

DOSSIER DE PRESSE 2019

Saison Thermale : 4 avril au 16 novembre

Thermes de Néris-les-Bains

(03, Auvergne Rhône Alpes)

Rhumatologie – Affections psychosomatiques – Neurologie



CONTACT PRESSE

Audrey FOURNIER – 06 98 26 67 14 – aud.fournier@gmail.com

6 Place des Thermes – 03310 NERIS-LES-BAINS

04 70 03 10 39 – www.thermes-neris.com

Sommaire

Les Actus 2019	3
▪ Module Complémentaire « Vaincre la Douleur Chronique »	
▪ Poursuite de l'étude Thermstress® (prévention du burn-out)	
▪ Reconduction du Séjour « Aide aux Aidants » (6 jours)	
Post-Cancer	5
▪ Programme ETP PACS : Programme d'Education Thérapeutique pour les femmes en rémission du Cancer du Sein	
Les Cures (3 semaines)	6
▪ L'eau thermale de Nérès-les-Bains, riche en Lithium et en Magnésium	
▪ Orientation AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES (PSY)	
▪ Orientation NEUROLOGIE (NEU)	
▪ Orientation RHUMATOLOGIE (RH)	
Les Modules Complémentaires	9
▪ Sclérose en Plaques	
▪ Parkinson	
▪ Névralgie Pudendale	
▪ Fibromyalgie	
Les Séjours Prévention Santé	12
▪ GENERIS : Stress & Troubles du Sommeil	
▪ NEUTRALIS : Migraine & Douleurs	
Les Mini-Cures	13
▪ Halt'O Stress	
▪ Halt'O Douleurs	
Bien-Etre ! le SPA Thermal les Nériades	14
La Destination	15
Idées d'Excursions	16
Contacts & Infos Pratiques	17

Nérès-les-Bains, La station thermale anti-stress & anti-douleur à 3h de Paris...

Située au carrefour du Bourbonnais, de l'Auvergne, du Limousin et du Berry, Nérès-les-Bains est une petite station thermale (3000 habitants) de l'Allier. Distante de 7 km de Montluçon et classée parmi les Plus Beaux Détours de France, la station, labellisée par ailleurs 3 fleurs pour la qualité de son environnement, bénéficie du charme et de l'ambiance propre aux Villes d'Eaux de la Belle Epoque avec thermes, théâtre, casino, villas et hôtels donnant sur le parc thermal.



Les Actus 2019

NOUVEAUTE 2019 : Module Complémentaire « Vaincre la douleur chronique »

En 2019, les Thermes de Néris-les-Bains, spécialisés dans le traitement des affections psychosomatiques (cures PSY), des affections neurologiques (cures NEU) et des pathologies rhumatismales (cures RH) proposent un nouveau module « Vaincre la douleur chronique ».

En complément des 4 soins thermaux quotidiens de la cure thermale RHUMATOLOGIE, prescrits par le médecin thermal, le module « Vaincre la douleur chronique » comprend :

- 3 ateliers sur la douleur animés par le Dr Jeannine OLLIER, Neurologue et Médecin Thermal à Néris-les-Bains :
 - 1 atelier " je comprends ma douleur"
 - 1 atelier "les médicaments pour faire face à la douleur"
 - 1 atelier "les approches non médicamenteuses pour faire face à la douleur"
- 3 cours de gymnastique douce
- 3 séances de sophrologie
- 3 modelages des pieds de 30 minutes
- 1 groupe de parole (expression libre)
- 1 conférence médicale

Tarif: 195€ / Dates: 2 au 21 septembre 2019



RECHERCHE THERMALE : Poursuite de l'Etude THERMSTRESS® (prévention du Burn-Out)

Du côté de la recherche thermale, les Thermes de Néris poursuivront l'Etude THERMSTRESS, portant sur la prévention du stress aggravé au travail.

Initiée en 2018 et portée par le Pr Frédéric DUTHEIL, chef de la médecine du travail du CHU de Clermont-Ferrand, avec le soutien financier du FEDER et du Conseil Régional AURA, l'étude THERMSTRESS® a pour but de prévenir le stress aggravé au travail.

Menée aux Thermes de Néris-les-Bains en partenariat avec l'association de prévention du stress EIPAS et le Cluster INNOVATHERM, l'étude THERMSTRESS® vise à déterminer si un séjour de 6 jours en station thermale comprenant soins thermaux, activités physiques adaptées, informations nutritionnelles et intervention d'un psychologue peut réduire le risque de burn-out (ou syndrome d'épuisement professionnel).

Les Thermes de Nérès-les-Bains, particulièrement impliqués dans la recherche thermale

Ces dernières années, les Thermes de Nérès-les-Bains ont participé à plusieurs études nationales coordonnées par l'AFRETh (Association Française pour la Recherche Thermale) et qui ont démontré l'efficacité des cures thermales proposées dans la station.

2008 : l'étude STOP-TAG a mis en évidence le fait que la cure thermale « Affections Psychosomatiques » était plus efficace que l'antidépresseur de référence (la paroxétine) dans le traitement du Trouble Anxieux Généralisé (TAG).

2013 : l'étude SPECTh a quant à elle démontré la faisabilité de la mise en place de protocole de sevrage médicamenteux relatifs aux benzodiazépines (médicaments psychotropes utilisés dans le cadre de troubles du sommeil ou d'anxiété) pendant le temps de la cure thermale « Affections Psychosomatiques ». L'étude a ainsi fait apparaître qu'une grande majorité des curistes testés (78.8 %) avaient stoppé ou significativement réduit leur consommation de ce type de médicament pendant le temps de la cure. Les résultats ont également montré que la cure PSY permettait une amélioration significative des symptômes anxieux et des symptômes dépressifs ainsi qu'une amélioration du sommeil.

ET AUSSI :

Reconduction du Séjour « Aide aux Aidants » (6 jours)

Devant le fort succès du Séjour « Aide aux Aidants » (nouveau 2018), les Thermes de Nérès-les-Bains ont décidé de reconduire le programme en 2019.

Destiné à redonner un second souffle à l'aidant familial, qui a bien souvent relégué sa propre vie au second plan pour s'occuper d'un proche malade, le séjour « Aide aux Aidants » s'articule autour de soins thermaux et d'activités complémentaires :

- **18 soins thermaux** : 6 bains hydro-détente (10 min), 6 modelages sous affusion (20 min), 3 illutations de boue thermale (20 min), 3 douches à jet (5 min)
- **4 ateliers complémentaires** :
 - 1 Atelier « Prendre soin de moi » animé par une psychologue (1h30)
 - 1 Groupe de Parole avec une psychologue (1h30)
 - 1 Séance de Sophrologie (1h)
 - 1 Conférence/débat
- 1 entrée pour l'Espace Sensoriel du SPA Les Nériades (bassins, sauna, hammam...) (1h30)



Dates 2019 : 20 au 25 mai / 14 au 19 octobre

Tarif : 245€ (80€ pour les 4 ateliers complémentaires seuls)
programme non pris en charge par la Sécurité Sociale. Hors hébergement

Post-Cancer

Programme ETP PACS

Programme d'Education Thérapeutique pour les femmes en rémission du Cancer du Sein

Conçu sous l'égide du Professeur Yves-Jean BIGNON, directeur du Laboratoire de Biologie Médicale du Centre Jean Perrin (centre régional de lutte contre le cancer d'Auvergne), le programme ETP PACS de Nérès-les-Bains est actuellement le seul programme d'éducation thérapeutique POST-CANCER proposé aux femmes en rémission d'un cancer du sein dans une station thermale spécialiste du traitement du stress et des affections psychosomatiques.

Complémentaire aux soins thermaux de la cure, le programme PACS a pour but d'améliorer durablement la qualité de vie des femmes en rémission de leur cancer du sein. Il s'articule autour d'une équipe pluridisciplinaire composée de deux infirmières, d'un animateur sportif, d'une diététicienne et d'une psychologue spécifiquement formée à l'ETP (Education Thérapeutique du Patient).

Le calendrier d'activités personnalisées remis aux participantes en début de séjour comprend des rencontres avec des professionnels de santé, des ateliers individuels ou collectifs sur l'alimentation, le bien-être, ainsi que des séances d'activité physique adaptée à la personne.

Dates : du 10 au 29 juin 2019

Tarif : 270€ (en complément de la cure thermale « Affections Psychosomatiques »)

Programme non pris en charge par la Sécurité Sociale



Témoignage de Stéphanie

participante au 1er séjour PACS organisé en août 2017

« Je suis venue suivre le programme PACS car, après l'épreuve du cancer, je souhaitais reprendre ma vie en main. Du point de vue de l'organisation, j'ai tout d'abord rencontré le médecin thermal qui m'a prescrit les soins puis j'ai rencontré l'infirmière qui m'a remis le calendrier des activités complémentaires (marche rapide, gym douce, aquagym...). De ce point de vue-là, le programme fut une totale réussite puisque je pratique désormais une heure de marche par jour et une heure de piscine par semaine, ce qui me fait beaucoup de bien. Par ailleurs, le programme m'a permis d'échanger avec les autres participantes : nous étions un petit groupe de sept femmes et on s'est vraiment senties bien ensemble car nous avons vécu les mêmes épreuves et nous nous comprenions. D'un point de vue global, le programme m'a appris à être plus calme, - notamment au travail -, et à prendre du temps pour moi. Aujourd'hui, je me recentre sur mes priorités et j'applique à la lettre les conseils qui m'ont été fournis lors des entretiens individuels, en particulier les conseils de la diététicienne relatifs à l'alimentation que je devais adopter du fait de mon rythme de travail en horaires décalés. Quelques mois après la cure, je peux dire qu'il y a eu un avant et un après-PACS. »

Les Cures (3 semaines)

L'Eau Thermale de Nérís-les-Bains,
Sédative, antalgique, équilibrante et relaxante
Riche en Lithium et en Magnésium

**Principaux minéraux
contenus dans l'eau de Nérís-
les-Bains :**

Aluminium	0.030 mg/L
Baryum	0.120 mg/L
Béryllium	0.006 mg/L
Bore	1.600 mg/L
Calcium	37.600 mg/L
Cuivre	0.002 mg/L
Fer	0.037 mg/L
Lithium	1.700 mg/L
Magnésium	1.200 mg/L
Manganèse	0.196 mg/L
Phosphore	0.050 mg/L
Potassium	17.100 mg/L
Sodium	329.500 mg/L
Strontium	0.950 mg/L
Zinc	0.030 mg/L

Comme toutes les eaux minérales, l'eau thermale de Nérís-les-Bains tire sa composition particulière des roches traversées lors du long cheminement souterrain qu'elle a dû parcourir avant d'émerger.

L'eau de Nérís-les-Bains est classée dans la catégorie des eaux dites « hyperthermales » car sa température à l'émergence (53°C) dépasse les 50°C.

Sa composition particulière, et notamment sa richesse en Lithium et en Magnésium lui confèrent des propriétés sédative, antalgique, équilibrante et relaxante, reconnues par l'Académie de Médecine.

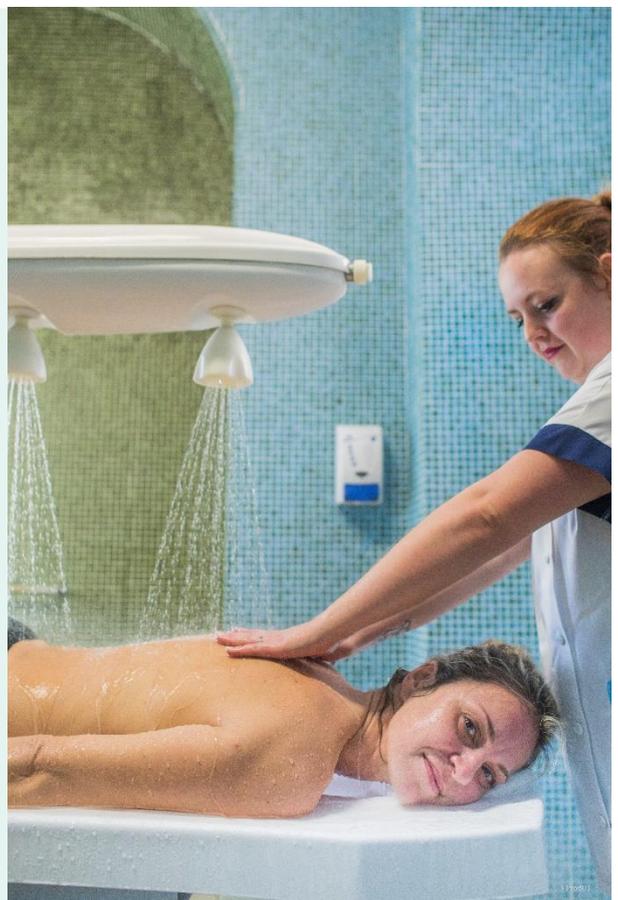
Ce sont ces propriétés qui permettent à la station d'être indiquée pour le traitement des affections psychosomatiques (cure PSY), des pathologies d'origine nerveuse (cure NEU) et des rhumatismes (cure RH).

Qualité de l'eau et des soins thermaux :
Les Thermes de Nérís-les-Bains au
niveau 3 de la Certification Aquacert
HACCP Thermalisme®

Engagés depuis plusieurs années dans la démarche volontaire de contrôle du risque sanitaire et de la qualité de soin, les Thermes de Nérís-les-Bains disposent depuis fin 2015 du niveau 3 de la certification Aquacert HACCP Thermalisme®, soit le niveau le plus élevé.

Cette certification valide les procédures du système d'autocontrôle permanent de la prévention du risque sanitaire et de la qualité des soins mis en place par les Thermes. Dans le cadre de la certification, les Thermes sont évalués chaque année par un auditeur indépendant.

En sus de cette procédure d'autocontrôle, la qualité de l'eau thermale est par ailleurs continuellement contrôlée par les laboratoires en lien avec les services de l'Etat. Le but de l'ensemble de ce process est de garantir en permanence au curiste des soins d'une qualité égale et irréprochable.



Traitement des Affections Psychosomatiques

Cure Thermale de 3 semaines

AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUE (PSY)

Thérapeutique naturelle et dépourvue d'effets secondaires, la cure thermale AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES constitue un traitement doux pour de nombreux troubles tels que : névroses, états dépressifs, asthénie, insomnies, céphalées, angoisse, stress, dystonie neurovégétatives ou encore la spasmophilie.

Le traitement thermal dure 3 semaines, soit 18 jours, à raison de 3 à 4 soins quotidiens.

Les soins prescrits sont à visée sédatif et calmante. Il s'agit principalement de : bains calmes, bains avec douche en immersion, bains avec douche sous-marine, bain avec douche ventrale, douche générale, massage sous l'eau.

- ⇒ **Programme ETP PACS Post-Cancer, complémentaire à la cure PSY (voir page 5)**
- ⇒ **Possibilité de cure de double orientation « Affections Psychosomatiques » + « Rhumatologie » pour le traitement de la Fibromyalgie**

Cure Thermale prise en charge par la Sécurité Sociale (à condition d'être prescrite par un médecin thermal)



Traitement des Pathologies Nerveuses

Cure Thermale de 3 semaines

NEUROLOGIE (NEU)

La cure thermale NEUROLOGIE (18 jours, 4 soins quotidiens) est indiquée pour le traitement des pathologies des nerfs périphériques (névralgie, sciatalgie...) ainsi qu'aux pathologies d'origine centrale (hémiplégié, syndrome parkinsonien). Les séquelles de zona, d'AVC et de maladies liées à la dégénérescence du système nerveux (sclérose en plaques) constituent également de bonnes indications de la cure thermale NEUROLOGIE.

- ⇒ **Possibilité de compléter la cure avec le Module Spécifique « Névralgie Pudendale » ou avec le Module Spécifique « Parkinson »**
- ⇒ **Néris-les-Bains est la seule station thermale habilitée à proposer la cure thermale NEUROLOGIE dans la région Auvergne Rhône Alpes.**

Cure Thermale prise en charge par la Sécurité Sociale (à condition d'être prescrite par un médecin thermal)

Traitement des Rhumatismes

Cure Thermale de 3 semaines

RHUMATOLOGIE (RH)

La cure thermale RHUMATOLOGIE (18 jours, 4 soins quotidiens) vise à soulager les douleurs, à retrouver une bonne mobilité articulaire et à diminuer la consommation d'anti-inflammatoires.

Elle est indiquée pour le traitement de l'arthrose dans toutes ses localisations (colonne vertébrale, genou, hanche...), des rhumatismes inflammatoires (en dehors des poussées évolutives car la chaleur des soins est contre-indiquée avec l'inflammation) ainsi que des séquelles de traumatismes.

- ⇒ **Possibilité de cure de double orientation « Affections Psychosomatiques » + « Rhumatologie » pour le traitement de la Fibromyalgie**
- ⇒ **Possibilité de compléter la cure avec le Module Spécifique « Fibromyalgie »**

Cure Thermale prise en charge par la Sécurité Sociale (à condition d'être prescrite par un médecin thermal)



La Cure Thermale en Pratique...

Comment réserver une cure thermale ?

Dès les dates de cure choisies, le curiste doit bloquer les dates auprès des thermes. En parallèle, le futur curiste doit se rendre chez son médecin (généraliste ou spécialiste) afin que ce dernier lui prescrive la cure par l'intermédiaire d'un formulaire Cerfa spécifique sur laquelle le praticien indique la/les pathologie(s) pour laquelle/lesquelles il prescrit la cure, la ou les orientation(s) de cures et la station choisie. Le curiste renvoie alors ce document à la caisse d'assurance maladie accompagné de sa déclaration de ressources et, en cas d'accord, l'assurance maladie renvoie un document attestant la prise en charge de la cure. Ce document de prise en charge est à fournir aux thermes en amont de la cure ou, au plus tard, à l'accueil dans la station.

Comment sont prescrits les soins de la cure ?

Parallèlement, le curiste se charge de réserver son hébergement et sa première visite médicale chez le médecin thermal de son choix : c'est ce médecin qui le suivra pendant toute la durée de la cure, ce qui correspond à trois visites médicales. Lors de la première visite, le médecin thermal prescrira les soins du curiste, en fonction de sa/ses pathologie(s) et de son état de santé. La seconde visite permettra de vérifier si les soins sont bien supportés par le curiste et la troisième et dernière visite permet de faire un bilan de la cure thermale.

Quel est le taux de prise en charge d'une cure ?

Le taux de remboursement d'une cure thermale s'élève généralement à 65% pour les soins thermaux, sachant qu'un forfait de cure de simple orientation coûte autour de 500€ à 600€, et 70% pour les honoraires du médecin thermal. Dans certains cas, le remboursement peut s'élever à 100%. Les organismes de mutuelle peuvent prendre en charge tout ou partie des frais complémentaires.

Les Modules Complémentaires

(3 semaines)

Constitués d'activités complémentaires aux soins de la cure thermale, ces modules visent à conforter le traitement thermal dans le cadre de certaines affections spécifiques. Ils se déroulent à certaines dates et sont limités à 30 personnes par session pour favoriser une synergie de groupe.

Modules non pris en charge par la Sécurité Sociale

Module Sclérose en Plaques

Proposé parallèlement à la cure thermale Neurologie (NEU), le module « Sclérose en Plaques » permet une prise en charge spécifique afin de retarder au maximum l'évolution de cette pathologie inflammatoire du système nerveux central et ainsi limiter la perte de mouvements, de la vision, de la parole ou encore de la mémoire.

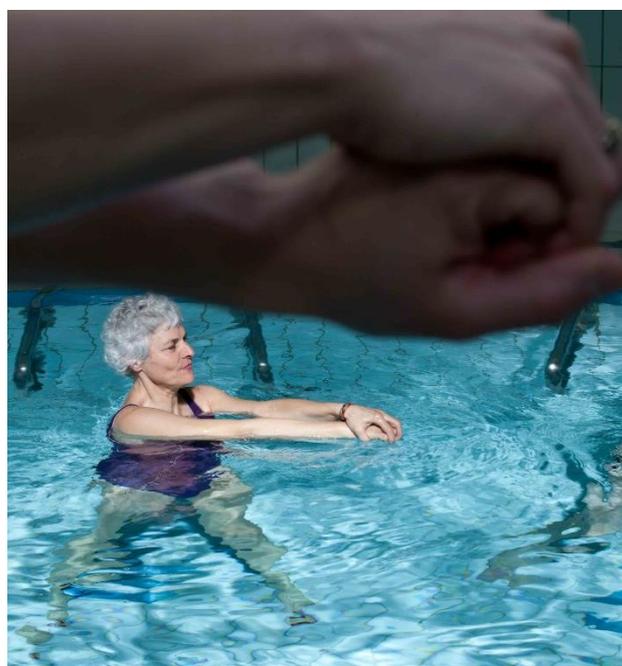
Outre les techniques d'hydrothérapie (bains, douches, hydromassages...) effectuées avec l'eau thermale de la station dont la forte teneur en Lithium et en Magnésium permet de soulager les douleurs et d'apaiser les angoisses, les activités du module complémentaire ont pour but de mobiliser les membres dans une ambiance conviviale et de bien-être. La conférence médicale et les groupes de paroles complètent le dispositif pour donner à la personne atteinte de SEP des clés afin de mieux maîtriser sa pathologie.

Programme détaillé :

- 6 séances de gym adaptée (1h)
- 3 séances de relaxation (1h)
- 1 groupe de parole avec une psychologue pour la gestion du stress (1h30)
- 3 modelages des pieds (30 min)
- 3 modelages des mains (30 min)
- 3 groupes de Parole avec un représentant de l'AFESP – l'Association Française des Sclérosés en Plaques (1h30)
- 1 Conférence Médicale

Dates : 22 avril au 11 mai 2019

Tarif : 240€ (en complément de la cure thermale)



Qu'est-ce que la Sclérose en Plaques ?

Avec 100 000 personnes touchées en France (en majorité des jeunes adultes et des femmes), la Sclérose en Plaques (SEP) est la 1^{ère} cause de handicap non traumatique chez les jeunes adultes. Il s'agit d'une maladie auto-immune qui se traduit par l'action du système immunitaire contre la myéline protégeant les fibres nerveuses. La destruction progressive de la myéline implique une détérioration de la qualité des influx nerveux et correspond à des symptômes (perte de motricité, vision, parole, mémoire...) relatifs à la nature des nerfs touchés.

Module Parkinson

Axé sur la prise en charge du malade, le module Parkinson a pour objectifs de stimuler la mobilité et de soulager les douleurs des patients. Il s'appuie en cela sur les bienfaits des soins thermaux et sur des activités variées.

Programme détaillé :

- Atelier PIED (programme Intégré d'Equilibre Dynamique) : à raison de 9 séances réparties sur 3 semaines, l'atelier PIED vise à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la souplesse des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol. Programme validé par la Fédération Française de Sport pour Tous.
- 2 ateliers VOIX
- 1 modelage pied
- 1 groupe de parole ouvert aux aidants avec psychologue
- 1 groupe d'expression libre (2h)
- 1 conférence médicale

Dates : 13 mai au 1^{er} juin ; 15 juillet au 3 août ; 7 au 26 octobre 2019

Tarif : 180€ (en complément de la cure thermale)



Témoignage de Fabienne, Curiste à Nérès-les-Bains depuis 2009 pour la Maladie de Parkinson Cure Thermale Neurologie + Module Parkinson

« J'ai effectué ma première cure à Nérès-les-Bains en 2009. Durant ces trois semaines de traitement, j'ai ressenti une immense fatigue. Mais de retour chez moi, les bienfaits n'ont pas tardé à apparaître et 2009 a été la première année depuis la déclaration de ma maladie où j'ai pu enfin passer un hiver plus serein. Mes articulations étaient moins raides, mes pertes d'équilibre moins sévères et mon sommeil plus réparateur.

Pendant les trois semaines, j'arrive presque à oublier la maladie. Tout est parfaitement structuré : le matin, je reçois les soins communs à tous les curistes tels que les bains de bras, l'application de boue, la douche au jet... dans une eau chargée en lithium qui me fait tellement de bien. Puis l'après-midi, tous les malades parkinsoniens, environ une trentaine, sont répartis en trois groupes pour des séances de gymnastique adaptée. Nous avons ainsi des séances de sophrologie, des groupes de paroles où nous pouvons échanger et des conférences animées par le Dr Jeannine OLLIER, Neurologue, qui nous présente, entre autres, les avancées dans le traitement de la maladie ».

Témoignage recueilli par Sandrine LETELLIER,
paru dans le magazine QUE CHOISIR SANTE n°106 de juin 2016

Module Néuralgie Pudendale

Le module Néuralgie Pudendale apporte une réponse ciblée et efficace à cette affection caractérisée par des douleurs au niveau du bassin, dues à l'irritation du nerf pudendal.

Programme détaillé:

- 2 séances de sophrologie
- 1 séance de Chi Gong
- 3 massages des pieds
- 1 séance d'échange avec un médecin
- 2 séances d'expression libre
- 1 groupe de parole ouvert aux aidants avec psychologue
- 1 conférence médicale

Dates: 10 au 29 juin 2019

Tarif: 220€ (en complément de la cure thermale)

Qu'est-ce que la Néuralgie Pudendale ?

Touchant 3% de la population, avec une légère majorité de femmes, la néuralgie pudendale est une affection liée au nerf pudendal, qui innerve le bassin profond.

Souvent confondu avec des affections d'origine gynécologique ou urologique, la maladie est difficile à diagnostiquer.

Elle se traduit par des douleurs, souvent intenses, au niveau de la région pelvienne, qui peuvent faire penser à des brûlures ou à des décharges électriques et qui sont exacerbées par la position assise.

Module Fibromyalgie

Le module Fibromyalgie offre une prise en charge globale de cette pathologie touchant principalement les femmes entre 30 et 60 ans et caractérisée notamment par des douleurs diffuses associées à des troubles du sommeil, un sentiment d'anxiété et une fatigue chronique.

Programme détaillé:

- 3 séances d'activité physique (gym douce et aqua bien-être)
- 3 séances de sophrologie (2 en groupe, 1 en individuel)
- 1 atelier avec une psychologue (2h)
- 1 atelier nutrition (1h)
- 2 modelages pied
- 1 séance d'expression libre
- 1 séance d'échange avec un médecin
- 1 conférence médicale

Dates: 12 au 31 août 2019

Tarif: 240€ (en complément de la cure thermale)



Les Séjours Prévention Santé (6 jours)

Association soins thermaux et activités complémentaires, les Séjours de Prévention Santé des Thermes de Nérís-les-Bains sont proposés dans le cadre de sessions à dates fixes. D'une durée du 6 jours, ils permettent de profiter des bienfaits de l'eau thermale nérísienne tout en donnant des clés aux participants pour mieux gérer leur santé au quotidien.

Séjours non pris en charge par la sécurité sociale

GENERIS : pour évacuer le stress et retrouver le sommeil

Destiné aux personnes stressées, souffrant d'anxiété et/ou de troubles du sommeil, le Séjour Prévention Santé Générís combine soins thermaux et activités pluridisciplinaires, pour permettre aux participants de retrouver la sérénité.

18 soins thermaux : 6 bains hydro détente (20min), 6 modelages sous affusion (20 min), 6 douches sous immersion en piscine (10 min)

Ateliers complémentaires : 2 séances de sophrologie (1h) pour apprendre à se relaxer, 1 conférence médicale pour mieux connaître les mécanismes du stress et du sommeil et ainsi apprendre à mieux gérer les crises d'anxiété et d'insomnies, 1 séance de gymnastique douce (1h) pour apprendre des exercices d'entretien à reproduire chez soi, 1 groupe de parole (1h30)

Dates : 23 au 28 septembre 2019

Tarif : 435€ (hors hébergement)

NEUTRALIS : pour soulager la Migraine et les Douleurs

Destiné aux personnes souffrant de migraine et de douleurs chroniques et souhaitant réduire leur consommation médicamenteuse, le Séjour Neutralis donne aux participants les clés d'une meilleure prise en main de leur santé une fois de retour à domicile.

18 soins thermaux : 6 bains hydro relax (20min), 6 modelages sous affusion (20min), 6 illutations de boue thermale (10 min)

Ateliers complémentaires : 2 séances de sophrologie (1h) pour apprendre à se relaxer, 2 séances d'activité physique (45 min) pour apprendre des exercices d'entretien à reproduire chez soi, 1 atelier nutrition (1h) pour connaître les aliments à favoriser ou à éviter, 1 massage des pieds (20 min), 1 conférence médicale pour en savoir plus sur les douleurs en général et la migraine en particulier.

Dates : 23 au 28 septembre 2019

Tarif : 455€ (hors hébergement)

Les Mini-Cures

(6 ou 12 jours)

Proposées tout au long de la saison thermale, les Mini-Cures ont pour but de permettre à toutes et à tous de découvrir les bienfaits du thermalisme à Nérís-les-Bains. Ces formules s'adressent à toutes les personnes désireuses de reprendre leur santé en mains mais ne disposant pas des trois semaines nécessaires à la cure thermale.

Mini-cures non prises en charge par la sécurité sociale

MINI-CURE HALT'O STRESS

Composée de 4 soins quotidiens issus de la cure PSY (affections Psychosomatiques), la mini-cure Halt'O Stress permet de retrouver la sérénité ainsi qu'une meilleure qualité de sommeil grâce aux bienfaits relaxants de l'eau thermale de Nérís-les-Bains, riche en Lithium et en Magnésium.

Au programme :

- 6 bains hydrodétente (20 min)
- 6 douches à jet (3 min)
- 6 modelages sous affusion (20 min)
- 6 bains avec douche ventrale (20 min)

Dates : séjour proposé tout au long de la saison thermale (4 avril au 16 novembre)

Tarif : 520€/6 jours ou 936€/12 jours (hors hébergement)

MINI-CURE HALT'O DOULEURS

Composée de 5 soins quotidiens aux vertus antalgiques, la mini-cure Halt'O Douleurs permet de soulager la douleur pour retrouver le confort des gestes récurrents de la vie quotidienne (activité professionnelle, loisirs...).

Au programme :

- 6 bains calmes (10 min)
- 6 bains hydromassants (10 min)
- 6 illutations (10 min)
- 6 séances de mobilisation en piscine (15 min)
- 6 modelages sous affusion (10 min)

Dates : séjour proposé tout au long de la saison thermale (4 avril au 16 novembre)

Tarif : 505€/6 jours ou 909€/12 jours (hors hébergement)

Le SPA Thermal les Nériades

Espace Sensoriel – Massages * – Soins du Visage – Balnéothérapie

Situé face aux Thermes, le SPA Thermal « Les Nériades » accueille les visiteurs dans un espace Sensoriel (bassin intérieur avec contre-courant, bassin extérieur, musique subaquatique, sauna, hammam, parcours de réflexologie plantaire..) pour une pause bienfaisante dans les eaux relaxantes de Nérès-les-Bains, riches en Lithium.

Le SPA propose également des prestations de balnéothérapie en eau thermale (bain bouillonnant, douche au jet, modelage sous affusion, enveloppement de boue thermale), des massages* du monde, ainsi que des soins du visage ou encore des prestations minceur avec les marques partenaires Payot® et Gemology®.

Activité idéale pour les accompagnants de curistes, le spa offre aux clients la possibilité de profiter uniquement de l'Espace Sensoriel (bassins, sauna, hammam...) au tarif très accessible de 14€ pour 1h30 ou bien de bénéficier de prestations individuelles à la carte ou dans le cadre de forfaits avec ou sans hébergement.

Plus d'infos : www.neriades.com

**Massages de bien-être, à but non thérapeutique*



Les Nériades :
Un spa labellisé Spas de France

Labellisé « Spas de France » (gamme 5 lotus, la plus haute distinction), le Spa Thermal « Les Nériades » a intégré avec cette reconnaissance le 1^{er} réseau de Spas indépendants de France.

Basé sur le respect d'une charte de qualité, le label « Spas de France » constitue une **garantie de qualité et de sérieux** pour la clientèle. La certification porte tant sur l'accueil et la prise en charge que sur le décor, le confort, la **qualité des équipements** ainsi que sur la **qualification du personnel** et la **diversité des soins** proposés.

Plus d'informations sur www.spasdefrance.fr

La Destination

Petite ville Belle Epoque au cœur du Bourbonnais



Au carrefour du Bourbonnais, de l'Auvergne, du Limousin et du Berry, Nérès-les-Bains est une petite station thermale (3000 habitants) de l'Allier. Située à 7 km de Montluçon, elle fait partie du territoire secret des Combrailles, au nord-ouest du Massif Central.

Membre de la Route des Villes d'Eaux du Massif Central, classée parmi les Plus Beaux Détours de France et labellisée 3 fleurs, la station bénéficie de l'ambiance propre aux Villes d'Eaux de la Belle Epoque avec thermes, théâtre, casino, villas et hôtels donnant sur le parc thermal.

Le charme et la douceur de vivre sont de mises dans cette ville qui conjugue tourisme, détente, divertissement, nature et culture...



Une Ville d'Eaux à l'Architecture Belle Epoque

Si le thermalisme de Nérès-les-Bains date de l'Antiquité, comme en témoignent les vestiges des thermes gallo-romains, la ville vécut pleinement l'essor du thermalisme mondain de la Belle Epoque (fin XIXème et début du XXème siècle). C'est de cette époque, où les thermes étaient fréquentés par des curistes prestigieux tels Lamartine, Chateaubriand ou encore Musset, que datent la plupart des superbes édifices du quartier thermal : casino, théâtre à l'italienne, villas, grands hôtels...



Insolite : La Journée des Élégantes le 14 juillet

Longtemps placée sous le signe de la Belle-Époque, la date du 14 juillet est désormais une véritable invitation à voyager au fil du siècle, à travers les plus belles tenues des élégantes (et des élégants !). Le temps d'une journée, la ville vit au rythme des costumes de 4 grandes périodes : les fastes de la Belle-Époque entre corsets, Frou-Frou, Redingote et Haut de Forme, les Années Folles pour l'ambiance prohibition comme à Montmartre, le New-Look, de la mode de Dior à la révolution cinématographique signée Hitchcock, jusqu'aux années Yé-Yé aux imprimés colorés.

De nombreuses animations

Fidèle à la tradition des villes d'eaux, Nérès-les-Bains propose une saison d'animations riche et variée en lien avec le théâtre et le casino, qui comporte plus de 70 machines à sous ainsi que des tables de jeux. Pour les plus curieux, de nombreuses possibilités de visites sont par ailleurs proposées par l'Office de Tourisme pour découvrir la ville, les parcs et jardins, la Maison du Patrimoine...

Idées d'Excursions

Autour de Néris-les-Bains



MUPOP : Le Musée des Musiques Populaires

Ouvert à Montluçon en juin 2013, le Musée des Musiques Populaires (Mupop) est un lieu culturel innovant, à l'architecture ambitieuse qui invite les visiteurs à vivre une expérience sensorielle inédite dans l'univers pop de la musique. Loin d'être passéiste, le Mupop retrace l'histoire sociologique de la France à travers les musiques populaires de chaque époque (fanfare, musette, pop, rock, rap...).

Fort d'une collection exceptionnelle d'instruments de musique considérée comme le fonds de référence en France, le Mupop est le premier musée en France consacré à l'histoire et aux objets des musiques populaires françaises de 1750 à nos jours.

www.mupop.fr



La Cité Médiévale de Montluçon

A 7 km de Néris-les-Bains, Montluçon est une sous-préfecture du département de l'Allier d'environ 40 000 habitants. Elle a gardé de son passé historique un charmant quartier médiéval, le quartier Saint-Pierre, fait de maisons à colombages, de boutiques anciennes et de petits restaurants, qui monte jusqu'au château des Ducs de Bourbon, édifié en 1370 et restauré par Louis II de Bourbon (1337-1410) qui en fit une place forte et sa résidence de prédilection. Aujourd'hui, le Château des Ducs de Bourbon accueille régulièrement des expositions du Fonds d'Art Moderne et Contemporain ; il est également le cadre du Festival Médiéval des ducs de Bourbon qui se tient chaque été à Montluçon.

www.montlucontourisme.com



La Forêt de Tronçais

Véritable cathédrale végétale de près de 11000 hectares, réputée pour ses chênes parfois tricentenaires, la forêt de Tronçais est l'un des plus beaux massifs forestiers de France. Comprenant de nombreux étangs ainsi que de nombreuses « fonts » (sources et fontaines), cette terre de légendes est le paradis des amoureux de la nature. Possibilité d'excursions organisées par l'office de tourisme de Néris-les-Bains.

Plus d'infos sur la destination et ses environs :
Office de Tourisme de Néris-les-Bains
www.ot-neris-les-bains.fr ou 04 70 03 11 03

Contacts & Infos Pratiques



VENIR A NERIS-LES-BAINS

Bénéficiant d'une situation géographique idéale, Nérès-les-Bains se situe en Auvergne, dans le département de l'Allier au carrefour de la Creuse et du Puy de Dôme, Nérès-les-Bains est accessible ;

Par la route :

- Provenance Nord (Paris, Orléans) : autoroute A71, sortie n° 10 Bizeneuille, direction Commeny
- Provenance Sud (Clermont Ferrand) : autoroute A71, sortie 11
- Provenance Est (Mâcon, Moulins) : prendre Montmarault, direction Commeny

- Provenance Ouest (Guéret par RN 145) : prendre Montluçon, puis direction Clermont Ferrand par la RD 2144

En train :

- Gare SNCF Montluçon 8 km, renseignements au 36 35

CONTACT & INFOS UTILES

Thermes de Nérès-les-Bains – Place des Thermes – 03310 Nérès-les-Bains

Tel : 04 70 03 10 39 – Site Internet : www.thermes-neris.com

Saison Thermale : 4 avril au 16 novembre 2019

Directeur : Bertrand BLOYER

Directeur adjoint : Jean-Jacques MANY

CONTACTS PRESSE

Audrey FOURNIER – Attachée de Presse – 06 98 26 67 14 – aud.fournier@gmail.com

Jean-Jacques MANY – Directeur adjoint des Thermes et du Spa de Nérès-les-Bains – jj.many@semett.fr – 04 70 03 10 39

Crédits photos : Jean-Marc Gourdon; Thermes de Nérès-les-Bains, Office de Tourisme de Nérès-les-Bains, Mupop, Luc Olivier/CDT 03, Franck LECHENET/CDT03, Agence 003, Jérôme MONDIERE/CRT Rhône Alpes Auvergne.