

Thermalisme en Charentes : pour se ressourcer en hiver

Alors que l'hiver s'installe et que les journées raccourcissent, le besoin de bien-être et de ressourcement se fait plus fort. Dans les Charentes, le thermalisme offre une parenthèse privilégiée : qualité des eaux minérales, soins apaisants et atmosphère bienfaisante contribuent à renforcer son organisme et apaiser ses tensions.

Entre tradition de soins et art de vivre, les stations thermales des Charentes se révèlent comme une destination idéale pour conjuguer santé, détente et énergie, au cœur d'un territoire authentique et accueillant.

Thermes de Rochefort

Rhumatologie – Phlébologie – Dermatologie –

Affections des Muqueuses Bucco-Linguales

Mal de dos : soulagement et mobilité retrouvée aux Thermes de Rochefort

Aux Thermes de Rochefort, la cure thermique en Rhumatologie accompagne toutes les personnes confrontées à des douleurs chroniques, et plus particulièrement celles liées au mal de dos : lombalgies, sciaticques, arthrose, séquelles traumatiques ou post-opératoires. Ces affections, souvent évolutives, provoquent une perte de mobilité, accentuent les douleurs et incitent à la sédentarité.

La cure thermique constitue une réponse naturelle et efficace : elle agit pour soulager durablement, améliorer la mobilité et ralentir l'évolution des atteintes articulaires. Grâce à ses effets anti-inflammatoires et antalgiques, elle réduit la fréquence et l'intensité des poussées douloureuses. Résultat : moins de douleurs, plus de confort et une meilleure qualité de vie.

Pour répondre aux besoins de chacun, les Thermes de Rochefort proposent deux formules. La cure thermique conventionnée de 18 jours, prescrite par un médecin et prise en charge par l'Assurance Maladie, s'adresse aux personnes souffrant de douleurs chroniques et de perte de mobilité.

Pour ceux qui recherchent une prise en charge plus courte, la Cure Santé Rhumat'Eau offre en 5 jours une approche ciblée contre les douleurs dorsales. Non remboursée, elle comprend 4 soins quotidiens (cataplasme de boue, bain avec aérobains et douche en immersion, massage sous l'eau et douche à forte pression en piscine) au tarif de 382 € (tarif 2025). Une solution accessible et efficace pour soulager son dos et retrouver sa liberté de mouvement.

Rochefort côté Tourisme : magnifique ville-arsenal du XVII^e siècle, Rochefort est bercée par les marées de l'Océan tout proche. Son climat si doux a fait d'elle le paradis des oiseaux et des plantes exotiques. D'art et d'histoire, noble, gaie et fleurie, elle offre mille et un visages.

www.thermes-rochefort.com (Réservations possibles en ligne)

Thermes de Jonzac

Phlébologie - Rhumatologie - Voies respiratoires

En prévision de l'hiver, le centre thermal de Jonzac, spécialisé en Rhumatologie, Phlébologie et Voies respiratoires, offre **un programme complémentaire ciblé sur le dos, pensé pour renforcer la tonicité, soulager les tensions et améliorer la posture**. Proposé en complément d'une cure thermique conventionnée, d'une cure libre de 5 jours ou d'un séjour bien-être, ce programme de 10 soins et activités combine détente, mobilisation douce et prévention. Une réponse concrète aux maux de dos, avec au programme :

- 2 modelages du dos (20 min) pour détendre les tensions musculaires,
- 1 séance de lit hydromassant sous dôme sensoriel (20 min) pour un relâchement profond,
- 1 séance de musicothérapie Music-Care (30 min),
- 1 atelier de sophrologie (90 min),
- 1 séance de stretching du dos (45 min) et 2 séances de renforcement musculaire ciblé (45 min),
- 1 séance de Nordic Yoga (90 min) pour allier respiration, équilibre et gainage,
- 1 atelier gestes et postures (45 min) pour intégrer les bons réflexes au quotidien.

Un programme sur-mesure pour prolonger les bienfaits de la cure et aborder la saison froide avec un dos plus fort, plus souple, et une meilleure posture.

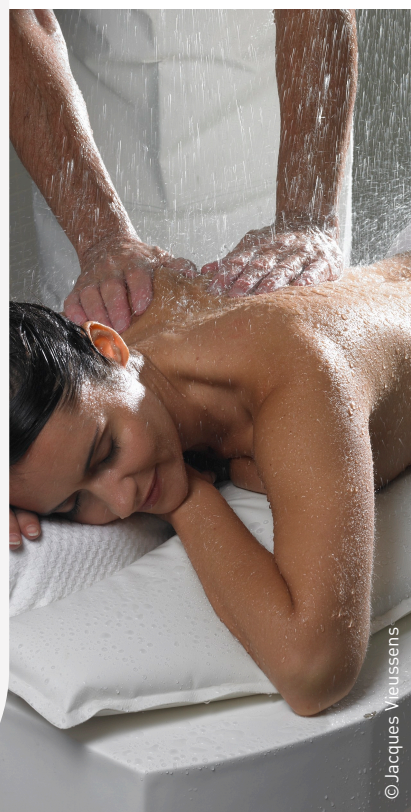
Tarif : 199€ - Non remboursé par la sécurité sociale.

Jonzac côté Tourisme : une découverte de la ville ou des vignes, une visite du château millénaire, ou une échappée vers l'estuaire de la Gironde sont incontournables.

www.chainethermale.fr/jonzac



©Nadège Rousseau



©Jacques Veussens

Thermes de Saujon

Station référente de la santé mentale

Journées Psychiatriques Jean-Pierre Ollié – 2/ 5 octobre

Un ambitieux programme « **la santé mentale pour tous** » est mis en place à l'occasion des « Journées Psy », décliné en 6 conférences ouvertes au grand public. Ce programme, qui a reçu le label « **Parlons santé mentale** » par le Ministère de la santé, s'inscrit dans le plan **Santé mentale, Grande cause Nationale, en 2025**.

Le jeudi 2 octobre :

Le professeur Darja Djorjevic (New-York) de la Columbia University animera une conférence traitant de « L'impact des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle sur la santé mentale »

Le vendredi 3 octobre :

Le Professeur Lionel Naccache (Pitié-Salpêtrière, Paris) évoquera les dernières actualités sur les recherches cérébrales : « Cerveau, conscience et mémoire ».

Le samedi 4 octobre :

Un débat ouvert, animé par un **journaliste de Sud Radio**, interrogera divers spécialistes sur **l'intérêt potentiel de la médecine thermale en santé mentale**.

Puis, les **Associations Psychodon et France dépression** animeront une **consultation citoyenne** ouverte à tous, sur les constats et attentes de la population dans ce domaine (les conclusions seront remises aux candidats aux prochaines élections présidentielles).

Enfin, en clôture du congrès, une pièce de théâtre de **Patrick Tudoret** sur la vie de Juliette Drouet sera présentée : « **Juliette, Victor Hugo mon fol amour** » (120 représentations nationales).

Le dimanche 5 octobre :

Dans le cadre des remises des prix de l'Académie de Saintonge, le **Professeur Bruno Dubois (Paris)**, en duo avec le chef d'orchestre **Jean-Claude Casadesus**, évoqueront les connexions entre Art et Cerveau.

Saujon côté Tourisme : la station 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



DU 2 AU 5 OCTOBRE 2025
CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

LA SANTÉ MENTALE POUR TOUS

Les 2, 3 et 4 octobre - La Salicorne, Saujon
Le 5 octobre - Salle Jean Gabin, Royan

INFORMATION :
05 46 08 21 00
BILLETTERIE :
Office de Tourisme Royan Atlantique
Réservation en ligne via le QR code, la billetterie officielle, ou directement dans l'un des 19 offices de tourisme

 en partenariat avec 

Les Charentes offrent un décor naturellement riche et des activités variées pour profiter pleinement de son séjour thermal.

Informations « destination » : www.infiniment-charentes.com

Contact Presse : Jennifer JEAN – SILFRA COMMUNICATION
jennifer@silfracommunication.com / 06 45 48 38 40