

Au pied des Albères, où les Pyrénées rejoignent la Méditerranée, à deux pas de la Côte Vermeille, tout près de l'Espagne, la station thermale du Boulou offre entre mer et montagne, une cure qui pétillie sur ciel bleu azur. Propices à la détente et au bien-être, les Thermes sont ancrés dans un grand domaine ponctué de petites collines où chênes lièges, pins et oliviers, dispensent leurs essences de garrigue apaisante. L'établissement thermal, comme une grande hacienda à dimension humaine, dispense ses soins dans un espace fonctionnel qui se prête tout particulièrement à la convivialité.



DES EAUX ET DES GAZ AUX VERTUS RECONNUES

Les eaux thermales, carbo-gazeuses riches en magnésium et en sels minéraux, souveraines pour les troubles hépatiques et digestifs, sont également actives dans le traitement efficace des maladies cardio-artérielles, le métabolisme et l'obésité.

Ces eaux provoquent une augmentation du tonus et des contractions de la musculature lisse de l'intestin. Elles favorisent la sécrétion d'une bile plus abondante et plus claire et stimulent l'efficacité de certaines enzymes digestives.



Ainsi la **source Le Boulou** est-elle tout indiquée pour les patients souffrant de troubles du foie et de la vésicule biliaire. La **source Clémentine** régularise le transit chez les colitiques. Les eaux ont également un effet régulateur sur l'urée, le cholestérol et l'acide urique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Réputés dès le Moyen Âge pour ses qualités thérapeutiques, les bains du Boulou, riches en magnésium et en sels minéraux restent peu connus jusqu'en 1754, où commence l'étude des sources du Boulou. L'idée de créer des thermes prend forme en 1840 et l'établissement ouvre en 1859 au moment de la captation de la source Clémentine. En 1868 les effets bénéfiques des cures thermales sont tels que la ville fut alors « baptisée Vichy-du-Midi ».



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

Les Thermes LE BOULOU

Ouverture du 4 Mars au 23 Novembre 2024



Les thermes du Boulou sont agréés pour traiter 2 orientations thérapeutiques :
maladies de l'**APPAREIL DIGESTIF** **AD** et les maladies **CARDIO-ARTÉRIELLES** **MCA**

SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

LES MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF **AD** 18 JOURS

MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF : affections hépatiques | séquelles d'hépatite virale (asthénie, céphalée, troubles allergiques, dysepsies, douleurs de l'hypocondre droit) | états précirrhotiques | migraine d'origine digestive |

AFFECTIONS VÉSICULAIRES : lithiase vésiculaire | dyskinésies biliaires (hypotonie ou hypertonie vésiculaire, dysfonctionnement du sphincter d'oddi) | troubles après cholécystectomie cholécystose et cholestéatose |

ALLERGIES DIGESTIVES OU ALIMENTAIRES : eczéma, urticaire, œdème de quinquette, asthmes consécutifs à l'ingestion d'un aliment allergisant | intolérance au gluten et au lactose |

AFFECTIONS GASTRO-INTESTINALES : hernies hiatales et reflux gastro-œsophagien | colites acides de fermentation | séquelles de dysenterie amibienne | rectocolite hémorragique | maladie de Crohn | colopathies fonctionnelles |

MALADIES MÉTABOLIQUES : hypercholestérolémie | hypertriglycéridémie | diabète gras (non insulino-dépendant) | hyperuricémie, goutte et lithiase unique | surcharge pondérale et obésité |

DES SOINS THERMAUX TRÈS CIBLÉS : Bain de vapeur collectif • Cataplasme d'argile, en application locale unique ou multiple • Cure de boisson • Douche générale au jet • Douche locale et générale • Douche thermique pénétrante générale • massage au baume thermal • Bain général de gaz sec •

LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE **AD** : 72 séances de soins ciblés

SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

LES MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES **MCA** 18 JOURS

Les affections des maladies cardio-artérielles : artériopathies oblitérantes des membres inférieurs | troubles circulatoires artériels de la sphère cérébrale, syndromes vertébro-basilaires | **Suites de traitements chirurgicaux** : carrefour aortique, sympathectomie, amputation | impuissance masculine d'origine artérielle | phénomène de Raynaud et autres acrosyndromes |

DES SOINS MCA TRÈS CIBLÉS : Bain général de gaz sec • Bain local de gaz sec • Couloir de marche • Cure de boisson • Douche filiforme sur les membres inférieurs • Douche locale de gaz sec • Douche générale au jet • Injection de gaz thermaux •

Soigner 2 affections en même temps... C'est possible !

SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

CURE DOUBLE ORIENTATION **AD + MCA** OU **MCA + AD** 18 JOURS

AD+MCA : 72 séances de soins **AD** + 36 séances de soins **MCA**

MCA+AD : 72 séances de soins **MCA** + 36 séances de soins **AD**

SANS PRESCRIPTION MÉDICALE

► LES CURES LIBRES* **AD** OU **MCA** À PARTIR DE 5 JOURS

Forfait 5 jours : 350 € - La journée supplémentaire : 50 €

Un court séjour plus flexible, à partir de 5 jours, sans prescription médicale, avec 4 à 6 soins quotidiens, et la possibilité d'ajouter des journées supplémentaires et/ou d'adosser un programme complémentaire.

* Les Cures Libres et les Programmes Spécifiques ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie.



PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE

À faire en complément d'une cure thermique 18 jours **AD** ou **MCA**
ou d'une Cure Libre dès 5 jours

SURPOIDS ET DIABÈTE **AD**

150 €*

Un protocole de soins, activités et ateliers à adosser à une cure conventionnée AD pour répondre à 3 OBJECTIFS :

- 1 MIEUX CONNAÎTRE LE SURPOIDS / DIABÈTE :** 1 consultation diététique (60 mn) • 1 atelier de cuisine pédagogique (120 mn) •
- 2 SE RÉAPPROPRIER SON CORPS POUR APPRENDRE À S'APAIER ET À SE DÉTENDRE :** 5 accès au vaporarium pendant les soins • 5 cures d'eau thermique • 1 conférence diététique hebdo (accès libre) • 1 bilan « bonnes pratiques de l'activité physique » (15 mn) • 1 séance sophrologie individuelle (60 mn) •
- 3 AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE :** 2 activités physiques adaptées (60 mn) • 1 aqua walking (20 mn) (mar-ven) •

Le «+» de ce programme : Un accès libre aux conférences hebdomadaires de la diététicienne et de la sophrologue sur les thèmes suivants :

- Comportement alimentaire
- Surpoids et troubles du métabolisme
- Santé, stress et sophrologie
- Surpoids et « poids de nos émotions »

*non pris en charge par l'Assurance Maladie

JOURNÉES DÉCOUVERTES

Pour permettre de découvrir les thermes du Boulou, leurs soins, rencontrer les équipes avant de suivre sa première cure, l'établissement ouvre ses portes à dates fixes. Sur inscription préalable, cette Journée Découverte est offerte aux personnes n'ayant jamais effectué de cure thermique au sein des thermes du Boulou.

> Le programme d'une Journée Découverte : Accueil • Réunion d'information • Soins, spécificités et activités proposés • Visite guidée des Thermes • Découverte de quelques soins thermaux.

Sur inscription préalable, cette Journée Découverte est gracieusement offerte aux personnes n'ayant jamais effectué de cure thermique dans les thermes.

Dates 2024 : les 5 avril, 14 juin, 11 octobre, 15 novembre

SANTÉ ACTIVE À LA CARTE !

Un forfait d'activités et de séances Santé ou Bien-être à sélectionner selon ses besoins, ses envies et la formule choisie : **MINI** (3 activités bien-être et santé au choix - 85 €) ou **CLASSIC** (6 activités bien-être et santé au choix - 165 €)

- ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE :** (Bain de vapeur thermique • Modelage sous ondé thermique • Modelage aromatique • Atelier détente du dos • Activité physique adaptée • Hydrodrainage • Bain hydromassant • Lit hydromassant •

ZOOM SUR 4 SOINS BIEN-ÊTRE, BAIN HYDROMASSANT ET LIT HYDROMASSANT

- > Atelier détente du dos :** 2 séances de 15 mn - L'esthéticienne effectue un modelage décontractant du creux des reins jusqu'à la nuque, pour apporter une réelle détente et souplesse.
- > Hydrodrainage (20 mn) :** Confortablement allongé sur un matelas, un jet dirigé par une esthéticienne parcourt l'ensemble de le corps pour masser en profondeur sous une fine pluie d'eau chaude.
- > Atelier sommeil (60 mn) :** permet de bénéficier de techniques de relaxation adaptées pour améliorer la qualité du sommeil et de limiter les complications rencontrées (réveils nocturnes, sommeil non réparateur, etc.). Il apprend également à adopter les bonnes pratiques pour favoriser l'endormissement et lutter contre l'insomnie.
- > Enveloppement d'algues exclusif Classic (30 mn) :** Allongé sur un lit, le curiste est recouvert en onctions douces d'algues. En dehors de la stimulation de la circulation sanguine et l'amélioration des douleurs articulaires, la boue parvient à adoucir les peaux sèches.

ACTIVITÉS SANTÉ : Consultation diététique individuelle • Séance de sophrologie individuelle • Atelier relaxation et respiration • Réflexologie plantaire exclusif Classic • Atelier cuisine • Marche thérapeutique • Massage crânien • Aqua walking • Atelier du rire •

*non pris en charge par l'Assurance Maladie



UN INSTITUT DE BEAUTÉ AU CŒUR DES THERMES

Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, des esthéticiennes accueillent les curistes pour leur prodiguer des soins esthétiques selon leurs envies et leurs besoins : **Massages profonds, relaxants... Soins anti-âge, rituel visage et corps...** autant d'occasion de se faire du bien et de se détendre encore un peu plus !

Un autre atout bien-être et forme :



LA SALLE DE FITNESS « L'USINE »

C'est dans les locaux historiques de l'ancienne usine d'embouteillage de l'eau du Boulou que les installations de L'Usine proposent des activités variées : Un laboratoire de cuisine moderne de 80 m². Pour apprendre à cuisiner autrement les conseils de notre diététicienne. Une salle de gymnastique de 150 m² avec vestiaires (douches, WC, casiers individuels), l'enseignante en activités physiques adaptées, assure un suivi personnalisé et coordonne des ateliers sportifs variés.

ÉQUILIBRE

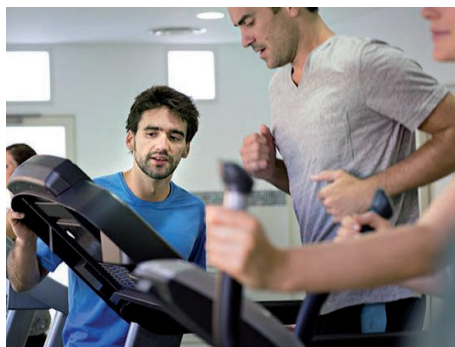
- **Consultation individuelle avec une sophrologue** (sur rendez-vous uniquement)
- **Marche thérapeutique** : parcours de marche extérieur autour des thermes adapté à l'allure et à la capacité physique de chacun
- **Atelier de respiration et de relaxation** : exercices de relaxation encadrés par la sophrologue
- **2 conférences en accès libre avec un sophrologue** : santé, stress et sophrologie, surpoids et poids de nos émotions ou séances collectives d'abdos fessiers et de circuit minceur

ACTIVITÉS FITNESS

- **APPAREILS** : cardio-training, vélo, rameur, stepper, vélo elliptique et semi-couché, fit-ball, banc de musculation, sac de frappe, miroirs, tour de musculation.
- **THÈMES** : Échauffement sur appareils (cardio, rameur, vélo...) •
- **Gym active** : Gainage, renforcement musculaire, tonicité, travail avec ballons. Séances collectives d'abdos fessiers et de circuit minceur
- **Réadaptation cardiovasculaire** : Réentraînement pour retrouver de l'endurance et diminuer l'essoufflement dans les activités quotidiennes et contribuer à la perte de poids (tapis de marche, vélo, activités en plein air)
- **Consultation individuelle** avec le coach sur rendez-vous uniquement

TARIF CURISTES ACTIVITÉS FITNESS :

Semaine du lundi au vendredi : 27€ - Formule 3 semaines : 69 € - 1 heure par jour



SERVICE MÉDIAS : WELL COM MEDIA
caroline.falce@wellcommedia.fr - 06 81 94 38 87
maeva.batailles@wellcommedia.fr - 06 68 24 31 23



UNE ÉQUIPE D'EXPERTS :

- 16 agents de soins,
- 1 infirmière,
- 2 kinésithérapeutes diplômés d'état,
- 1 diététicienne diplômée d'état,
- 1 sophrologue,
- 1 enseignant en activités physiques adaptées.



OÙ LOGER ?



LE CAMPING DE L'OLIVETTE**

Face aux Thermes, à 200 mètres, il bénéficie d'un accès direct par un passage souterrain entièrement rénové. En bordure de rivière, dans un cadre verdoyant, un camping ombragé sous les chênes et les oliviers.



POUR LES AMOUREUX D'ÉVASION, DE CULTURE ET DE DÉCOUVERTES :

Grâce au climat méditerranéen tempéré et ensoleillé, à 8 km de la frontière espagnole, à 16 km de la mer Méditerranée et à 20 km de Perpignan, le Boulou permet de goûter aux joies de la mer, de la montagne et de l'arrière-pays. Près des Thermes, les curistes pourront contempler les fresques de la chapelle de Saint-Martin-de-Fenollar. Leurs couleurs les placent parmi les plus caractéristiques de l'Occident roman. La région est riche d'un patrimoine historique passionnant, depuis l'antique Via Domitia, l'art roman des cloîtres de marbre jusqu'aux églises et fortifications. A ne pas manquer également, au Céret, village qui a su séduire les plus grands artistes : Pablo Picasso, Georges Braque, Juan Gris, Chaim Soutine dispose aujourd'hui d'un Musée d'Art Moderne présentant une collection permanente remarquable. Sans oublier le Castelnou, un des plus beaux villages de France. Côté mer, la côte vermeille à seulement une vingtaine de kilomètres, et un calendrier riche en animations toute l'année (festivals, fêria, foire ...)