

A man and a woman are relaxing in a thermal pool. They are leaning on the edge of the pool, looking at each other and smiling. The water is calm, and their reflections are visible. The background shows a wooden structure and greenery.

THERMES
DE VALS LES BAINS
since 1845

AFFECTIONS DIGESTIVES

DIABÈTE I & II

RHUMATOLOGIE

18 MARS 2024 • 14 DÉCEMBRE 2024

LES THERMES DE VALS-LES-BAINS

Reconnus sur le plan
européen comme la
station du diabète

La station de Vals-les-Bains vous accueille toute l'année dans un cadre exceptionnel, au cœur d'une nature préservée, pour vivre le temps d'un séjour au rythme de son histoire, de sa culture, de ses arts et ses loisirs.

SOMMAIRE

LA CURE THERMALE	4
LES 3 PILIERS DES THERMES DE VALS-LES-BAINS	5
LES EAUX BIENFAISANTES DE VALS-LES-BAINS	6
CURE EN AFFECTATIONS DIGESTIVES (AD)	8
LA STATION EUROPÉENNE DU DIABÈTE	9
CURE EN RHUMATOLOGIE (RH)	10
CURE EN DOUBLE ORIENTATION	11
LES SOINS THERMAUX	12
LES BIENFAITS D'UNE CURE À VALS-LES-BAINS	13
LES MÉDECINS	14
COMMENT ORGANISER SA CURE	15
COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE ?	16
TARIFS	16
FICHE RÉSERVATION	17
COMMENT PRESCRIRE UNE CURE EN DOUBLE ORIENTATION ?	18
LA NUTRITION	19
LES ACTIVITÉS	20
LE SPA SÉQUOIA REDWOOD	22
EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE	23
PROGRAMME POST-CANCER DU SEIN	24
NOS SÉJOURS SANTÉ	25
HÉBERGEMENTS PARTENAIRES	26

LA CURE THERMALE

Bienvenue aux Thermes de Vals-les-Bains, havre de bien-être et joyau niché au cœur des paysages enchanteurs de l'Ardèche ! Notre commune vous ouvre les portes d'une expérience unique, mêlant traditions thermales et splendeurs naturelles.

Située entre vallées verdoyantes et sommets majestueux, Vals-les-Bains tire son charme d'un cadre exceptionnel, propice à la détente et à la revitalisation. Notre station thermale se distingue par la qualité de ses eaux aux propriétés bienfaisantes, offrant une parenthèse de soins et de relaxation au sein d'un écrin préservé. Imprégnez-vous de l'atmosphère unique qui émane des lieux et découvrez les secrets de ces eaux bénéfiques qui ont forgé la réputation de Vals-les-Bains.

Que vous soyez en quête de ressourcement, de soins thermaux de qualité, ou tout simplement d'une escapade au cœur de la nature, Vals-les-Bains vous promet une expérience inoubliable. Rejoignez-nous pour une parenthèse dédiée à la détente que nous vous proposons, où le patrimoine naturel et le bien-être s'entrelacent pour un séjour ressourçant au cœur de l'Ardèche.



LE DÉROULÉ D'UNE CURE À VALS-LES-BAINS

LES 3 PILIERS DES THERMES DE VALS-LES-BAINS

LA DIÉTÉTIQUE

Depuis 20 ans, Mélody notre diététicienne appuie avec chaque curiste sur l'importance d'une alimentation saine et variée. Vous pouvez bénéficier de ses conseils tout au long de votre cure thermale. Melody est également diplômée en diabétologie et en sport santé.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lors de votre cure, plusieurs activités vous sont proposées pour accompagner votre remise en forme. Vous retrouverez une salle de sport disposant d'appareils et encadrée par des coachs diplômés. Vous pouvez participer à des séances de Qi Gong, Pilates ou encore Yoga durant votre séjour. En-dehors de vos soins, vous pouvez profiter de la piscine thermale certains jours, avec des sessions d'aquagym, d'aquabike et d'aqua-circuit en soirée.

LES BIENFAITS DES SOINS THERMAUX

Suite à la prescription par le médecin thermal, durant la cure, les soins sont prodigués par des équipes qualifiées et à l'écoute. La cure de boisson a également de nombreux effets contre les affections digestives. Les eaux thermales de Vals-les-Bains y sont reconnues depuis 1867. La boue thermale utilisée à Vals-les-Bains aura une activité anti-inflammatoire, vitaminique ainsi que différentes actions sur la pathologie rhumatismale.

LES EAUX BIENFAISANTES DE VALS-LES-BAINS

Le parcours de l’eau thermale de Vals-les-Bains

L’eau de pluie tombe sur le Massif de l’Aubesp, (Moureyre et Cournialet) à plus de 950 m d’altitude au Nord-Ouest de Vals-Les-Bains puis s’infiltre dans ses failles.

Au cours de son long et tumultueux parcours sous terre, l’eau de pluie se réchauffe grâce au magma terrestre pouvant atteindre 150 à 250° et allant jusqu’à 4 500m de profondeur.

C’est lors de son circuit ascendant qu’elle va s’enrichir en minéraux. C’est ce qui va faire d’elle une eau thermale riche et vertueuse. Ensuite, l’eau chute en température lorsqu’elle remonte en surface.

Des années plus tard, elle est puisée par nos forages et arrive jusqu’aux Thermes de Vals-les-Bains.



7 SOURCES AUX BIENFAITS INCOMPARABLES

► LA CONSTANTINE

La Constantine est une des plus célèbres eaux à Vals car elle est la plus vertueuse dans les surcharges pondérales, les dyspepsies (digestions lentes) et la goutte. C’est une eau très fortement minéralisée (9 g/L), bicarbonatée sodique comme d’ailleurs l’ensemble des eaux minérales de Vals-les-Bains.

► LA PRÉCIEUSE

La Précieuse, bue thermalisée, fait généralement faire la grimace à plus d’un de nos curistes. Il s’agit d’une eau très intéressante dans le traitement des maladies hépatiques, les dyspepsies, le diabète et les constipations légères. Elle est fortement minéralisée (7,5 g/L).

► LA DOMINIQUE

La Dominique est une eau unique en France, elle est une des plus ferro-arsenicales. Elle est très utile dans les anémies et les grandes fatigues. On peut la conseiller aussi dans les phénomènes allergiques.

► LA DÉSIRÉE

La Désirée est également fortement minéralisée (7,78g/L). Elle est très magnésienne et principalement utilisée pour ses vertus laxatives mais aussi digestives, dans les maladies hépatiques et le diabète.

► LA RIGOLETTE

La Rigolette, quant à elle, serait plutôt prescrite dans les colites avec accélération du transit et dans les digestions lentes. Elle est un peu moins minéralisée (6,34 g/L).

► LA CAMUSE

La Camuse est très estimée par les médecins thermaux valsois. Elle n’a que 4g/L de sels minéraux. Elle ressemble un peu à la Précieuse. On l’utilise dans les paresse digestives, les colites fonctionnelles spasmodiques sans troubles du transit.

► LA SAINT-JEAN BIS

La Saint-Jean Bis est une eau moins minéralisée qui peut être bue sans prescription médicale.

Ces eaux, doit-on le rappeler, sont de véritables « médicaments » et ne peuvent être bues que sur prescription médicale. On les consomme par petite quantité à chaque prise, 150 g en général, trois ou quatre fois par jour durant 3 semaines. Toutes ces eaux sont des eaux froides que la nature nous livre entre 12 et 16 degrés.

Ca++

Calcium

Renforce les os, réduit le stress

Mg++

Magnésium

Relaxation musculaire, équilibre nerveux

Na+

Sodium

Regulation hydrique, pression sanguine

K+

Potassium

Fonction musculaire, équilibre acido-basique

...

Minéraux

Ion chlorure, fer, cuivre, ion sulfate...

CURE EN AFFECTIONS DIGESTIVES (AD)

Le passage en centre thermal agira sur plusieurs affections digestives : fonctionnement de l'intestin et de l'estomac, traitement de l'obésité et des affections métaboliques résultant d'une surcharge pondérale, prévention des troubles associés...

La cure thermique en affections digestives traite les maladies métaboliques et digestives suivantes :

- Diabète type 1 et 2
- Colopathie fonctionnelle ou le syndrome de l'intestin irritable (SII) avec ou sans troubles du transit
- Colites diverticulaires, infectieuses, microbiennes, parasitaires ou inflammatoires (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique)
- Maladies fonctionnelles du tube digestif haut, comme les hernies hiatales ou gastrites, séquelles fonctionnelles des hépatites, séquelles de chirurgie digestive
- Migraines à expression digestive
- Allergies digestives
- Obésité avec ou sans troubles métaboliques comme le diabète ou l'hyperlipidémie

Les Thermes de Vals-les-Bains sont spécialisés dans le traitement du diabète grâce à ses eaux thermales qui permettent, entre autres, une action sur le métabolisme et la régulation de la glycémie ainsi qu'à une équipe diplômée en diabétologie.

Notre établissement vous accompagne dans la démarche de perte de poids en utilisant les propriétés bénéfiques de nos eaux thermales. Nos équipes pluridisciplinaires (médecins, infirmières, diététiciennes, coachs sportifs et psychologues) sont là pour vous aider à adopter un mode de vie plus sain.

Les soins et leurs mécanismes d'action

Du fait de l'importance de la composition physico-chimique de l'eau thermale dans le traitement des affections de l'appareil digestif et maladies métaboliques, la cure de boisson est le fondement de la cure AD, à laquelle il faut ajouter des soins généraux.

LE ⊕

Une entrée 2h au Spa Séquoia Redwood vous est offerte !
Valable pendant votre cure, du lundi au vendredi.

LES SOINS THERMAUX EN AFFECTIONS DIGESTIVES

- Douche au jet
- Douche pénétrante
- Douche générale
- Douche forte pression
- Vaporarium

- Cataplasme
- Frigithérapie
- Cure de boisson
- Piscine de mobilisation

LA STATION EUROPÉENNE DU DIABÈTE

Le diabète, sous toutes ses formes, représente depuis 80 ans l'indication principale de Vals-les-Bains. Il s'inscrit dans le cadre de l'indication thérapeutique « AD », Affections Digestives et métaboliques.

De par l'action « médicinale » de ses eaux qui sont de véritables « tisanes de granit », les curistes diabétiques notent une amélioration tant sur leur équilibre glycémique que sur les autres facteurs métaboliques (cholestérol, acide urique, surpoids..).

Cette cure permet d'éviter la dégradation du pancréas ou dans certains cas de la retarder et dans bien des cas de repousser l'escalade médicamenteuse ou le passage à l'insuline.

5 TYPES D'INDICATIONS à la Cure Thermale à Vals-les-Bains



- **L'état prédiabétique et para-diabétique** chez les obèses et les personnes ayant des antécédents familiaux de Diabète.
- Les **Diabètes de type 2** appelés auparavant Diabètes gras, traités par régime seul ou traitements antidiabétiques oraux.
- Les Diabètes de type 2 ayant évolué vers **l'Insulinothérapie**.
- Les **Diabètes juvéniles**, le plus souvent de type 1, où l'éducation thérapeutique est fondamentale.
- Les Diabètes, quels qu'ils soient, **avec complication**.

Durant la cure, et parallèlement au traitement diabétique à proprement dit, l'accent est mis sur le côté éducatif, diététique et thérapeutique. Durant le séjour thermal, le curiste apprend à accepter son diabète, à mieux vivre avec sa pathologie à travers un meilleur équilibre alimentaire et une meilleure hygiène de vie, incluant une activité physique quotidienne, adaptée à chaque individu. L'équipe pluridisciplinaire est là pour vous aider à surmonter vos difficultés et vous stimuler dans votre démarche de prise en soin.

CURE EN RHUMATOLOGIE (RH)

Suivre une cure thermale rhumatologie (RH) permet d’améliorer la souplesse des tissus et de réduire les douleurs au quotidien. La cure rhumatologie participe également à l’amélioration des capacités fonctionnelles des articulations et propose une réelle alternative au traitement des rhumatismes par l’administration régulière d’anti-inflammatoires.

Thérapeutique naturelle et dépourvue d’effets secondaires, la cure thermale « Rhumatologie » soulage efficacement les douleurs articulaires. Elle permet en outre au patient de diminuer :

- L’arthrose dans toutes ses localisations (genou, hanche, colonne vertébrale)

Les rhumatismes inflammatoires (arthrite, polyarthrite)

Les tendinites et périarthrites

La polyarthrite rhumatoïde

La fibromyalgie
- Les séquelles de traumatisme et de fracture

Les séquelles d’algodystrophie

Les séquelles de l’ostéoporose

Les suites de chirurgie orthopédique

La spondylarthrite ankylosante

Les soins et leurs mécanismes d’action :
D’une durée de 18 jours, la cure thermale en rhumatologie fait à la fois intervenir des soins généraux, qui concernent l’ensemble du corps (douche générale, piscine de mobilisation, douche pénétrante) et des soins locaux (applications locales de boue, frigithérapie, jets en piscine, douche au jet...). Les effets bénéfiques des soins thermaux sont principalement liés à la chaleur, qui procure un effet décontracturant et l’eau thermale possède des vertus pour soulager les douleurs et améliorer la souplesse des tissus articulaires. Les massages par douche/jets hydromassants ont également une action antalgique.

Les soins prodigués, à visée sédative et rééducative, permettent d’améliorer efficacement la mobilité et de réduire la douleur, conduisant à une moindre consommation de médicaments le reste de l’année.

LE ⊕
Une entrée 2h au Spa Séquoia Redwood vous est offerte !
Valable pendant votre cure, du lundi au vendredi.

LES SOINS THERMAUX EN CURE RHUMA- TOLOGIE

Douche au jet
Douche pénétrante
Douche générale
Douche forte pression
Vaporarium

Boue des mains
Illutation
Frigithérapie
Piscine de mobilisation

CURE EN DOUBLE ORIENTATION

Une cure thermale en double orientation permet de traiter 2 pathologies en même temps. À Vals-les-Bains, nos curistes pourront soigner leurs problèmes métaboliques et leurs rhumatismes.

La prescription d’une cure thermale à double orientation comprend toujours une orientation majeure et une orientation mineure. Par exemple un curiste en *affections digestives (AD)* ou en *rhumatologie (RH)* n’aura pas exactement le même programme de soins qu’un curiste en affections digestives et en rhumatologie.

Lors d’une cure thermale en double orientation, le curiste bénéficie de tous les soins thermaux concernant son affection principale et la moitié des soins thermaux prévus pour son affection secondaire.

LE ⊕
Une entrée 2h au Spa Séquoia Redwood vous est offerte !
Valable pendant votre cure, du lundi au vendredi.

CURE EN DOUBLE ORIENTATION QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Double orientation AD/RH »
Signifie que l’Affection Digestive (AD) est la cure principale, comprenant 4 soins par jour, tandis que la Rhumatologie (RH) est la cure secondaire avec 2 soins par jour.

« Double orientation RH/AD »
Signifie que la Rhumatologie (RH) est la cure principale, comprenant 4 soins par jour, tandis que l’Affection Digestive (AD) est la cure secondaire avec 2 soins par jour.

EXEMPLES DES 2 CAS

AD/RH	RH/AD
4 soins AD + 2 soins RH = 6 soins / jour	4 soins RH + 2 soins AD = 6 soins / jour

6 SOINS
PAR JOUR
AU LIEU
DE 4

Les cures thermales conventionnées (remboursées) sont prises en charge par l’assurance maladie lorsqu’elles sont prescrites par un médecin, traitant ou spécialisé. La double orientation est conventionnée et permet de soulager deux affections ou de soigner une affection par des soins de deux orientations différentes.





LES SOINS THERMAUX

DOUCHE AU JET **AD / RH**

Douche manuelle chaude réalisée par un hydrothérapeute à l'aide d'un jet d'eau thermique.

DOUCHE PÉNÉTRANTE **AD / RH**

Rampe de douche en pluie chaude réalisant un massage sur le curiste couché.

DOUCHE GÉNÉRALE **AD / RH**

Multiples jets d'eau chaude permettent un effet de massage décontractant, antalgique et tonifiant.

VAPORARIUM **AD / RH**

Bain de vapeur thermique de 45 à 48°C.

CATAPLASME **AD**

Application de boue sur 3 localisations (AD) rachis, hépatique et cadre colique.

BOUE DES MAINS **RH**

Exercice des mains dans la boue thermique chaude.

FRIGITHÉRAPIE **AD / RH**

Application de gel à base d'eau thermique au niveau des jambes ayant un effet stimulant.

ILLUTATION **RH**

Application de boue thermique.

CURE DE BOISSON **AD**

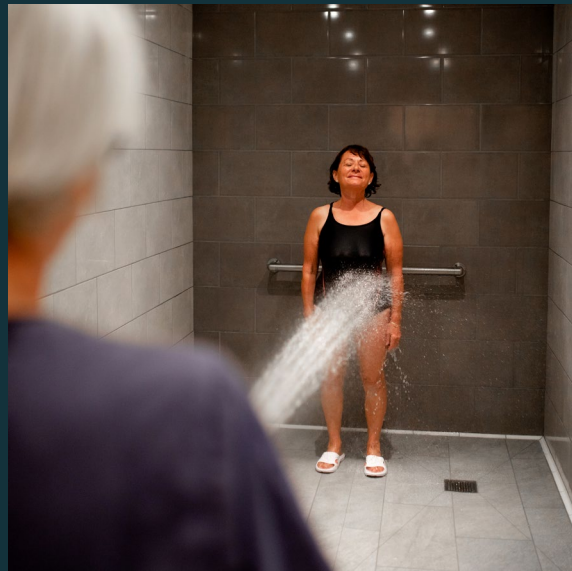
À consommer selon la prescription du médecin thermal.

PISCINE DE MOBILISATION **AD / RH**

Séance de mobilisation articulaire contrôlée et adaptée.

DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE **AD / RH**

Dans une piscine d'eau thermique, chaque poste de soin est équipé de jets sous marins à forte pression.



LES BIENFAITS D'UNE CURE THERMALE À VALS-LES-BAINS

- La cure thermique **améliorera considérablement** le quotidien de chacun, surtout les personnes atteintes de diabète et de rhumatismes.
- La prise en charge est individualisée dans une **structure familiale à taille humaine**.
- La cure a un effet global sur le plan général, physique et mental.
- L'efficacité du traitement résulte de la **synergie** du limon et d'eau thermique.
- Les techniques de soins sont pratiquées par un **personnel qualifié et bienveillant**.
- L'information et la sensibilisation à **une meilleure hygiène de vie**, grâce à notre **équipe pluridisciplinaire** : médecins, infirmières, diététicienne, coach sportifs qualifiés, psychologue.

LES MÉDECINS

Liste des médecins affiliés aux Thermes de Vals-les-Bains.
Choisissez votre médecin thermal dans la liste ci-dessous.

DR DELCOUR ERIC

Ostéopathie, médecine générale
et thermale

15 avenue Paul Ribeyre
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 52 19 19

Possibilité de prendre RDV sur Doctolib

DR EL FARKH JAMES

Endocrinologie, diabétologie
et médecine thermale

92 rue Jean Jaurès
07600 Vals-les-Bains
Tél. 09 86 06 37 77

DR FABRE ADELINÉ

Médecine générale et thermale

16 rue Baptiste Marcet
07200 Aubenas
Tél. 04 75 89 28 06

DR GARRY BÉRENGÈRE

Médecine générale et thermale

50 rue du Tribble
07380 Jaujac
Tél. 04 28 40 01 50

DR JOURET ERIC

Médecine générale et thermale

116 bis rue Jean Jaures
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 37 57 08

DR NGUYEN AURORE

Médecin physique et de réadaptation,
médecine thermale

19 avenue Paul Ribeyre
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 58 55 00 42

*Possibilité de prendre RDV
sur Docrendezvous.fr*

DR RUIZ HECTOR

Médecin physique et de réadaptation,
médecine thermale

15 avenue Paul Ribeyre
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 37 04 64

*Possibilité de prendre RDV
sur Doctolib*

CENTRE HOSPITALIER ARDÈCHE MÉRIDIONALE

Endocrinologie, Diabétologie et nutrition

Site Paul Ribeyre
19 avenue Paul Ribeyre
07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 37 89 32

LES 7 ÉTAPES POUR SUIVRE UNE BONNE CURE THERMALE À VALS-LES-BAINS

COMMENT ORGANISER SA CURE ?



01 • Consultez votre médecin traitant afin qu'il vous prescrive une cure thermale à Vals-les-Bains et vous délivre une demande de prise en charge.

Celle-ci peut vous être envoyée dès le mois de janvier 2024.



02 • Retournez votre demande de prise en charge auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Vous devriez recevoir une réponse dans le mois.
Attention, cela peut être sur votre compte Ameli si vous êtes affilié à la CPAM. Lors de la réception de votre prise en charge, vérifiez que l'accord de cure correspond bien aux indications de Vals-les-Bains (AD ou RH), sa période de validité (prise en charge valable pour l'année civile 2024) et le taux de prise en charge (ex : avec exonération A.L.D. jusqu'à 100%).



03 • Réservez votre logement.

Consultez la liste des hébergements partenaires disponible à la fin de ce magazine ou contactez l'Office de Tourisme pour obtenir la liste complète.
Tél. 04 75 89 02 03



04 • Prenez rendez-vous avec un médecin thermal avant votre arrivée aux Thermes de Vals-les-Bains.

Liste des médecins thermaux p.14

Votre rendez-vous avec le médecin thermal devra être planifié soit la semaine avant votre début de cure, soit le premier jour de votre cure (à vous de vous organiser avec lui pour fixer un rendez-vous).



05 • Adressez la fiche de réservation ci-jointe au secrétariat des Thermes :

- Soit sur notre site web dans l'onglet "Réservez votre cure"
- Soit dans le magazine des Thermes de Vals-les-Bains, vous pouvez remplir la feuille détachable p.17 et l'envoyer à :

Votre inscription sera confirmée dès réception de l'ensemble des éléments suivants :

- Un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre des Thermes de Vals-les-Bains
- La fiche de réservation dûment complétée
- La photocopie du volet 2 de votre prise en charge
- La date et l'heure de rendez-vous avec le médecin thermal

Le volet 1 sera donné au médecin thermal lors de la première consultation. Nous vous confirmerons par courrier ou par e-mail la date effective de votre cure et l'heure de votre rendez-vous aux Thermes de Vals-les-Bains pour vos 3 semaines de cure.



06 • Préparez votre valise.

Les indispensables de votre valise :

- Un maillot de bain
- Un bonnet de bain (obligatoire)
- Des chaussures antidérapantes (tongs interdites)

Toute personne n'ayant pas de chaussures adaptées ne pourra pas accéder aux soins.

Vente de matériel sur place.

- Votre dossier médical



07 • Premier jour de cure.

• Rendez-vous à l'accueil des Thermes de Vals-les-Bains après votre consultation avec le médecin thermal qui vous aura remis votre ordonnance des soins.

• Puis présentez-vous au minimum 30 minutes avant le début de vos soins (l'heure est indiquée sur le courrier de réservation).

Un planning de soin sera établi avec vos horaires détaillés pour la durée de votre cure en fonction de votre prescription médicale.

Si vous n'êtes pas exonéré à 100 % vous devrez régler le ticket modérateur.

Les Thermes de Vals-les-Bains
15 avenue Paul Ribeyre
07600 Vals-les-Bains

COMMENT SE DÉROULE UNE CURE THERMALE ?

Une cure thermale se déroule sur 21 jours (18 jours de présence), elle est prise en charge par la sécurité sociale, elle comprend des soins thermaux prescrits par le médecin thermal.

Aux Thermes de Vals-les-Bains nous ne pratiquons des soins que le matin, en général de 6h à 14h et du lundi au samedi. La cure est fermée le dimanche.

Les soins durent environ 1h30 par curiste.

Organisez votre journée comme vous le souhaitez ! Profitez des équipements de l'établissement thermal : salle de sport, marche accompagnée par nos coach sportifs, Spa Séquoia Redwood, assistez aux conférences (gratuites) données par nos équipes, partez découvrir le territoire à votre convenance...



TARIFS

AU 1^{er} JANVIER 2023

Tarifs susceptibles de changer à partir du 1^{er} janvier 2024.

	MONTANT DU FORFAIT	TICKET MODÉRATEUR	COMPLÉMENT TARIFAIRE *
AD1	525,50 €	183,93 €	57,68 €
AD3	581,20 €	203,42 €	63,83 €
RH1	556,50 €	194,78 €	61,09 €
RH3	634,50 €	222,08 €	69,67 €
AD1/RH	803,21 €	281,33 €	88,22 €
AD3/RH	859,50 €	300,83 €	94,37 €
RH3/AD	897,20 €	314,02 €	98,52 €
RH1/AD	819,20 €	286,72 €	89,94 €

* à la charge du curiste mais peut être pris en charge selon votre mutuelle.

QU'ALLEZ-VOUS RÉGLER À VOTRE ARRIVÉE EN CURE THERMALE ?

- CAS 1**

Vous disposez d'une prise en charge à 100% : Vous réglez uniquement le Complément Tarifaire (*colonne 3*).
- CAS 2**

Vous disposez d'une prise en charge à 65% : Vous réglez les 35% non pris en charge par votre Assurance Maladie.

Ticket Modérateur (*colonne 2*) + Complément Tarifaire (*colonne 3*).
- CAS 3**

Vous êtes bénéficiaire de l'ACS ou la CMU : Vous n'aurez rien à régler.

FICHE DE RÉSERVATION

CURE DU AU

1 à 2 personnes : à retourner avec le volet 2 de la prise en charge et un chèque d'arrhes de 50 € par personne à l'ordre de STVB

AVANT DE NOUS ENVOYER VOTRE FICHE, PENSEZ À VÉRIFIER :

- Que votre accord de prise en charge de cure correspond bien avec la ou les indications de Vals-les-Bains.
- Que vous avez pris rendez-vous avec le médecin thermal de votre choix avant de débuter vos soins

CURISTE 1 (joindre la prise en charge)

☐ J'accepte que mes données de santé ci-dessous soient traitées par les Thermes de Vals-les-Bains à des fins d'organisation, de dispense et d'administration des soins.

Indication(s) thérapeutique(s) :

☐ Affections digestives☐ Rhumatologie☐ Affections digestives + Rhumatologie☐ Rhumatologie + Affections digestives

N° de sécurité sociale

Nom Prénom :Date de naissance :

Adresse postale :

Code postal :Ville :

Téléphone portableEmail :

Médecin thermal (obligatoire)Nom du médecin thermal :

Rendez-vous le :à

Médecin demandeur de votre cureNom Prénom :

Adresse :

CMU/ACS* : ☐ Oui ☐ Non *merci de joindre la photocopie de votre attestation CMUC ou ACS

☐ J'autorise les Thermes de Vals-les-Bains de me transmettre des informations et des actualités de la station thermale par e-mails.

CURISTE 2 (joindre la prise en charge)

☐ J'accepte que mes données de santé ci-dessous soient traitées par les Thermes de Vals-les-Bains à des fins d'organisation, de dispense et d'administration des soins.

Indication(s) thérapeutique(s) :

☐ Affections digestives☐ Rhumatologie☐ Affections digestives + Rhumatologie☐ Rhumatologie + Affections digestives

N° de sécurité sociale

Nom Prénom :Date de naissance :

Adresse postale :

Code postal :Ville :

Téléphone portableEmail :

Médecin thermal (obligatoire)Nom du médecin thermal :

Rendez-vous le :à

Médecin demandeur de votre cureNom Prénom :

Adresse :

CMU/ACS* : ☐ Oui ☐ Non *merci de joindre la photocopie de votre attestation CMUC ou ACS

☐ J'autorise les Thermes de Vals-les-Bains de me transmettre des informations et des actualités de la station thermale par e-mails.

COMMENT PRESCRIRE UNE CURE EN DOUBLE ORIENTATION ?

En remplissant le questionnaire de prise en charge Cerfa, le médecin (traitant ou spécialiste) mentionne l'orientation principale de son patient et indique qu'un traitement annexe est justifié, en précisant alors l'orientation secondaire.

Dans quel cas prescrire en double orientation ?

Deux types de cas peuvent nécessiter une cure en double orientation :

- le patient a une pathologie pouvant être prise en charge dans deux orientations
- le patient souffre de deux pathologies différentes, pouvant chacune être prise en charge dans le cadre d'une cure thermique.

VÉRIFIER SA PRISE EN CHARGE

cerfa
N° 11140*04

PRISE EN CHARGE ADMINISTRATIVE DE CURE THERMALE ET FACTURATION

N° de facture

VOLET 2

A COMPLETER PAR L'ETABLISSEMENT

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT L'ASSURE(E)

N° d'immatriculation Ce modèle est communiqué à titre d'information.
Nom- Prénom Pour votre démarche, l'organisme d'assurance
Nom d'usage maladie vous adressera un document
Adresse pré-identifié.

Régime Code organisme affiliation Code organisme du lieu de cure

CURISTE

Nom Prénom
Qualité Date de naissance Nature assurance Code exonération et rang

CONDITION DE PRISE EN CHARGE DE LA CURE

Année civile droits jusqu'à
1re orientation thérapeutique AD ou RH
station de Vals-les-Bains
traitement thermal annexe dans la 2e orientation thérapeutique AD OU RH
avec exonération ALD Soins particuliers FSV divers
sans exonération
☐ Frais médicaux et de traitement ☐ Frais d'hébergement et de transport

1 ^{re} orientation			2 ^e orientation		
Base légale %	Base compl. %	Total	(Réservé MSA)	Base légale %	Base compl. %
			Forfait de surveillance médicale		
			Pratiques médicales complémentaires		
			Forfait thermal		

L'hospitalisation est justifiée Oui Non

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

AT/MP RCT Date dossier N° dossier spécialité
N° prescripteur Date de prescription
Fait à, le 2 janvier 2003, Le Directeur L'Agent Comptable Cachet de l'organisme délivrant la prise en charge

CACHET D'IDENTIFICATION DE L'ETABLISSEMENT

comportant le n° FINES
JOINDRE LA (OU LES) PRESCRIPTION(S)
cure suivie du au

TRAITEMENT CONVENTIONNEL EXECUTE

1 ^{RE} ORIENTATION		Euros
FORFAIT	N°1	
	N°2	
KINESITHERAPIE	N°3	
	ind.	
9 séances	col.	
18 séances	ind.	
	col.	

Détail du traitement exécuté (y compris kinésithérapie)

codif.	nombre de séances	codif.	nombre de séances

2^E ORIENTATION

FORFAIT		Euros	
codif.	nombre de séances	codif.	nombre de séances

SIGNATURE du Directeur de l'établissement, certifiant l'exactitude des renseignements ci-dessus à

Si l'hospitalisation est justifiée contactez le centre hospitalier de Vals au 04 75 37 89 25

S 3328 d

Avec exonération : la cure est prise en charge à 100 %

Sans exonération : la cure est prise en charge à 65 % (90 % pour le régime local Alsace Moselle)

LA NUTRITION

Un pilier de taille aux Thermes de Vals-les-Bains.



**MÉLODY,
DIÉTÉTICIENNE
AUX THERMES DE
VALS-LES-BAINS
DEPUIS 20 ANS**

Il s'agit d'une expertise nutritionnelle qui vous propose une alimentation équilibrée et variée, avec des recommandations fiables et scientifiquement validées. Ce sont des conseils personnalisés qui vous permettront d'équilibrer votre diabète, de favoriser votre perte de poids ou encore d'améliorer vos troubles digestifs sans perdre la notion de plaisir.

LES ACTIVITÉS LIÉES À LA DIÉTÉTIQUE

LES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES **GRATUIT**

Tous les mardis à la cuisine des Thermes.

Mélody vous permet de découvrir une préparation culinaire diététique à réaliser en moins de 30 min.

Inscriptions à l'accueil - sous réserve de disponibilités

LES ATELIERS D'ÉCHANGES GRATUIT

Tous les jeudis à 14h00 à en salle de conférence.

Notre diététicienne abordera des sujets pour vous aider à mieux consommer :

« Les graisses : bonnes ou mauvaises ? »

LE POT D'ACCUEIL GRATUIT

Une fois toutes les 3 semaines.

Le directeur ainsi que les équipes des Thermes et de l'Office de Tourisme vous accueillent à la cuisine des Thermes.

Venez découvrir les activités de la cure ainsi que les amuse-bouches allégés préparés par Mélody, la diététicienne, lors d'un moment de partage convivial.

CONSEILS EN +

Pour une meilleure satiété, pensez à ajouter des fibres dans votre alimentation : farine de seigle, farine d'épeautre, graines de lin, graines de courges, pâtes complètes, légumineuses...

Pour diminuer les risques de cancer, limitez votre consommation de viande (hors volaille) : bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval (500 gr / semaine).

LES ACTIVITÉS

EN PISCINE THERMALE

Ouverte les mercredis, jeudis et vendredis après-midi.

PISCINE, JACUZZI AQUAJETS & HAMMAM	ENTRÉE 6€ FORFAIT 9 SÉANCES 25€
L'AQUAGYM	LA SÉANCE 8€ FORFAIT 6 SÉANCES 32€
L'AQUABIKE	LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38€
L'AQUACIRCUIT	LA SÉANCE 14€ FORFAIT 3 SÉANCES 38 €

BIEN-ÊTRE

CONSULTATION PSYCHOLOGUE (1H30)	1 SÉANCE • 44€ 3 SÉANCES • 120€
CONSULTATION MÉDECINE CHINOISE	1 SÉANCE • 44€

Renforcer l'équilibre énergétique, Massage Tuina, auriculothérapie ou shiatsu, Joelle adapte la séance en fonction de vos besoins.



EN EXTÉRIEUR

VÉLO ÉLECTRIQUE sortie encadrée avec notre partenaire Vél'Olive	1 SÉANCE 20€ 2 SÉANCES 15€/SÉANCE 3 SÉANCES 12€/SÉANCE
MARCHE NORDIQUE Départ des Thermes de Vals, tous les mercredis à 14h. Cette activité vous permet de découvrir nos paysages (comprise dans l'abonnement à la salle de sport)	1 SÉANCE 8€ 3 SÉANCES 21€
BALADE DU CURISTE Sortie réservée aux curistes. Venez prendre un bol d'air avec l'Office de Tourisme! Infos utiles et pratiques, anecdotes... Balade sans difficulté majeure, d'une durée approximative d'1h30. À la fin du parcours, une dégustation de la célèbre eau de Vals vous sera offert.	TARIF 2€ <i>Les mardis à 15h du 18 mars au 26 Novembre 2024 (sauf juillet et août) inscription obligatoire auprès de l'Office de tourisme : 04 75 89 02 03 MAXIMUM 12 PERSONNES</i>

EN SALLE DE SPORT

PILATES	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€
YOGA	LA SÉANCE 10€ 3 SÉANCES 25€
NOUVEAU QI GONG une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise	LA SÉANCE 10€ 6 SÉANCES 40€
La salle de sport est ouverte le matin et l'après-midi, et encadrée par un éducateur sportif (tapis de marche, vélo, gymnastique douce, relaxation, step, rameur...).	
L'accès à la salle comprend les séances de marche nordique.	

LES ACTIVITÉS

POT D'ACCUEIL - GRATUIT

Le directeur, les équipes des thermes et l'Office de Tourisme vous accueillent à la cuisine des thermes le mardi à midi une fois toute les 3 semaines. Lors de ce moment convivial et de partage, les équipes vous présente les activités de la cure et vous propose de déguster des amuses bouches allégés préparés par Mélody la diététicienne.

ATELIERS D'ÉCHANGES - GRATUIT

En salle de conférence • Durée 1h à 1h30.

LUNDI 14H30	"LA GESTION DU STRESS" Joelle, la psychologue, propose 3 ateliers (1/semaine pendant 3 semaines) : EFT - Mécanisme du stress - Cohérence cardiaque
MARDI 14H	"LE DIABÈTE SOUS TOUTES SES FORMES" OU "LES BIENFAITS DE LA CURE THERMALE EN RHUMATOLOGIE" Ateliers d'échanges proposés par l'infirmière Aurore, en alternance un mardi sur deux
JEUDI 14H	"LES SUCRES & LES GRAISSES" Ateliers d'échanges proposés par la diététicienne Melody
VENDREDI 14H	"LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA CURE" Ateliers d'échanges proposés par Melody, diplômée d'un DU en sport santé

VISITE DES SOUS-SOLS - GRATUIT

Accompagnez nos techniciens pour une visite unique de l'usine thermique. La visite des sous-sols vous permettra de mieux comprendre le trajet de l'eau, le fonctionnement de nos installations ainsi que du système de chauffage et de la récupération d'énergie. Réservation aux vestiaires des thermes.

BLABLACURE - GRATUIT

Marchés, visites, activités, courses... et si vous partagiez vos trajets et activités ?
L'Office de Tourisme de Vals-les-Bains a mis en place une plateforme vous permettant de proposer des activités ou bien de consulter les activités proposées par d'autres curistes.
Renseignements complémentaires à l'Office de Tourisme ou à l'accueil des Thermes de Vals-les-Bains.

NOS INTERVENANTES & CONFÉRENCIÈRES



JOËLLE
Psychologue

Une conférence par semaine pour vous aider à reprendre en main votre stress et le contrôle sur votre santé mentale au quotidien.



AUORE
Infirmière

Aurore vient chaque semaine vous parler du diabète, de ses risques et des manières de lutter contre cette maladie. Elle vous parlera également des bienfaits de la cure thermique sur les rhumatismes.



MÉLODY
Diététicienne

En plus des pots d'accueil, cours de cuisines et des consultations, Mélody propose deux conférences par semaine sur les sucres et les graisses ainsi que sur les bienfaits de la cure et de l'activité physique.

LE SPA SÉQUOIA REDWOOD

L'ÉLÉGANCE DE LA NATURE

Ainsi baptisé en l'hommage de l'immense séquoia du parc thermal de Vals-les-Bains qui fut planté en 1867, soit la même année que celle de l'ouverture des Thermes de Vals-les-Bains, le Spa Séquoia Redwood vous entraîne dans un univers majestueux, fait de bois, d'eau d'espace et de lumière.

Le parcours sensoriel « Les Bassins du Séquoia » offre un moment de détente dans un espace d'exception à l'eau thermale de Vals. Bains chauds, bassin extérieur, sauna, hammam, tisagerie, geyser, contre courant, buses de massages et diverses étapes.

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE

Complétez votre séjour en cure thermale en explorant nos packs santé spécialement élaborés pour maximiser les bienfaits de votre expérience.

PACK SANTÉ IDÉAL 94€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- 3 séances aquacircuit/ aquabike
- 1 consultation diététique
- 1 suivi ^{OU} 1 cours de cuisine
- 1 livret de cuisine
- 1 séance de shiatsu
- 3 séances de Pilates ou Qi Gong

PACK AQUA SANTÉ 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- 6 séances aquagym

PACK MINCEUR 132€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 6 séances d'aquagym
- 3 séances aquabike/ aquacircuit
- 1 consultation diététique avec l'impédancemètre BIODY XPRT (en début et fin de cure) + un suivi
- 1 atelier de cuisine
- 1 livret de cuisine
- 1 séance de shiatsu
- 3 séances de pilates ou Qi Gong

PACK AQUAFIT 70€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 3 séances d'aquagym
- 3 séances aquabike/ aquacircuit

PACK BOUGER+ 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi

PACK ÉQUILIBRE DU DIABÈTE 162€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 6 séances d'aquagym
- 1 consultation diététique avec l'impédancemètre BIODY XPRT (en début et fin de cure) + un suivi
- 1 atelier de cuisine
- 1 livret de cuisine
- 3 consultations (1/semaine) avec l'infirmière spécialisée en diabétologie
- 1 séance de shiatsu
- 3 séances de Pilates ou Qi Gong

PACK PILATES OU QI-GONG 50€

- Accès piscine thermale, jacuzzi et hammam*
- 6 séances de Pilates ou Qi Gong

* Piscine thermale, jacuzzi et hammam au rez de chaussée. Piscine thermale ouverte les mercredis, jeudis et vendredis après-midi.

PROFITEZ DU PARCOURS SENSORIEL

"LES BASSINS DU SÉQUOIA"

Tarifs « spécial curiste »

ENTRÉE 2H 24 €
3 ENTRÉES 2H 70 €

Les curistes et accompagnants curistes bénéficient de 10% au Spa Séquoia Redwood pendant leur période de cure.

Une entrée 2h au Spa Séquoia Redwood vous est offerte !
Valable pendant votre cure, du lundi au vendredi.

PROGRAMME POST-CANCER DU SEIN

Le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent en France. Au terme des traitements lourds qu’il requiert, les femmes en rémission, outre la fatigue, éprouvent un fort sentiment de perte de féminité et d’abandon. Les stations thermales sont un relais possible pour accompagner leurs convalescences grâce à des programmes multidisciplinaires (beauté, sport, nutrition).

La cure thermale post-cancer du sein repose sur 3 objectifs majeurs :

- 1. Accompagner les femmes dans leur reconstruction sociale, physique et psychologique.
- 2. Offrir un accès simplifié à l’activité physique grâce à nos équipes spécialisées.
- 3. Recevoir des conseils sur la diététique pendant et après votre cure.

La station thermale de Vals-les-Bains propose 2 prestations pour accompagner les femmes en post-cancer du sein.

LE PROGRAMME POST-CANCER DU SEIN 281 €

Un programme post-cancer du sein en complément de votre cure conventionnée de 18 jours.
(possibilité de prise en charge selon votre mutuelle)

Le programme post-cancer du sein est un complément de cure. Il est associé à la cure médicale de 3 semaines (cure affections digestives ou cure thermale rhumatologie). Il est conçu pour les femmes après la fin du traitement et avec l’accord d’un oncologue. Elles seront accompagnées et encadrées pour l’ensemble du programme.

- | | |
|--|--|
| La diététique <ul style="list-style-type: none">• 2 consultations sur mesure avec le BIODY XPERT ZM• 1 atelier de groupe spécial alimentation post-cancer avec préparation culinaire• 1 suivi diététique dans les 6 mois (à distance) | Le bien-être au Spa Séquoia Redwood <ul style="list-style-type: none">• 1 gommage corporel (25 min)• 1 massage Californien (25min)• 1 soin du visage (30 min)• 3 séances de shiatsu• 3 entrées journée au parcours sensoriel “Les Bassins du Séquoia” |
| L’activité physique adaptée <ul style="list-style-type: none">• 3 séances d’aquagym• 3 séances d’aquacircuit ou aquabike• 3 séances de pilates• Accès à la salle de sport (séances encadrées par un éducateur sportif) | Les ateliers collectifs <p>Accès à l’ensemble des ateliers d’échanges avec une infirmière, un psychologue, une diététicienne et un coach sportif</p> |

LE SÉJOUR 6 JOURS POST-CANCER DU SEIN 810 €

Un séjour post-cancer du sein sur 6 jours.
(Il s'entend sans hébergement. Séjour à votre charge)

Le séjour post-cancer (sans cure de 18 jours) est une mini-cure de 6 jours qui permet de prendre en charge les femmes en rémission du cancer du sein qui ne souhaitent pas faire une cure thermale de 3 semaines.

- | | |
|--|--|
| Les soins thermaux <ul style="list-style-type: none">• 6 douches thermales• 6 enveloppements de limon• 6 bains bouillonnants• 3 modelages sous eau• 6 accès hammam et spa | L’activité physique adaptée <ul style="list-style-type: none">• 1 séance d’aquagym• 1 séance d’aquacircuit• 1 séance de pilates• 1 séance de relaxation |
| La diététique <ul style="list-style-type: none">• 1 consultation• 1 cours de cuisine | Le bien-être au Spa Séquoia Redwood <ul style="list-style-type: none">• 1 soin du visage (30 min)• 1 gommage corporel• 1 séance de shiatsu• 3 entrées journée au parcours sensoriel « Les Bassins du Séquoia » |
| Les ateliers collectifs <p>Accès à l’ensemble des ateliers d’échanges avec une infirmière, un psychologue, une diététicienne et un coach sportif</p> | |

NOS SÉJOURS SANTÉ



6 JOURS DÉCOUVERTE THERMALE 420€

Dans l’espace Cure Thermale au RDC

- 6 douches thermales
- 6 enveloppements de limon
- 6 douches hydromassantes
- 6 douches générales

6 JOURS MINCEUR 875€

Au Spa Séquoia Redwood

- 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu
- 3 douches thermales
- 3 enveloppements détox aux extraits de végétaux
- 2 massages Watermass minceur et fermeté
- 1 massage madérothérapie de 30 min
- 1 massage californien de 30 min
- 1 soin visage - Origine de 30 mn
- 1 gommage au thé vert
- 1 séance de frigithérapie
- 1 séance de pressothérapie
- 1 application de gel et massage circulatoire des jambes
- 6 entrées Journée aux Bassins du Séquoia

6 JOURS SANTÉ MENTALE 900€

NOUVEAU Au Spa Séquoia Redwood

- 2 séances de Qi Gong
- 1 séance de Yoga
- 1 séance avec la psychologue des Thermes
- 6 enveloppements
- 6 douches thermales
- 1 massage Californien 60 min (au Spa Séquoia Redwood)
- 1 massage chinois 45 min (Tuina)
- 2 bains bouillonnants et massage du cuir chevelu
- 1 consultation diététique
- Accès à la salle de sport du lundi au vendredi
- 1 accès journée aux “Bassins du Séquoia” chaque jour
- 1 accès à l'atelier d'échanges "Gestion du stress"

6 JOURS MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE 470€

Dans l’espace Cure Thermale au RDC

- | | |
|--|--|
| Soins thermaux <ul style="list-style-type: none">• 6 douches thermales• 6 enveloppements de limon thermal• 6 douches générales• 6 douches hydromassantes• 3 piscines de mobilisation• 6 compresses | Activités physiques <ul style="list-style-type: none">• Accès à la salle de sport du lundi au vendredi• 3 séances d'aquagym• 6 accès hammam et spa thermal (RDC)• 1 séance de Pilates• 1 séance d'aquacircuit• 1 séance d'aquabike |
|--|--|

- | | |
|--|--|
| Diététique et diabétologie <ul style="list-style-type: none">• 1 consultation diététique• 2 consultations en diabétologie• 1 cours de cuisine | Ateliers <ul style="list-style-type: none">• Accès à tous les ateliers (diététique, activités physiques, gestion du stress, diabétologie, rhumatologie) |
|--|--|

6 JOURS JE SOULAGE MON MAL DE DOS 470€

Dans l’espace Cure Thermale au RDC

Conçue pour permettre aux personnes atteintes de mal de dos de découvrir le traitement thermal proposé à Vals-les-Bains.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 6 douches thermales• 6 enveloppements de limon thermal• 6 douches générales• 3 séances en piscine de mobilisation• 3 douches forte pression | <ul style="list-style-type: none">• Accès à la salle de sport du lundi au vendredi• 1 séance de Médecine Traditionnelle Chinoise• 1 séance de Pilates ou Yoga• Accès hammam et spa thermal (RDC) |
|---|---|



THERMES

DE VALS-LES-BAINS

since 1845



THERMES DE VALS-LES-BAINS
15 avenue Paul Ribeyre 07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 37 46 68 | Fax. 04 75 37 04 63
www.thermesdevals.com | www.diabete-vals.info
accueil@thermesdevals.com

OFFICE DE TOURISME • VALS-LES-BAINS
7 rue Jean Jaurès 07600 Vals-les-Bains
Tél. 04 75 89 02 03 | www.aubenas-vals.com

COORDONNÉES GPS
Latitude : 44.657246
Longitude : 4.368576899999994
À 45 mn de Montélimar
À 1h15 de Valence

