrices
- Durée : 1 à 3 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme son tour en respectant l'ordre d'arrivée à côté de chaque cabine
Garder ses chaussures antidérapantes

DOUCHE PULVERISÉE

- Action de pulvérisation de l'Eau Thermale : 10 gicleurs sans pression
- Effet cicatrisant et hydratant sur tout le corps
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

- Ne pas relancer le soin en appuyant deux fois sur le bouton vert
- Ne pas toucher aux gicleurs
- Garder ses chaussures antidérapantes

MASSAGES SOUS AFFUSION

- Ce soin combine une pluie d'Eau Thermale chaude et les bienfaits du massage
- Il permet de procurer un effet anti-inflammatoire et assouplissant. Il agit directement sur les brides des cicatrices.
- Durée : 10 mn
- Soins pratiqués par un masseur kinésithérapeute
- Température 33°C

- ### NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :
- Se présenter devant la cabine à l'heure indiquée



LA CURE EN DERMATOLOGIE

LE SOLARIUM

Le soin par l'exposition aux UV sur le solarium se fait sur prescription du médecin dans le cadre du psoriasis et de certaines formes d'eczéma. Le médecin fixe la durée d'exposition.

L'entrée du solarium se trouve au premier étage à côté du secrétariat.

LES AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES (AMB)

Affections des gencives, bouches sèches, inflammation de la bouche et de la langue, aphtes, affections de la muqueuse, chéilites, candidoses...

Les soins consistent en des douches gingivales, pulvérisations, douches filiformes buccales, bains de bouche thermaux, gargarismes.

Ces soins vont nettoyer, masser et aider à la cicatrisation des muqueuses.

La cure comporte deux soins par jour sur 18 jours.



LA CURE POST CANCER « À L'ÉCOUTE DE LA PEAU »

Il s'agit d'une cure de 3 semaines, en Dermatologie, prescrite par le médecin traitant, grâce à laquelle les patients vont retrouver bien-être et confort cutané après un traitement contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie) ou encore après une intervention chirurgicale.

Selon la prescription du médecin qui suit la cure thermale, un programme adapté est proposé chaque matin.

La cure comprend **4 soins parmi les suivants : aérobains, massages sous affusion, douches générales, brumisations, douches filiformes, pulvérisations locales.**

Se reporter au chapitre cure en Dermatologie pour plus d'informations sur le déroulé et les consignes concernant chacun des soins.

Pour une prise en charge complète, il est possible d'effectuer une deuxième orientation, rhumatologie, ORL.



LA CURE EN RHUMATOLOGIE

Tous types d'ARTHROSES,
RHUMATISMES INFLAMMATOIRES,
DOULEURS ARTICULAIRES et
TENDINITES...
SÉQUELLES TRAUMATISMES,
FIBROMYALGIE...

L'Établissement Thermal d'Uriage prend soin de la plupart des affections en rhumatologie.

Lisez attentivement la description des différents soins ainsi que les consignes destinées à en assurer le bon déroulement.

LES CONSIGNES GÉNÉRALES EN RHUMATOLOGIE :

Outre une paire de sandales de bains en caoutchouc antidérapant, vous devez vous munir d'un maillot de bains (les shorts de bains sont interdits) et d'un bonnet de bain pour la piscine (femme ET homme). Le maillot de bains est obligatoire pour tous les soins. Pour votre confort, nous vous conseillons de prendre 2 maillots de bains.

BAINS HYDROMASSANTS OU HYDROBAINS

- Action de jets sous pression d'Eau Thermale
- Permet un massage séquentiel depuis les cervicales jusqu'à la plante des pieds
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme qu'une assistante de soin vous appelle
Ne pas toucher les robinets d'eau
Sortir dès que le programme s'arrête

APPLICATION DE BOUE (ILLUTATION)

- Application de boue thermique (mélange d'argile et d'Eau Thermale) sur les zones à traiter, et dont la température varie selon la prescription du médecin
- Action anti-inflammatoire, antalgique et décontractante
- Durée : 15 mn



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Se présenter devant la cabine à l'heure indiquée sur le planning.

LA CURE EN RHUMATOLOGIE

MASSAGE SOUS AFFUSION

- Action combinée d'une pluie d'Eau Thermale et du massage effectué par un kinésithérapeute
- Action antalgique et décontractante
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme, devant la cabine indiquée, à l'heure inscrit sur le planning, que le kinésithérapeute vous appelle
Sortir dès que le massage est fini



MOBILISATION EN PISCINE

- Séance d'exercices animée par un kinésithérapeute
- Permet de travailler en douceur tous les muscles tout en bénéficiant des vertus de l'Eau Thermale
- Durée : 15 mn
- Température : 32°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Ne pas entrer dans l'eau sans la présence du kinésithérapeute
Passer par la douche avant d'entrer
Bien suivre les mouvements indiqués et « remonter » toute éventuelle difficulté
Sortir de la piscine dès la fin du cours



BERTOLLAIX (ÉTUVE GÉNÉRALE)

- Action de fines gouttelettes d'Eau Thermale chaude pulvérisées sur l'ensemble du corps, des cervicales aux genoux
- Action antalgique, décontractante, anti-inflammatoire
- Durée : 10 mn
- Température : de 33°C à 40°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme qu'une assistante de soin vous appelle
Attendre que l'assistante de soins enlève la coque du soin pour libérer le poste

APPLICATION LOCALE DE BOUE (ILLUTATION)

- Application de boue thermique (mélange d'argile et d'Eau Thermale) chauffée à 40°C sur les mains
- Action anti-inflammatoire, antalgique et décontractante
- Durée : 10 mn



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Se laver les mains avant le soin
Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle
Pour en profiter au mieux, il est conseillé de malaxer la boue pendant le soin

LA CURE EN RHUMATOLOGIE

AEROBAIN DES MAINS (MANULUVE)

- Action combinée de buses d'air et d'Eau Thermale
- Effet décongestionnant, anti-prurit et relaxant
- Permet de mobiliser en douceur les mains, poignets ou avant bras pour activer la circulation et diminuer les douleurs
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Se laver les mains avant le soin

Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle

Ne pas toucher les robinets d'eau

Sortir dès que le sablier est fini

AEROBAIN DES PIEDS (PEDILUVE)

- Action combinée de buses d'air et d'Eau Thermale
- Effet décongestionnant, anti-prurit et relaxant
- Permet de mobiliser en douceur les pieds et/ou les chevilles pour activer la circulation et diminuer les douleurs
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle

Ne pas toucher les robinets d'eau

Sortir dès que le sablier est fini

SOIN/GENOUX/MAINS/PIEDS

- Action de fines gouttelettes d'Eau Thermale chaude pulvérisées sur les genoux, les mains et les pieds
- Action antalgique, décontractante, anti-inflammatoire
- Durée : 10 mn
- Température : de 33°C à 40°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Se laver les mains avant le soin

Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle

Ne pas toucher les robinets d'eau

Sortir dès que le sablier est fini

ETUVE LOCALE DES MAINS (BERTHOLLET)

- Action de pulvérisation de fines gouttelettes d'Eau Thermale
- Effet décontractant, anti-douleur, anti-inflammatoire
- Durée : 10 mn
- Température : 33 à 40°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Se laver les mains avant le soin

Attendre dans le calme dans le couloir qu'une assistante de soin vous appelle

Ne pas toucher les robinets d'eau

Sortir dès que le sablier est fini



LA CURE DES VOIES RESPIRATOIRES (ORL)

Voies respiratoires supérieures : RHINITES ALLERGIQUES, SINUSITES, PHARYNGITES, ANGINES...

Voies respiratoires basses : ASTHME ENFANT ET ADULTE, ALLERGIES BRONCHOPULMONAIRES, BRONCHITES CHRONIQUES...

LES CONSIGNES GÉNÉRALES :

Outre une paire de sandales de bains en caoutchouc antidérapant, vous devez avoir UN KIT ORL (tube, gobelet, produit de nettoyage). Ce kit doit faire l'objet d'une attention particulière car il va vous servir au quotidien. Tous les jours, après les soins vous devez le nettoyer avec un produit désinfectant (vous pouvez vous procurer ce produit en vente à l'accueil).

A la fin de votre cure, dans un souci d'écologie, veuillez ne pas le jeter car il est réutilisable pour les prochaines années.

HUMAGE INDIVIDUEL

- Action d'inhalation de fines gouttelettes d'Eau Thermale
- Effet fluidifiant, apaisant et cicatrisant pour l'appareil respiratoire
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Utiliser un poste nettoyé et désinfecté

Ne pas toucher les robinets

Libérer le poste dès que le sablier s'arrête

Bien nettoyer et désinfecter votre masque après chaque journée de cure



AÉROSOL

- Action d'inhalation d'Eau Thermale sous forme d'aérosol qui permet une pénétration plus profonde que l'humage dans les sinus, trompes d'Eustache, bronches
- Effet fluidifiant, apaisant et cicatrisant
- Durée : 10 mn
- Température : 33°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Utiliser un poste nettoyé et désinfecté

Ne pas toucher les boutons de réglage de soin

Libérer le poste dès que le sablier s'arrête

Bien nettoyer et désinfecter votre masque après chaque journée de cure



LA CURE DES VOIES RESPIRATOIRES

DOUCHE NASALE

- Passage d'Eau Thermale par le nez
- Permet de nettoyer le nez et l'appareil respiratoire
- Temps du soin : variable
- Température : 33°C (variable en fonction du volume d'eau prescrit par le médecin)



NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Utiliser un poste nettoyé et désinfecté

Bien nettoyer et désinfecter votre matériel après chaque journée de cure

HUMAGE COLLECTIF

- Brouillard d'Eau Thermale chaude pour une inhalation collective
- Effet fluidifiant qui va préparer la muqueuse respiratoire à d'autres soins
- Durée : 10 mn
- Température : 28°C

NOS CONSIGNES POUR CE SOIN :

Prendre une cape de protection à l'entrée du service

S'installer dans le calme sur une chaise



METHODE DE PROETZ

- Ce soin particulier consiste à introduire l'Eau Thermale dans les fosses nasales puis à retirer par aspirations intermittentes pour un nettoyage des sinus en profondeur.
- Ce soin est pratiqué par un médecin.

INSUFFLATIONS TUBAIRES

- Ce soin consiste à introduire du gaz thermal dans l'orifice de la trompe d'Eustache pour traiter les otites.
- Ce soin est pratiqué par un médecin.

LES ATELIERS ET ACTIVITÉS EN DEHORS DES CURES

LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE (JUILLET ET AOÛT)

Ces ateliers à la fois théoriques et pratiques ont été conçus pour aider les patients à acquérir des compétences précises qui leur permettront de mieux vivre leur maladie et de mieux la gérer (bien connaître sa pathologie, mieux évaluer ses symptômes, gérer ses traitements, son mode de vie au quotidien, échanger avec les autres patients etc...).

Ces ateliers s'adressent aux adultes et enfants à partir de 2 ans.

Les Thermes d'Uriage ont mis en place des ateliers d'éducation thérapeutique pour :

L'eczéma

Le psoriasis

Ces ateliers entrent dans le cadre d'un programme personnalisé composé après un bilan individuel :

- consultation médicale, bilan éducatif réalisé par l'infirmière, conférence médicale
- atelier pour gérer les différents aspect de la pathologie comme le pommadage, les traitements...

Le nombre de participants est de 3 minimum et de 12 maximum.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ? :

C'est le médecin de la station qui propose ce programme s'il juge qu'il sera bénéfique. C'est une infirmière qui est chargée d'établir un bilan personnalisé et le programme adapté.

QUELLE EST LEUR FRÉQUENCE ET LEUR DURÉE ? Une à deux fois par semaine, durée de 1H30 à 2 heures.

QUAND ONT LIEU CES ATELIERS ? L'après midi.

QUEL EST LEUR COÛT ? Voir la fiche tarifs qui vous a été remise.

A QUI S'ADRESSER ? Au médecin et à l'accueil des Thermes.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU DE BIEN-ÊTRE COLLECTIVES

« LE PROGRAMME ENERGIE'THERMES »

Il s'agit d'activités physiques à visée thérapeutique.

Thermo'marche : Ce sont des séances de marche dans le parc d'Uriage. Situations ludiques et variées (parcours santé, course d'orientation...) dans un objectif d'amélioration de l'endurance et d'apprentissage de la gestion d'un effort

Thermo'gym : Il s'agit de renforcement musculaire, sollicitation cardiovasculaire, assouplissement, travail du souffle.

Thermo'détente : Relaxation par le mouvement, la respiration.

Thermo'aqua : Gymnastique dans l'eau visant l'effort, le travail musculaire, dans de l'Eau thermale chauffée à 32°C.

Aqua'confiance : Mise en confiance en milieu aquatique.



UNE FORMULE FORFAIT OFFRE SPECIALE (6 SÉANCES DE 45 MINUTES) EXISTE :

S'adresser au secretariat pour les conditions et inscriptions : **04 76 89 10 17**

Du lundi au jeudi de 9H à 12H et de 13H à 16H

Le vendredi de 9H à 12H et de 13H à 15H

LES MINI-CURES

Vous ressentez le besoin de soins thermaux, mais vous n'avez peut-être pas le temps nécessaire pour une cure de 21 jours...

Vous avez déjà effectué une cure thermale au sein de notre établissement et pensez qu'une deuxième cure dans l'année vous serait très bénéfique...

Vous pouvez effectuer une cure de 6 ou 12 jours sans prise en charge par la Sécurité Sociale.

- **Dermatologie** : 24 soins sur 6 jours (se reporter au chapitre dermatologie).

- **Voies Respiratoires/ORL** : 24 soins sur 6 jours (se reporter au chapitre ORL).

- **Rhumatologie/Traitement de la main** : 18 soins sur 6 jours. Il s'agit de 3 soins quotidiens, Berthollet, aérobain et boue, totalisant une durée d'1 heure, se reporter au chapitre rhumatologie.

- **Mini-cure de la bouche (AMB)** : 12 soins sur 6 jours (Voir la fiche tarifs qui vous a été remise).

LA GAMME DE PRODUITS DE SOINS URIAGE ET SA BOUTIQUE

LE SPRAY D'EAU THERMALE D'URIAGE :

100% DES MINÉRAUX ET DES OLIGO-ÉLÉMENTS

- Utilisée au quotidien, cette véritable eau de soin est essentielle pour : hydrater, apaiser, renforcer la barrière cutanée, protéger.

Véritable « cure thermale » à la maison c'est également un soin recommandé par les spécialistes :

- En dermatologie (eczéma, rosacée, dermite séborrhéique, érythème solaire)
- En pédiatrie, pour l'érythème fessier, les dermatites des paupières. Le spray Isophy 100% Eau Thermale est le soin idéal pour l'hygiène des muqueuses nasales et pour prévenir les rhinites allergiques ou autres.

L'Eau Thermale est un principe actif présent dans une **gamme complète de produits dermo-cosmétiques** destinée à tous les âges et répondant à tous les problèmes cutanés : peaux sèches, très sèches, peaux agressées, lésées, diverses dermatoses, peaux mixtes à grasses, etc...

Elle offre également une palette de soins pour une utilisation au quotidien : soins hydratants, soins solaires, soins anti-âge, soins pour bébé.



LA BOUTIQUE VOUS PROPOSE LES PRODUITS URIAGE DANS LE HALL DES THERMES.

Horaires d'ouverture : tous les jeudis de 8H à 13H



L'INSTITUT



Attenant aux thermes d'Uriage, dans une atmosphère raffinée, l'Institut d'Hydrothérapie est équipé d'infrastructures dédiées aux soins thermaux et au bien-être.

Curistes et accompagnants sont invités à profiter des mains expertes des masseurs kinésithérapeutes, esthéticiennes et hydrothérapeutes, pour prolonger le séjour ou encore découvrir les vertus thérapeutiques de soins à l'Eau Thermale d'Uriage avec deux objectifs : bien-être et beauté.

Les formules proposées sont extrêmement variées.



I. DÉTENTE ET REMISE EN FORME

Plongée au cœur de la verdure, la piscine intérieure/extérieure ouverte sur le parc est la pièce maîtresse du lieu. Chauffée toute l'année à 33°C. Le bain d'Eau Thermale d'Uriage est un espace idéal de « lâcher prise »

La séance peut se poursuivre agréablement par un passage au hammam ou dans la salle de repos/tisanerie. L'espace détente comprend également des équipements de fitness.

Piscine thermo-forme (1 à 50 séance).

Accès à l'espace détente : piscine, jardin, hammam
(pass détente 2H et forfait détente 10 entrées).

2. POUR DÉCOUVRIR LES VERTUS BIENFAISANTES DE L'EAU THERMALE D'URiage, DES SOINS CORPORELS SONT PROPOSÉS, PERMETTANT DE RELÂCHER LES TENSIONS, LE STRESS DANS UN MOMENT DE PUR PLAISIR

Gommage exfoliant, massages thérapeutiques, modelage sous affusion, relaxation californienne, détente aux pierres chaudes, fangothérapie (application de boue thermale), bain hydro massant, douche au jet.



Différents forfaits thermaux sont proposés, en fonction des besoins et des budgets : Découverte, Grande Découverte, Duo Gastronomique, Tradition Thermale, Détente Totale, Source jeune Maman.

Ils peuvent parfaitement associer une séance en piscine, un modelage, un massage, une application de boue thermale.

3. DES SOINS ESTHÉTIQUES (HOMME ET FEMME)

Ces soins sont pratiqués par des esthéticiennes professionnelles et vont d'une large palette de soins visage (réactivateur de jeunesse, réveil du teint, peau nette, désincrustant, zen etc....) aux soins corps (tonique, amincissant raffermissant, beauté des pieds et des mains), en passant par des épilations.

**BÉNÉFICIEZ DE SOINS
À TARIFS PRÉFÉRENTIELS ET DE FORMULES
« SPÉCIAL ACCOMPAGNANTS »**

Avec accès libre à notre espace détente.

L'INSTITUT EN PRATIQUE :

2 cabines de massage sous affusion - 2 cabines de bains

3 cabines d'enveloppement de boue thermale - 1 cabine d'esthétique

Ouverture de 8H à 19H30 du lundi au samedi

Téléphone pour renseignements et réservations : 04 76 89 29 00

E-mail : institut.etu@free.fr

Site internet : www.etu.fr

INFORMATIONS UTILES

LISTE MEDECINS DE LA STATION ET ADRESSES UTILES

LES MÉDECINS DE LA STATION

- Mme le Dr BOURGEOIS CLAVIER, Dermatologue- 04 76 89 20 77
- Dr CLAVIER, voies respiratoires/ORL- 04 76 89 10 51
- Mme le Dr PHEULPIN, médecine thermique - 04 76 89 11 58
- Dr SCHWEITZER, médecine générale et thermique - 04 76 89 10 54
- Mme le Dr GOUT-BLANC, médecine thermique - 04 76 89 41 64
- Dr REBUFFET, rhumatologie, 04 76 89 10 72

VOS ADRESSES UTILES

Nom et adresse résidence de cure :

.....

Personne à prévenir en cas de problèmes :

.....

OFFICE THERMAL ET TOURISTIQUE D'URIAGE

5, avenue des thermes - BP 10 - 38410 Uriage-les-Bains
Tél. **04 76 89 10 27**

D'octobre à mai : Du lundi au vendredi de 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

LE GOLF À VAULNAVEYS LE HAUT :

Vous pouvez les contacter au 04 76 89 03 47
ou sur le site internet <http://www.asgcu.com>

LE CASINO À URIAGE :

Vous pouvez les contacter au 04 76 89 08 42 ou sur le site internet
<http://www.joacasinocom/Noscasinos/JOACASINO-Uriage>

LE TENNIS À SAINT-MARTIN D'URIAGE :

Vous pouvez contacter : Le club house, de Mai à Septembre,
au 04 76 89 13 64

Laurent Rundstadler, toute l'année, au 06 88 95 69 59
ou le mail curiage@gmail.com ou sur le site internet <http://>

Les commerçants d'Uriage ou Vaulnaveys font des tarifs spéciaux
pour les curistes



URIAGE
EAU THERMALE

L'EAU DE LA PEAU

ETABLISSEMENT THERMAL D'URIAGE
60, PLACE DE LA Déesse HYGIE - 38410 URIAGE LES BAINS
www.etu.fr

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES D'URIAGE
92200 NEUILLY-SUR-SEINE

www.uriage.com