



Dossier de presse

CONTACTS PRESSE :

COMM Santé
Stéphanie de la Rivière
Céline Dupré
Tél. : 05 57 97 00 22
stephanie.delariviere@comm-sante.com
celine.dupre@comm-sante.com

Office de Tourisme et du Thermalisme
Maguy Blanc, directrice
Tel. : 05 58 56 86 88
maguy.blanc@dax-tourisme.com

Dax, le 15 janvier 2009

Sommaire

Communiqué de presse

- Fibromyalgie : La cure thermale à Dax et Saint Paul lès Dax, une réponse à cette pathologie douloureuse et mal connue

La cure thermale à Dax : les maux en question

- La rhumatologie et la phlébologie : deux spécialités de Dax
- Dax, aujourd'hui un site adapté à la fibromyalgie
- Dax, 1^{ère} destination thermale de France, en quelques chiffres

La réponse : des soins naturels associés à une recherche thermale de pointe

- Des soins 100% nature à la pointe de l'innovation
- Des soins dispensés dans les 15 établissements thermaux de Dax
- La prévention, une priorité pour Dax

Plus de 50 000 curistes par an : qui sont-ils ?

Dax, une station aux atouts incontestables

COTE SANTE

- Des ressources naturelles exceptionnelles
- Une innovation continue
- Une qualité et une hygiène sous contrôle permanent

COTE ACCUEIL ET DETENTE

- Une station et une ville à découvrir
- Une station ouverte toute l'année
- Une offre d'hébergement diversifiée

Le thermalisme, une activité essentielle à la vie économique du département landais

Informations pratiques

- La cure mode d'emploi
- S'informer, préparer et réserver sa cure
- Venir à Dax

Annexes

- Le Péloïde de Dax, originalité thérapeutique et fabrication
- Liste des établissements thermaux

Fibromyalgie : La cure thermale à Dax et Saint Paul lès Dax, une réponse à cette pathologie douloureuse et mal connue

Les stations thermales de Dax et de Saint-Paul-lès-Dax accueillent chaque année plus de 60 000 curistes. Reconnues pour des indications telles que la rhumatologie et la phlébologie, elles sont aujourd'hui deux sites adaptés à la fibromyalgie. Cette pathologie douloureuse, touchant plus de 600 000 personnes en France, a désormais une place privilégiée dans les soins dispensés dans les deux stations.

La cure thermale, une réponse à la fibromyalgie

Parfois mal diagnostiquée et souvent insuffisamment prise en charge, la fibromyalgie est une pathologie douloureuse complexe qui génère des conséquences physiques, psychologiques, socio-familiales et comportementales importantes. Les malades attendent une reconnaissance de leur état et une prise en charge spécifique. « Si les causes et les facteurs restent inconnus, il y a consensus pour envisager une prise en charge multidisciplinaire. La prise en charge non pharmacologique est désormais à envisager en première intention, avant les traitements médicamenteux », précise le Dr Patrick Sichère, rhumatologue Parisien.

La Ligue Européenne de Lutte contre le Rhumatisme¹ (EULAR) s'est mobilisée sur le sujet et a établi 9 recommandations pour la prise en charge de cette pathologie. 6 d'entre elles concernent la prise en charge non pharmacologique, les bains en eau chaude, les exercices physiques, le reconditionnement à l'effort, la sophrologie et la rééducation. Ces recommandations sont mises en pratique à Dax.

Un accompagnement spécifique centré sur le patient

En complément des soins thermaux préconisés dans le traitement de la fibromyalgie : pélothérapie, hydrothérapie, kinésithérapie, Dax et Saint Paul lès Dax proposent un accompagnement spécifique autour des activités suivantes :

► la sophrologie

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, la sophrologie vise à renforcer l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements. Elle permet de désamorcer le stress lié à la maladie, d'apprendre à contrôler et à maîtriser sa maladie. Les séances de sophrologie ont un effet anti-douleur et anti-stress, elles apportent un mieux être sur les contractures et une meilleure prise de conscience de son corps. Dès lors, le patient devient acteur de sa prise en charge.

► la gymnastique douce

Ces séances permettent au patient de se reconditionner en douceur à l'effort et de réapprendre à mobiliser certaines parties du corps souvent inactives par crainte de la douleur.

¹ L'organisation qui représente les patients, les professionnels de santé et les sociétés scientifiques de rhumatologie de toutes les Nations Européennes

► **les parcours santé**

Il s'agit d'un entraînement à l'effort réalisé sous une forme ludique. Cette activité régulière est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur et de redonner confiance à son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphines par l'organisme, aux effets anti-douleur et anti-stress reconnus.

► **les conférences et les ateliers centrés sur la santé**

Les deux stations proposent des espaces d'échanges et de formation dédiés à la santé. Parce qu'il est important de comprendre la maladie pour mieux se prendre en charge et de partager pour dédramatiser.

La cure thermale : une pause bienfaitrice

Outre les soins purement thermaux, la cure thermale propose un accompagnement basé sur la relaxation, le réentraînement à l'effort, l'aide psychologique, les programmes d'éducation, les réunions de groupes de patients... Ce temps thermal permet au patient de mieux comprendre et de mieux appréhender sa pathologie. Le séjour est ressenti comme une coupure bénéfique avec le milieu quotidien et sa durée procure des améliorations significatives tant sur le plan de la réduction des douleurs que du stress, régulation du sommeil, dynamisation psychologique...

Dax et Saint Paul lès Dax, des atouts certains pour accueillir les patients fibromyalgiques

Un cadre, des soins, un accompagnement spécifique

Les deux stations bénéficient de ressources exceptionnelles en eau et en boue thermales des plus riches et des plus pures, mais aussi d'un cadre de vie et d'espaces naturels des plus appréciables. Au-delà de leurs atouts « historiques », les deux stations ont tout mis en œuvre pour répondre à l'évolution du progrès médical et aux attentes du patient : des structures thermales à taille humaine, une qualité de soins, une formation permanente du personnel et des médecins thermaux, des parcours santé adaptés...

Outre les soins thermaux adaptés au malade atteint de fibromyalgie, associés à un suivi médical rigoureux, Dax et Saint Paul lès Dax proposent un accompagnement spécifique. **Ces atouts font de la cure thermale un temps thermal des plus bénéfiques pour le patient.**

La fibromyalgie à Dax : un programme soutenu par le Docteur Patrick Sichère

Le Docteur Patrick Sichère est rhumatologue à Paris. Ancien interne des Hôpitaux de Tours-Orléans, il est membre du Conseil d'Administration de la Société Française de Rhumatologie, de la section Douleur et Thermalisme du CEDR (Cercle d'Etude de la Douleur en Rhumatologie), et de la SFETD (Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur). Enseignant pour le DU et la Capacité Evaluation et Traitement de la Douleur à Lariboisière-Saint-Louis à Paris, il est également Président du CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) des hôpitaux de Saint-Denis, et président d'honneur du Syndicat national des Médecins Rhumatologues. Membre de l'organisme "Douleurs Sans Frontières", Dr Patrick Sichère est rhumatologue agréé auprès du CNRS, du ministère des Finances et des Affaires Etrangères. Il est également Membre du Comité de Rédaction de plusieurs revues médicales.

La cure thermale à Dax : les maux en question

1^{ère} destination thermale de France depuis plus de 20 ans, avec plus de 50 000 curistes par an, Dax est agréée et reconnue pour deux indications thérapeutiques majeures : la rhumatologie et la phlébologie. Depuis 2009, Dax propose une prise en charge spécifique de la fibromyalgie.

La rhumatologie et la phlébologie : deux spécialités de Dax

La rhumatologie, la spécialité de Dax par excellence

Plus de 33 % des français souffrent de rhumatismes (polyarthrite, spondylarthrite, arthrose). Qu'ils soient dégénératifs ou d'origine inflammatoire, les rhumatismes se traduisent notamment par des douleurs souvent contraignantes dans la vie quotidienne.

Grâce à un traitement entièrement naturel, les cures de rhumatologie pratiquées à Dax permettent de soulager efficacement, immédiatement et durablement ces douleurs. Outre le mieux-être apporté par la cure thermale, celle-ci permet également de diminuer la consommation de médicaments, anti-inflammatoires et antalgiques, aux effets secondaires parfois désagréables.

Une cure reconnue bienfaitrice pour tous les rhumatismes

La cure de Dax apporte une solution pour lutter contre les rhumatismes, quelles que soient leurs formes, même les plus variées.

- **Le rhumatisme chronique dégénératif ou arthrose** : arthrose des grosses articulations (genoux, hanches), arthrose périphérique (mains, pieds), arthrose vertébrale et ses complications (sciatiques, cruralgies, névralgies diverses)...
- **Les rhumatismes juxta-articulaires isolés ou associés à l'arthrose** : périarthrites, capsulites, bursites, tendinites diverses.
- **Les rhumatismes inflammatoires** : polyarthrites rhumatoïdes, pelvispondylite rhumatismale (ou spondylarthrite), rhumatisme psoriasique.
- **Les arthropathies micro-cristallines** : chondrocalcinose articulaire, rhumatisme à hydroxyapatite, séquelles de goutte articulaire.

• Les algodystrophies

Pour cette indication, la cure est d'autant plus efficace qu'elle est effectuée dès les premiers symptômes.

• Les indications diverses

Ostéonécrose aseptique, arthropathies pagétiques, hémochromatose.

• La traumatologie

Séquelles de fractures, luxations, entorses.

• **La chirurgie orthopédique** : traitement préparatoire axé sur la musculation, traitement complémentaire pour les douleurs résiduelles et la récupération de la mobilité articulaire (prothèses, suites de la chirurgie du disque intervertébral).

• La fibromyalgie.

• **Les séquelles douloureuses de zona.**

La phlébologie, une spécialité reconnue de la station

Phlébite, insuffisance veineuse, oedème, jambes lourdes, ulcère ou séquelle d'ulcère, paresthésie (fourmillements)... nombreux sont les maux traités à Dax dans le cadre de la cure de phlébologie.

A Dax, la cure thermale bénéficie d'une eau minérale, riche en oligo-éléments, possédant des propriétés uniques pour l'orientation phlébologique. L'origine profonde de cette eau minérale et son âge ancien lui garantissent une pureté physico-chimique et micro-biologique exceptionnelle.

Cette cure s'adresse aux patients qui souffrent de :

- **Troubles fonctionnels rebelles** : oedèmes, lourdeurs, prurits (démangeaisons), paresthésies (fourmillements).
- **Troubles trophiques cutanés** : hypodermite, dermites ocres, atrophies blanches, ulcères cicatrisés, eczéma variqueux.
- **Syndromes post-phlébiques** : thrombose veineuse profonde récente ou ancienne, prévention des séquelles. D'une manière générale, la cure de phlébologie concerne tous les patients qui ont besoin d'un complément à la chirurgie des varices.

Dax, aujourd'hui un site adapté à la fibromyalgie.

Touchant plus de 600 000 personnes en France, essentiellement des femmes hyperactives entre 30 et 60 ans, la fibromyalgie est une pathologie chronique qui retentit lourdement sur la qualité de vie. Elle se caractérise par des douleurs diffuses, articulaires et musculaires, associées à une asthénie, des troubles du sommeil, une anxiété et une fatigabilité excessive. Le diagnostic est difficile, les patients sont donc en demande de reconnaissance de leur état et recherchent une prise en charge spécifique.

Cette pathologie douloureuse a désormais une place privilégiée dans les soins dispensés à Dax. Reconnus scientifiquement pour leurs bienfaits, les soins de rhumatologie dispensés à Dax sont issus d'une recherche thermale de pointe et sont spécialement adaptés aux patients souffrant de syndrome fibromyalgique. De plus **la Ligue Européenne Contre le Rhumatisme (EULAR)** a édité, en 2006, 9 recommandations. Parmi elles, le thermalisme a toute sa place dans l'arsenal thérapeutique pour faire face au syndrome fibromyalgique et à la prise en charge de la douleur.

En complément des soins thermaux préconisés dans le traitement de la fibromyalgie (pélothérapie, hydrothérapie, kinésithérapie), **Dax propose un accompagnement spécifique centré sur le patient.** Cet accompagnement est basé sur la relaxation, le réentraînement à l'effort, l'aide psychologique, l'éducation, les réunions de groupes de patients (sophrologie, gymnastique douce, parcours santé, conférences et ateliers sur la santé...).

Zoom sur les bienfaits des soins thermaux pour un malade atteint de fibromyalgie

Les effets sont de deux ordres : ils concernent la balnéothérapie et le séjour thermal.

LES ACTIONS SPECIFIQUES DE LA BALNEOTHERAPIE :

- une sédation des douleurs par le biais de l'eau thermale aux vertus décontracturantes, myorelaxantes et antalgiques. Les soins de balnéothérapie ont une action myorelaxante et permettent l'installation d'une sensation de bien-être quasi-immédiate,
- une action anti-dépressive et anxiolytique de l'eau, élément bienfaiteur qui apaise. Il a été démontré que la cure thermale est efficace dans le traitement du trouble anxieux généralisé (TAG) susceptible d'accompagner la fibromyalgie.

LES ACTIONS BENEFIQUES DU SEJOUR THERMAL :

- une reconnaissance et une rationalisation de la maladie favorisée au sein de programmes spécifiques. En outre, ce temps thermal réservé à la compréhension de la maladie permet une certaine dédramatisation,
- une réduction du stress : le séjour est vécu comme une coupure bénéfique avec le milieu quotidien et familial potentiellement conflictuel et source de stress,
- une dynamisation psychologique : l'éloignement du stress de la vie quotidienne et une prise en charge globale de l'équipe soignante participent à un mieux être psychologique,
- une régulation du sommeil : l'adoption d'un rythme de vie répétitif dans un univers relaxant devenant rapidement familier permet une réduction du stress et une régulation du sommeil,
- une rupture de l'isolement : la reconnaissance de la maladie, les rencontres avec les soignants et les autres patients permettent de rompre l'isolement et de créer un réseau social intégratif dynamisant,
- un reconditionnement à l'effort : l'encadrement médical, les séances d'accompagnement et la dynamique sociale permettent une réadaptation progressive à l'effort et la reprise d'une activité physique régulière, véritable thérapeutique antalgique.

L'objectif de la cure est de changer les habitudes du curiste et de prolonger les réflexes acquis durant ces trois semaines de traitement. La cure va lui permettre de changer son état tout en douceur de telle manière qu'il ne subisse plus cette maladie mais qu'il devienne acteur et partenaire de son mieux être, de son capital santé et au final qu'il participe à sa prise en charge.

Dax, 1^{ère} destination thermale de France, en quelques chiffres :

- Plus de 50 000 curistes par an
- 2 indications thérapeutiques majeures : rhumatologie, phlébologie.
- depuis 2009 : une prise en charge spécifique de la fibromyalgie
- 15 établissements thermaux dont un hôpital thermal
- 2 centres de rééducation fonctionnelle
- 75 médecins thermaux

La réponse : des soins naturels associés à une recherche thermale de pointe

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le thermalisme, Dax, la destination santé par nature, met tout en oeuvre pour prendre soin des curistes, soulager et prévenir les douleurs. Si le thermalisme soigne, il est également efficace dans son rôle de prévention.

Des soins 100% nature à la pointe de l'innovation

Fort de ses ressources naturelles en eau et en boue thermales de grande qualité et des investissements engagés dans la recherche thermale, Dax dispense des traitements innovants et scientifiquement reconnus : la pélothérapie, avec des applications de boue, l'hydrothérapie, à base d'eau thermale, la kinésithérapie et la cure de boisson.

① La pélothérapie : un traitement efficace et reconnu

Les soins de pélothérapie, spécialité de Dax, consistent à recouvrir du célèbre péloïde de Dax les régions douloureuses du corps du curiste, notamment ses articulations.

Cette **préparation scientifique est élaborée à partir de produits naturels uniques au monde** : limon de l'Adour (boue), eau thermale et composés biologiques. Le péloïde de Dax est l'un des plus anciens produits maturés utilisés dans le thermalisme. Cette préparation scientifique et rigoureuse appelée "Terdax, le péloïde de Dax" et son mode sécurisé de conditionnement, hissent la boue thermale de Dax au rang des produits de type pharmaceutique. Aujourd'hui, le célèbre Péloïde « TERDAX » est élaboré au sein du premier laboratoire thermal d'Europe, le laboratoire TERDAX.

Cette pratique médicale, aux effets antalgiques et décontractants reconnus, se nourrit des progrès et découvertes de la recherche scientifique pour offrir un traitement toujours plus efficace contre les douleurs.

Une double-action prouvée

Préparé et contrôlé scientifiquement, le péloïde a des effets antalgiques et myorelaxants. Il a une double action, physique et biochimique :

L'action physique se manifeste grâce aux propriétés de la boue (plasticité, adhérence et chaleur), entraînant une relaxation quasi immédiate des muscles contracturés.

L'action biochimique assouplit la peau, facilitant ainsi le passage transcutané d'éléments actifs du péloïde, favorisé par la chaleur.

La pélothérapie testée et approuvée par les scientifiques

Scientifiques et biologistes de renommée internationale ont prouvé l'efficacité des boues thermales. Leurs études montrent les effets bénéfiques des principes actifs contenus dans le péloïde : anti-inflammatoires, anti-bactériens, anti-agrégants, anti-viraux, anti-cancéreux, anti-vieillesse, beauté et bien-être. D'autres données permettent d'établir formellement l'efficacité des boues dans de nombreuses affections, notamment la lombalgie, l'arthrose des membres et la polyarthrite rhumatoïde...

→ en annexe : histoire et fabrication du péloïde de Dax

② L'hydrothérapie : les eaux thermales au coeur des traitements

Sources de bien-être, **les eaux de Dax sont associées à tous les traitements proposés par les 15 établissements thermaux de la station.** Elles font l'objet d'une surveillance rigoureuse pour garantir une qualité irréprochable.

Associée à la pélothérapie, l'eau hyperthermale de Dax complète les bienfaits de la cure et contribue à la relaxation musculaire.

Dax utilise de très nombreuses techniques selon la profondeur du massage recherché :

- ▶ LES BAINS D'EAU THERMALE, sédatifs et décontractants, à 36-38°C
- ▶ LES DOUCHES GENERALES AU JET à pression variable pour une action sédativ ou stimulante
- ▶ LES BAINS AVEC AEROBAINS, bains d'eau minérale à 28-30°C
- ▶ LES HYDROMASSAGES ou bains avec douche en immersion, bains d'eau minérale à 33-36°C parcourus de nombreux jets d'eau pour une décontraction musculaire et une décongestion efficaces.
- ▶ LES DOUCHES SOUS-MARINES, à effet décontracturant et antalgique, effectuées dans une baignoire ou en piscine à l'aide d'un jet à pression variable à 35-36°C.
- ▶ LES DOUCHES DE FORTE PRESSION pour un massage profond des masses musculaires et des grosses articulations.
- ▶ L'EVOLUTION EN PISCINE D'EAU THERMALE pour une relaxation musculaire et une amélioration de la circulation sanguine.
- ▶ LES DOUCHES TEREVENTHINEES, mélange d'eau thermale à 38°C et de DAX THERPIN®, produit à base de térébenthine vaporisé sur les régions douloureuses du corps pour des effets antalgiques et anti-inflammatoires.
- ▶ LES ETUVES LOCALES (courant de vapeur d'eau minérale), pour les mains et les pieds, contribuant à une action antalgique et une amélioration de la mobilité.

③ La kinésithérapie : rééducation et massage

Dax propose plusieurs types de soins :

- ▶ LA REEDUCATION EN PISCINE THERMALE se fait sous la direction d'un kinésithérapeute, dans une eau à 34°C, pendant 20 minutes. Cette rééducation douce permet d'améliorer la mobilité et la force musculaire.
- ▶ LES MASSAGES EFFECTUES PAR UN KINESITHERAPEUTE, se pratiquent dans une atmosphère sèche en utilisant le baume de massage daxcorpus®, fruit de trois ans de recherche et de tests en établissement thermal. Ce baume combine les vertus dynamisantes et décontractantes du massage aux effets de ses composants (eau thermale de Dax et DAX THERPIN®) et favorise le passage transcutané des matières actives naturelles.

④ La cure de boisson

La cure de boisson est également prescrite dans le cadre des soins dispensés à Dax pour son action diurétique, laxative et détoxiquante.

🕒 Les soins de suite

L'approche thermale est particulièrement efficace dans le cadre des soins de suite : post cancer, suites de pathologies cardio-vasculaires...

- Si le cancer est une contre indication provisoire à la cure, celle-ci peut s'avérer d'un grand réconfort physique et moral pour le malade après le traitement de sa maladie, au moment de la stabilisation. Une récente évaluation allemande met en évidence une meilleure qualité de vie, une diminution de l'anxiété, de la dépression et de la douleur, grâce aux soins thermaux.

A Dax, depuis fort longtemps, des patients, des femmes le plus souvent, viennent se ressourcer après leur traitement du cancer. Ce "retour en cure", dont le médecin thermal adaptera s'il y a lieu les soins, fera l'objet d'une surveillance particulièrement attentive et attentionnée.

Ayant souffert de la chirurgie, de la radiothérapie, de la chimiothérapie, ce corps devient sujet d'attention pendant la cure thermale. Loin du spleen que peut engendrer la maison de convalescence, de la fatigue et de la solitude du domicile, la cure est un temps pour soi, un temps de repos "actif", de vie sociale facile, pour un retour dynamique aux sources de soi-même.

- Dans nombre de pathologies cardio-vasculaires, la cure est également un moment privilégié pour la réflexion, le repos dynamique, la rupture des habitudes, le démarrage d'une diététique et d'activités adaptées à la pathologie et au traitement.

🕒 La détente et la remise en forme également au programme de la cure

Le thermalisme dacquois propose des séjours en cure libre pour tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en main et des soins sur-mesure pour les sportifs blessés.

La remise en forme

Stress, dépendance au tabac, troubles de l'appétit, de la mémoire, du sommeil, douleurs de dos... sans pour autant relever de la maladie chronique, les maux de la vie moderne peuvent aussi être pris en charge à Dax. Différentes formules sont proposées à ceux qui souhaitent préserver leur capital santé, refaire le plein d'énergie, ou simplement s'offrir une parenthèse bien-être en profitant d'une exceptionnelle qualité de vie.

La rééducation sportive

Dax assure la rééducation post chirurgicale sportive. En effet, la station accueille le sportif blessé ou opéré qui peut suivre en milieu thermal des soins de rééducation, sous la surveillance d'un personnel médical spécialisé.

Des soins dispensés dans les 15 établissements thermaux de Dax

La station thermale de Dax met au service des curistes 15 établissements thermaux dont un Hôpital Thermal, établissement public, dépendant du Centre Hospitalier de Dax – Côte d'Argent. **Tous les établissements sont conventionnés par la Sécurité Sociale et prodiguent les mêmes soins en utilisant la même eau et la même boue thermales.** Les établissements fonctionnent du lundi au samedi, y compris les jours fériés. Les soins ne sont pas dispensés le dimanche, mais tous les établissements assurent une permanence afin d'accueillir les curistes.

→ en annexe : liste des établissements thermaux

La prévention, une priorité pour Dax

La prévention en matière de santé est devenue un véritable enjeu de société. La reconnaissance du rôle curatif de la cure thermale se trouve aujourd'hui renforcée par une mission de prévention et d'éducation à la santé devenue incontournable.

Au contact de sa clientèle, Dax a acquis une connaissance approfondie des seniors et a développé un savoir-faire en matière de prévention, de dépistage et d'éducation à la santé afin d'accompagner ses curistes dans une prise en charge globale de leur santé.

Des soins pour prévenir les pathologies du vieillissement

- Les eaux thermales sont anti-radicalaires, anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Elles luttent efficacement contre le vieillissement des cellules.
- La cure thermale, prescrite en prévention, est très bénéfique sur les troubles légers qui, non pris en charge, peuvent conduire à des pathologies plus lourdes.

Au-delà de son rôle curatif ou palliatif, le thermalisme s'avère une arme efficace et moderne pour préserver le bien-être et l'autonomie des seniors.

C'est certainement au stade précoce des grandes pathologies dégénératives, des déficits immunologiques ou encore de l'installation des allergies que le thermalisme 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 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 d'éducation à la santé.

Des ateliers de prévention pour apprendre à préserver son capital santé

Rythmes de vie et conditions de travail sont responsables de nombreux troubles, dès 50 ans. Ce sont des pathologies très contemporaines (mal de dos, stress, surpoids, troubles du sommeil) auxquelles le thermalisme sait répondre. En rupture avec son quotidien, le curiste a la disponibilité pour apprendre les bonnes postures qui lui permettront de parer un handicap ou de prévenir son évolution, de mettre en pratique une bonne hygiène de vie ... Pour « apprendre » ces gestes, l'Office de Tourisme et du Thermalisme en collaboration avec le Centre Hospitalier de Dax a mis en place **quatre ateliers de prévention santé sur les thèmes « nutrition », « mal de dos », « maladies cardio-vasculaires » et « mémoire ».**

- **Des ateliers ludiques et interactifs** sont proposés aux curistes pendant leur temps libre. L'objectif est de leur faire prendre conscience de leur état général de santé, de leurs habitudes face au thème traité, afin de les éduquer aux bons comportements. Cardiologue, infirmière, psycho gériatre, kinésithérapeute et diététicienne animent une à deux fois par mois des groupes de 10 à 30 curistes sur les thèmes suivants - **Déguster pour bien manger - Mal au dos : le comprendre et l'atténuer - Prévenir les maladies cardio-vasculaires - Mémoire et bien vieillir**
- **Inscriptions** à l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax : 05 58 56 86 86

Plus de 50 000 curistes par an : qui sont-ils ?

Qui sont-ils²? Pourquoi viennent-ils à Dax ? D'où viennent-ils ?
Quels soins sont privilégiés ? Sont-ils satisfaits et reviennent-ils ?

Des curistes majoritairement féminins. 70% des curistes sont des femmes. Plus de trois curistes sur 4 sont retraités (77,7%). La moyenne d'âge des nouveaux clients est de 60 ans.

Plus de la moitié des curistes viennent en couple. On remarque une augmentation des groupes type "couple" (57% en 2004, contre 51,4% en 1995).

15% des curistes sont aquitains. Plus d'un curiste sur 4 effectuant ses soins dans les Landes vient d'Aquitaine et d'Île-de-France. On constate toutefois que la part des Aquitains est légèrement en baisse au profit d'autres régions : Rhône-Alpes, Bretagne.

Une vocation médicale confirmée. Le thermalisme médical reste l'activité essentielle des établissements thermaux (95%) contre 5% dédiés à la remise en forme. **75% des curistes viennent principalement pour la rhumatologie**, 33% des curistes viennent pour traiter un double handicap (rhumatologie/phlébologie).

Une fidélité à la cure et à la station. 73% des personnes effectuent leur 3^{ème} cure et plus. Seulement 14% des personnes effectuent une cure pour la 1^{ère} fois.

Un taux de satisfaction élevé. 98% des curistes venant à Dax sont satisfaits de la qualité des soins.

Spontanément, 62% des curistes jugent la cure bénéfique à leur santé : soulagement des douleurs, moindre consommation des médicaments, visites médicales moins fréquentes, amélioration de la qualité de vie...

² Source : Etude 2004 - Observatoire économique du Thermalisme Landais initié par la Chambre de Commerce et d'Industrie, le Comité Départemental du Tourisme, l'Institut du Thermalisme et le Syndicat des Etablissements thermaux (étude disponible sur www.tourismelandes.com)

Dax, une station aux atouts incontestables

Dax a su capitaliser sur ses ressources naturelles exceptionnelles mais aussi investir pour assumer ses engagements : sécurité sanitaire, efficacité, qualité et confort du traitement thermal.

Côté santé

Des ressources naturelles exceptionnelles

La station dacquoise dispose de ressources naturelles exceptionnelles en eau et en boue thermales des plus riches et des plus pures.

A Dax, la production d'eau thermale s'élève aujourd'hui à 1 500 000 m³ par an, ce qui constitue une référence dans notre pays. Ces ressources abondantes permettent de mettre à la disposition des curistes un volume très important d'eau thermale (environ 22 m³ par curiste/cure).

Des eaux riches par nature

Dax bénéficie de ressources exceptionnelles en eaux thermales : eaux hyperthermales oligo-métalliques et eaux chlorurées sodiques fortes. Les premières sont des eaux de pluie qui, en gagnant les couches souterraines, ont acquis, après des milliers d'années, leurs propriétés : minéralisation en sels minéraux et oligo-éléments, température jusqu'à 62°C, pureté microbiologique. Proposées par les établissements thermaux de la station, elles sont associées aux traitements d'hydrothérapie. Les secondes proviennent d'un riche banc de sel gemme situé sur la commune. Elles sont utilisées pour traiter certains troubles gynécologiques. Elles peuvent compléter les soins de rhumatologie.

Une innovation continue

A l'heure où l'efficacité thérapeutique du thermalisme est scientifiquement prouvée, les produits utilisés dans les établissements thermaux doivent répondre à des **exigences de qualité et de progrès médical accrues**. La station thermale de Dax s'inscrit dans cette logique et engage des efforts considérables pour développer de nouveaux produits de soin à la pointe de l'innovation.

TERDAX®, LE PELOÏDE DE DAX (la boue de Dax)

TERDAX, le péloïde de Dax, mis au point dans le laboratoire municipal est à usage exclusif des établissements thermaux de l'agglomération dacquoise. Les innovations résident dans les améliorations techniques et sanitaires des trois éléments qui entrent dans la composition de TERDAX® : le limon de l'Adour, l'eau minérale et les algues thermales. Toutes les étapes de la préparation du péloïde et de sa livraison sont rigoureusement contrôlées sur le plan sanitaire tant par la Régie des Boues de Dax que par des organismes spécialisés tels que l'Institut Pasteur.

DAX THERPIN® (douche térébenthinée)

DAX THERPIN est un produit unique, fruit de 10 ans de recherche menée par la ville de Dax en collaboration avec tous les acteurs du thermalisme dacquois et une société privée landaise "Action Pin". Cette formule unique remplace la térébenthine traditionnelle utilisée auparavant pour les douches thermales. Produit de qualité, moins agressif, non inflammable et classé "non dangereux", DAX THERPIN® possède des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires indéniables. L'efficacité de ce soin est renforcée par une meilleure suspension dans l'eau thermale pulvérisée sur la peau sous forme de micro gouttelettes. Son parfum original de pin maritime des Landes ajoute au confort de ce traitement.

DAX CORPUS® (baume de massage)

DAX CORPUS® est le tout dernier produit thermal élaboré à Dax après 3 ans de recherche et de nombreux tests en établissement thermal. Ce baume de massage, élaboré à partir de matières actives naturelles (eau thermale de Dax et Dax Therpin®), favorise le passage transcutané des oligo-éléments et associe leurs effets thérapeutiques aux vertus décontractantes des massages. Ce nouveau produit thermal (certification ISO 14001), hypoallergénique, permet une application directe sur la peau. Il remplace le massage effectué sous une rampe d'eau et renforce ainsi la sécurité sanitaire, puisque pratiqué en atmosphère sèche.

Une qualité et une hygiène sous contrôle permanent

La station investit en permanence dans la recherche pour développer de nouveaux procédés encore plus actifs, mais aussi pour contrôler les effets des traitements et garantir l'hygiène et la qualité des soins.

Sécurité sanitaire, efficacité, qualité et confort du traitement thermal : un engagement permanent

Tous les partenaires thermaux de la station sont fermement engagés dans cette voie. La Régie Municipale des Eaux assure la production, la distribution et le contrôle qualité de l'eau thermale de Dax, ce qui représente un volume de 1500 m³ par an. Les opérations régulières de rénovation du parc de forage et du réseau thermal, la Charte de qualité "Qualitherme", créée par le Syndicat des Etablissements Thermaux de Dax en 1990, illustrent cette volonté.

Les engagements de la Charte de qualité "Qualitherme" portent sur :

- **l'analyse de l'eau** : des prélèvements au niveau des installations de production et de soins (appareils, cabines...) sont effectués en nombre très supérieur à celui exigé par la réglementation. Les analyses sont effectuées par le Laboratoire Municipal de Dax, indépendant des exploitants thermaux.
- **le nettoyage et la désinfection** : les installations sont lavées et désinfectées par des techniciens thermaux, après chaque curiste et après la journée de soins.
- **les mesures prophylactiques** : celles-ci concernent l'hygiène corporelle du personnel soignant et des curistes, le contrôle des conditions d'accès aux soins collectifs, le port de chaussons, obligatoire dans les zones de soins.
- **le non recyclage de l'eau** : celle-ci est en effet renouvelée après chaque utilisation.

Côté accueil et détente

Dax, une station et une ville à découvrir

Dax, la plus atlantique des destinations thermales, possède de multiples atouts pour conjuguer soins et détente.

Une destination tourisme par nature

Avec une situation privilégiée, au cœur de la forêt landaise, entre l'Océan Atlantique (plages, surf, pêche, voile...) et les Pyrénées (ski, randonnées...), Dax, sous-préfecture du département des Landes, 2^{ème} département français par sa superficie, se retrouve au coeur d'une mosaïque de paysages : de la région forestière aux plaines de l'Adour, des coteaux de Chalosse couverts de vignes et de maïs à l'Armagnac, de ces lacs et étangs au chapelet de dunes et de plages de sable fin. Dans un environnement urbain préservé, la ville de Dax offre plus de 50 hectares de nature et de verdure aux curistes. De plus, Dax bénéficie d'un climat océanique doux et d'un soleil généreux propice à la détente.

Loisirs, gastronomie et fête également à l'honneur

Célèbre pour son rugby, ses fêtes, ses corridas et sa gastronomie, Dax est la ville du bien vivre : elle mélange avec talent les richesses folkloriques et gustatives du pays de l'Adour, de la Chalosse, des Landes gasconnes et du Pays Basque tout proche. Autre atout de la ville : plus de 400 commerces sont réunis dans le centre historique et piétonnier.

Une station ouverte toute l'année

Les établissements thermaux fonctionnent du lundi au samedi, y compris les jours fériés. Le dimanche, tous les établissements assurent une permanence pour accueillir les curistes.

Une offre d'hébergement diversifiée

Dax offre une très large palette d'hébergement. La ville de Dax rassemble à elle seule : 36 hôtels et résidences de meublés hôteliers, dont 23 reliés par l'intérieur à des établissements thermaux, 3 campings, 900 locations meublées (studios, appartements ou maisons) et 76 chambres d'accueil.

Le thermalisme, une activité essentielle à la vie économique du département landais

Dax à 70% responsable !

Si le département des Landes est le premier département thermal de France, avec plus de 75 000 curistes³, et la région Aquitaine la première région thermale de France, **Dax y contribue à près de 70%**. Avec plus de 50 000 curistes par an, la station représente plus de 10% du marché national.

L'activité thermique représente dans les Landes plus de 10 000 emplois. Elle génère près de **180 millions d'euros de chiffre d'affaires** et touche plus d'un ménage sur quatre dans les communes concernées.

Thermalisme : la principale activité économique du département

Outre les emplois directs dans les établissements thermaux, **l'activité thermique alimente de façon indirecte ou induite un tissu économique important** : les activités liées aux soins aux curistes (médecins, laboratoires, pharmacies...), l'hébergement, l'entretien et la mise en valeur du cadre urbain, l'organisation touristique de la station, les activités culturelles et de loisirs, les commerces, l'artisanat et les services, les transports locaux, la construction, la maintenance...

Si 2/3 des commerçants et artisans sont directement concernés par le thermalisme, 18% d'entre eux s'estiment dépendants de ce marché à plus de 50% de leur chiffre d'affaires.

Hors soins et hébergement, le curiste dépense en moyenne plus de 150€ durant son séjour.

Une faible incidence sur les dépenses de santé et une forte contribution sociale et fiscale ⁴

Le thermalisme médical représente moins de 0,3% des prestations de remboursements effectués par la Sécurité Sociale⁵. En termes financiers, le coût social du thermalisme (remboursements) est largement compensé par ses produits sociaux et fiscaux (rémunérations, contributions sociales, TVA, taxe professionnelle...) opérés sur l'activité économique induite par le thermalisme.

³ Source : Etude 2004 - Observatoire économique du Thermalisme Landais - Etude complète disponible sur demande. Contact : Pascal Dussin – 05 58 90 95 00

⁴ Source : C.N.E.Th./2003

⁵ 214 millions d'euros en 2003

Informations pratiques

La cure mode d'emploi

- **Quelle est la durée d'une cure thermale ?** 21 jours consécutifs.
- **Comment procéder pour suivre une cure prise en charge par l'assurance maladie ?** la cure doit être prescrite par un médecin traitant. Le médecin et le patient doivent remplir conjointement **un formulaire de demande de prise en charge administrative**, fourni par la caisse d'affiliation du patient. Sur cet imprimé, le médecin indique le nom de la station (Dax) et les orientations prescrites (rhumatologie, phlébologie...). Après avoir complété toutes les rubriques, le patient adresse ce formulaire à son centre de sécurité sociale habituel. Sous 3 semaines, le patient reçoit son **accord de prise en charge** et peut commencer ses démarches pour la réservation de son séjour. Cet accord est valable pour l'année civile. S'il est donné en octobre ou novembre, il restera valable jusqu'à la fin du 1^{er} trimestre de l'année suivante ; s'il est donné en décembre, il restera valable toute l'année suivante.
- **Qui détermine le forfait thermal ?** Les forfaits thermaux font l'objet d'accords entre les organismes d'assurance maladie et les établissements thermaux. C'est le médecin thermal qui détermine le forfait adapté au cas du patient.
- **Quels sont les frais remboursés ?** Trois types de frais sont partiellement pris en charge⁶ : les honoraires médicaux, le traitement thermal (sur la base de 65%), les frais de déplacement et d'hébergement. La nouvelle convention nationale thermale prévoit la pratique du tiers-payant pour tout curiste en possession d'une prise en charge conforme. Ainsi, si vous bénéficiez d'une prise en charge à 100 %, vous serez dispensé de l'avance des frais de traitement dus à l'établissement thermal. Dans le cas contraire, vous devrez régler la part du ticket modérateur (différence entre montant du forfait thermal et remboursement de la SS).

⁶ Sauf dans le cas d'une prise en charge à 100% et cas particuliers (accident du travail, maladie de longue durée, ancien combattant).

S'informer, préparer et réserver sa cure...

Une documentation complète et actualisée

Le guide de la forme au quotidien

Dans le cadre du travail d'éducation à la santé qui accompagne ses cures thermales, Dax édite un "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... Ce guide ne prétend pas se substituer aux recommandations des médecins et spécialistes de la forme. Son rôle est de donner quelques principes d'hygiène de vie et de prolonger, chez soi, les bonnes habitudes prises pendant la cure. Remis aux curistes, ce guide est disponible sur simple demande à l'office de tourisme ou en téléchargement sur le site internet.

Dax Le guide

L'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax édite chaque année un guide gratuit destiné aux personnes recherchant de l'information sur les cures thermales à Dax. "Dax Le Guide" est LA bible du thermalisme dacquois pour les futurs curistes, mais aussi pour les médecins. Il informe sur le parcours santé proposé par la station, les indications thérapeutiques et les soins prodigués, les informations pratiques pour préparer sa cure (établissements, hébergement...). Ce guide, actualisé et édité chaque année, est disponible gratuitement sur simple demande.

Un site internet : www.dax-tourisme.com

Une adresse

L'OFFICE DE TOURISME ET DU THERMALISME DE DAX
11 cours Foch - BP 177 - 40104 DAX
Tél. : 05 58 56 86 86 - Fax : 05 58 56 86 80
Email : info@dax-tourisme.com

L'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax accueille chaque année 110 000 visiteurs. Il est ouvert tous les jours d'Avril à Octobre : du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30, le dimanche et jours fériés de 9h30 à 12h et, sans interruption, de 9h30 à 18h30 en juillet/août.

Une centrale de réservation : 05 58 566 855

La centrale de réservation de l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax 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 de 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.

Venir à Dax

Pour venir à Dax, tous les moyens sont bons



- **En train**

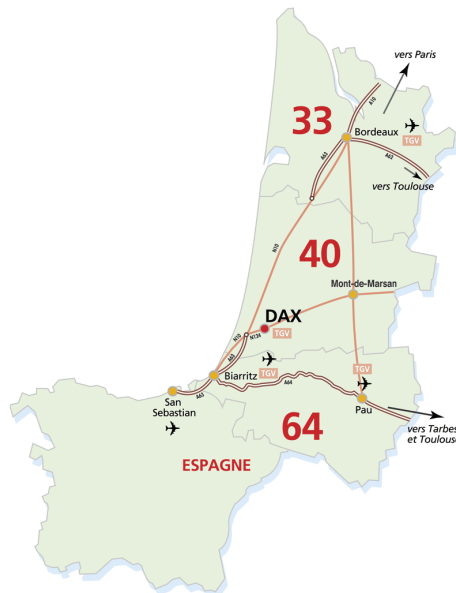
Dax est à 4h15 de Paris par ligne directe TGV Atlantique. Dans un souci de modernisation et de meilleure accessibilité pour tous les voyageurs, la gare de Dax est en travaux jusqu'en 2010.

- **En avion**

Dax est à proximité de trois aéroports : Biarritz-Parme (60 km) - Pau-Pyrénées (80 km) - Bordeaux-Mérignac (145 km)

- **En voiture**

Dax est à l'intersection des autoroutes A64 et A63.



Annexe 1

Le péloïde de Dax, originalité thérapeutique et fabrication

Il existe une vieille tradition d'utilisation des boues thermales dans toute l'Europe. La France y contribue avec Dax depuis 2000 ans. Les boues thermales constituent pour l'indication de rhumatologie le "médicament thermal" le plus efficace pour soulager les douleurs. C'est la raison pour laquelle les dernières décennies ont vu naître un engouement pour cette pratique avec le développement de nouveaux soins à base de boue.

Le Péloïde de Dax

Unique au monde, le Péloïde de Dax est l'un des plus anciens produits maturés⁷ utilisé dans le thermalisme. Il est issu d'un mélange de limon de l'Adour, d'eau minérale et d'algues thermales. Aujourd'hui, le célèbre Péloïde « TERDAX » est élaboré au sein du 1^{er} laboratoire thermal d'Europe.

Ses applications

Le Péloïde s'applique sur les zones douloureuses désignées dans la prescription médicale. La durée d'application est de 15 minutes environ à une température de 40 à 42°. Le soin terminé, on procède à une douche au jet d'eau thermale puis d'une période de repos. Selon les cas, le soin est complété par une séance de sudation en cabine individuelle.

Comment agit le Péloïde de Dax ?

Préparé et contrôlé scientifiquement, le Péloïde a des effets antalgiques et myorelaxants. Il a une double action, physique et biochimique :

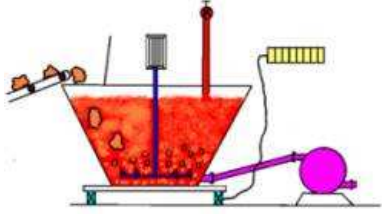
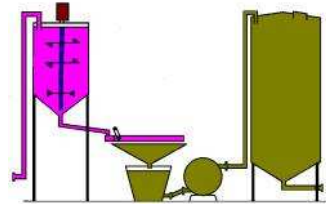
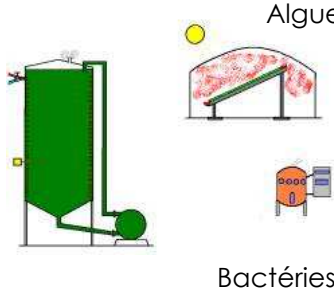
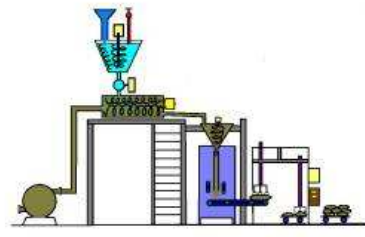
L'action physique se manifeste grâce aux propriétés de la boue (plasticité, adhésion et chaleur) entraînant une relaxation quasi immédiate des muscles contracturés. Favorisée par la chaleur qui engendre un assouplissement de la peau, l'action biochimique facilite le passage des éléments actifs du Péloïde. Il en découle une activité anti-inflammatoire, ainsi qu'un effet chondroprotecteur (protection des cellules qui forment notre cartilage).

⁷ Boue maturée : le temps de contact entre l'eau thermale et le substrat minéral est prépondérant et permet l'instauration d'échanges chimiques et biologiques, à partir de bactéries thermales.

Comment est préparé le Péloïde de Dax ?

La préparation est effectuée par la Régie Municipale des Boues au centre de production de Terdax, le péloïde de Dax. Cette unité de production ultramoderne reproduit dans des fermentateurs les conditions naturelles qui présidaient à la production spontanée de la boue. Un procédé qui présente toutes les caractéristiques d'une préparation de type pharmaceutique et permet de livrer aux établissements thermaux une boue naturelle aux propriétés améliorées, dans un conditionnement performant et sûr.

Les grandes étapes de la fabrication :

<p>1 - Extraction du limon de l'Adour dans les barthes de Dax sous des couches d'alluvions de 2 à 8 mètres de profondeur</p>  <p><i>Préparation de la pâte</i></p>	<p>2 - Préparation d'une pâte à l'eau thermale, douce et onctueuse grâce à un déliteur qui permet de broyer le limon au contact de l'eau minérale chaude</p>  <p><i>Tamisage</i></p>
<p>3 - Tamisage : c'est une opération qui se fait sur une maille de 800 microns. Elle permet de débarrasser le limon de ses particules grossières</p>	<p>4 - Culture des algues thermales sous rampe d'eau minérale chaude</p>
<p>5 - Maturation renforcée au contact des algues et bactéries traditionnelles de la station</p>  <p><i>Algues</i></p> <p><i>Bactéries</i></p>	<p>6 - Conditionnement et livraison du produit aux établissements thermaux</p> 
<p>7 - Enlèvement du produit du circuit thermal après utilisation : boue à usage individualisé</p>	<p>8 - Démarche qualité qui garantit au curiste la préparation et les performances du produit.</p>

Annexe 2

Les établissements thermaux

La station thermale de Dax est ouverte toute l'année. Elle comprend 15 établissements thermaux dont un Hôpital Thermal, établissement public, dépendant du Centre Hospitalier de Dax – Côte d'Argent. Tous les établissements sont conventionnés par la Sécurité Sociale, ils sont équipés de piscines thermales et prodiguent leurs soins en utilisant la même eau et la même boue thermales.

Les Arènes

Boulevard Albert Camus – BP 126
40103 DAX Cedex
Tél. : 05 58 56 01 83 / Fax : 05 58 90 84 51
Email : contact@thermes-arenes-dax.com
www.thermes-arenes-dax.com

Thermes Bérot

16, rue Louis Barthou - BP 156
40 104 DAX Cedex
Tél. : 05 58 90 40 00 / Fax : 05 58 90 40 02
Email : thb@berot.com
www.berot.com

Thermes les écreuils

Rue Croix Blanche – BP 158
40104 DAX Cedex.
Tél. : 05 58 56 69 99 / Fax : 05 58 56 69 97
Email : thermes.ecureuils@wanadoo.fr

Grand Hôtel

Rue de la source – BP 363
40108 DAX Cedex
Tél. : 05 58 90 53 53 / Fax : 05 58 90 52 88
Email : grandhotel@thermesadour.com
www.thermes-dax.com

Thermes Miradour

Avenue Milliès-Lacroix – BP 117
40103 DAX Cedex
Tél. : 05 58 56 77 77 / fax : 05 58 56 14 74
Email : H5002@accor-hotels.com
www.thermale-france.com

Régina

Boulevard des Sports – BP 363
40108 DAX Cedex
Tél. : 05 58 90 50 50 / Fax : 05 58 90 52 30
Email : regina@thermesadour.com
www.thermes-dax.com

Bains Saint-Pierre

Boulevard Saint-Pierre – BP 28
40106 DAX Cedex
Tél. : 05 58 74 23 11 / Fax : 05 58 74 29 34
Tél. piscine : 05 58 74 19 48
Email : bainssp@wanadoo.fr
www.bains-saint-pierre.fr

Le Splendid

2 Cours de Verdun – Boulevard 7 & 17
40101 DAX Cedex
Tél. : 05 58 56 70 70 – Fax : 05 58 74 76 33
Email : H5002@accor-hotels.com
www.thermale-france.fr

Thermes de l'avenue

17 avenue Georges Clémenceau
40100 DAX
Tél. : 05 58 56 35 00 / Fax : 05 58 56 21 70
Email : info@thermes-avenue.com
www.thermes-avenue.com

Thermes Borda

30, rue des Lazaristes – BP 278
40106 DAX Cedex.
Tél. : 05 58 74 86 13 / Fax : 05 58 56 92 43
Email : thermes-borda@wanadoo.fr
www.thermes-borda.com

Thermes Foch

44-46 Cours du Maréchal Foch – BP 236
40105 DAX Cedex
Tél. : 05 58 74 39 70 / Fax : 05 58 56 94 73
Email : thermes.foch@libertysurf.fr
www.thermes-foch.fr

Hôpital Thermal

1, rue Labadie – BP 323
40107 DAX Cedex
Tél. : 05 58 91 48 11 / Fax : 05 58 91 49 79

Les Thermes

4 cours de Verdun – BP 37
40101 DAX Cedex
Tél. : 05 58 56 42 42 – Fax : 05 58 56 48 10
Email : H5002@accor-hotels.com
www.thermale-france.fr

Dax Thermal

1 Boulevard Carnot – BP 227
40105 DAX Cedex.
Tél. : 05 58 56 82 82 – Fax : 05 58 90 21 14
Email : H5002@accor-hotels.com
www.thermale-france.fr

Bains Sarrailh

Place de la Fontaine Chaude
40100 DAX Cedex
Tél. : 05 58 74 10 35 – Fax : 05 58 74 19 02
www.thermes-sarrailh.com

