

## Centres thermaux des Charentes : Une cure pour renforcer son capital santé et affronter l'hiver

Chargées en minéraux essentiels, les eaux thermales des Charentes, utilisées en soins permettent de renforcer son capital santé pour mieux appréhender l'hiver. Rhumatologie, sommeil au naturel ou encore troubles anxieux, les centres thermaux des Charentes proposent différents traitements et cures, correspondant aux propriétés et bienfaits de leurs eaux, à réserver dès maintenant pour passer un hiver en toute sérénité.



Rochefort



Jonzac



Saujon

### **CENTRE THERMAL DE JONZAC – Sommeil au Naturel : Programme Complémentaire à la Cure thermique (Nouveauté)**

Essentiel à la bonne santé, au même titre que l'alimentation et l'activité physique, le sommeil est au cœur d'un nouveau programme mis en place par les Thermes de Jonzac, en complément des cures de phlébologie, rhumatologie et voies respiratoires. Proposé aux curistes et aux non-curistes, **ce nouveau programme a deux objectifs : soulager les tensions musculaires** (avec sophrologie, modelage et gym douce) **et se réapproprier son corps par la gestion de la douleur et de la fatigue** (avec ateliers diététiques et d'éducation thérapeutique du sommeil, initiation à l'auto-hypnose anti-douleur et séance de musicothérapie). En alliant les bénéfices de la cure et les bonnes pratiques acquises lors du programme, les patients améliorent leur état de santé général, idéal pour affronter l'hiver.

Pour compléter la cure, les thermes de Jonzac proposent des activités physiques ou aquatiques, encadrées par un coach sportif, mais aussi des ateliers santé telle que la musicothérapie ou des ateliers posturologie, et des rituels spa à l'institut de beauté.

**A Jonzac**, une découverte de la ville ou des vignes, une visite du château millénaire, ou une escapade vers l'estuaire de la Gironde sont incontournables.

[www.chainethermale.fr/jonzac](http://www.chainethermale.fr/jonzac)

### **CENTRE THERMAL DE ROCHEFORT – Rhumatologie : une cure pour soulager ses douleurs**

La cure thermique en Rhumatologie est principalement indiquée pour les personnes souffrant d'affections articulaires chroniques (arthrose sous toutes ses formes, sciatiques, etc.), de rhumatismes inflammatoires (rhumatismes psoriasiques, polyarthrite, etc.), de fibromyalgie ou encore de séquelles liées à des traumatismes ou à des interventions chirurgicales.

**La cure thermique en Rhumatologie aux Thermes de Rochefort vise à soulager les douleurs, à ralentir l'évolution de la maladie et à freiner la dégradation du cartilage.** Elle participe également à la stabilisation du processus inflammatoire en réduisant le nombre et l'intensité des poussées inflammatoires et des éventuels états fluxionnaires. Cela permet une régression de la douleur et une meilleure mobilité et donc d'améliorer sa qualité de vie.

**Rochefort** ouvre une porte sur l'estuaire de la Charente enjambé par le tout dernier Pont Transbordeur de France, l'océan et ses îles Aix et Madame. La ville d'Art et d'Histoire qui fut choisie par Colbert pour devenir le plus grand arsenal militaire du royaume est le port d'attache de la célèbre frégate, l'Hermione.

[www.thermes-rochefort.com](http://www.thermes-rochefort.com) (nouveau : possibilité de réserver en ligne)

### **THERMES DE SAUJON**

Les Thermes de Saujon est un centre spécialisé et référent dans le traitement des troubles anxieux, du sommeil et du burn-out depuis 160 ans. Saujon s'est spécialisé dans la prise en charge du burn-out, de toute forme de surmenage (aidants, épuisement au domicile, ...) ou encore des suites de psychotraumatisme, jusqu'à la prévention des états dépressifs, à la réduction de la fatigue chronique et au sevrage de benzodiazépines.

Depuis 10 ans l'École Thermale du Stress permet de développer des soins psychologiques et psychoéducatifs qui aident les patients à mieux comprendre la maladie, mieux la gérer, ...

Avec son équipe de huit psychiatres, quatre médecins généralistes formés et cinq psychologues et de très nombreux soignants, Saujon est la station thermale référente dans les troubles en santé mentale dont on sait qu'ils sont en très forte croissance (15% de la population générale d'après l'OMS – Juin 2022, et 25 en France d'après la Fondation Deniker.).

**Saujon** bénéficie d'une situation idéale pour profiter d'une escapade à Royan et sur les plages de sable de la Côte de Beauté après les soins.

[www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)

Les Charentes offrent un décor naturellement riche et des activités variées pour profiter pleinement de son séjour thermal. Informations complémentaires : [www.infiniment-charentes.com/thermalisme-histoire-deaux](http://www.infiniment-charentes.com/thermalisme-histoire-deaux)