



*Domaine Thermal de Borda*



# Guide Thermal

*Rhumatologie, Phlébologie, Fibromyalgie & Spa*

*Ode à la forêt landaise...  
Une invitation aux soins naturels...*



## Côté Domaine Thermal

- 👉 Au coeur de la destination Sud-Ouest.....page 2
- 👉 Dax : station thermale de renom.....page 3
- 👉 Votre cure thermale à Borda.....pages 4 et 5

## Côté Thermes

- 👉 La cure en «Rhumatologie».....pages 6 à 9
- 👉 La cure en «Phlébologie».....pages 10 et 11
- 👉 La promesse d'un séjour de qualité.....pages 12 et 13
- 👉 Les soins complémentaires.....pages 14 et 15
- 👉 Informations pratiques.....pages 16 et 17

## Côté Spa

- 👉 Détente et soins bien-être.....page 20
- 👉 Activités aquatiques.....page 22
- 👉 Eveil et évolution aquatique.....page 24

# Côté Domaine Thermal

## *Au cœur de la destination Sud-Ouest*

En plein cœur du Sud-Ouest, située dans le premier département thermal de France, la station de Dax bénéficie d'une situation exceptionnelle qui donnera à votre séjour thermal une autre dimension.

Mieux-être, relaxation mais aussi découvertes touristiques, plaisirs culinaires et accent du Sud-Ouest ; un séjour au Domaine Thermal de Borda, c'est la garantie d'une cure bienfaisante, dépaysante et revigorante.

*P*rendre soin de votre santé dans un cadre verdoyant, reposant et lumineux, telle est la promesse du Domaine Thermal de Borda.

Jardins intérieurs, verrières, espaces détente, zones de soin au décor raffiné, bassins aquatiques avec geysers, cascades et jacuzzis, les thermes de Borda allient confort, sérénité, détente et qualité de soin.

2

## *Dax : station thermique de renom*



La station thermique de Dax séduit chaque année ses visiteurs par son environnement exceptionnel, son offre de soin unique et de qualité et son histoire thermique.

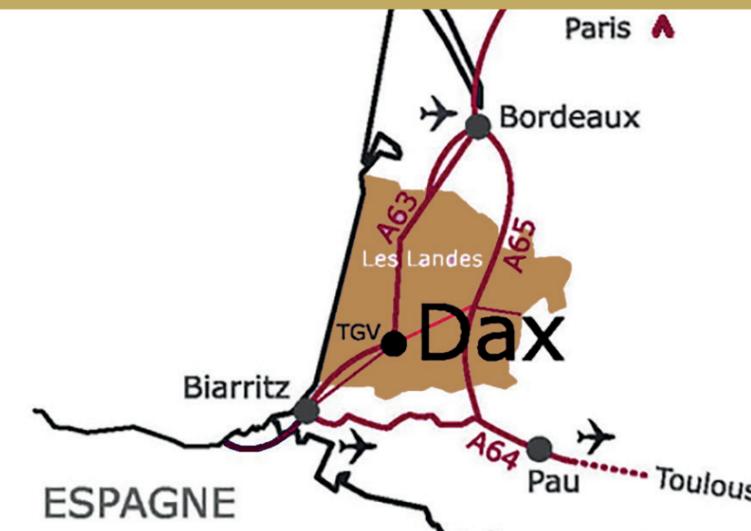
### *Une cure thermique atypique...*

À deux pas des berges de l'Adour en plein cœur de la ville dans un cadre raffiné et spacieux, les Thermes Borda offrent un thermalisme répondant aux envies et besoins de chacun.

Venir en cure à Borda, c'est faire le choix d'un thermalisme à dimension humaine et familial où le curiste reste au centre de toutes les priorités pour un séjour agréable et facilité.

### *TerDax : un centre de fabrication de boue unique en France...*

La station thermique puise ses ressources dans les profondeurs mêmes de ses terres landaises et dispose de son propre centre de fabrication de boue : **TerDax**. Premier laboratoire thermal d'Europe, il produit le fameux péloïde de Dax (boue thermique) selon un procédé de fabrication unique au monde et approvisionne toute la station.



### *Une légende...*

Les premiers témoignages de l'activité thermique dans la station remontent à l'époque romaine et de nombreux vestiges restent visibles tels que la Fontaine chaude ou le trou des pauvres. La légende raconte qu'un légionnaire aurait jeté son chien, vieillissant et souffrant de rhumatismes dans l'Adour et qu'il l'aurait retrouvé à son retour vivant et en pleine forme. Depuis la légende se vérifie...

3

# Côté Domaine Thermal

## *Votre cure thermique à Borda*

Spécialisé en rhumatologie et phlébologie, le Domaine Thermal de Borda vous accompagne avec écoute, disponibilité et professionnalisme dans votre parcours de soin.

Tous les soins spécifiques au thermalisme dacquois sont dispensés aux thermes Borda. En associant des soins généraux sur l'ensemble du corps et des soins plus localisés, la cure contribue à apaiser les douleurs et vous apporte un bienfait certain grâce aux vertus de l'eau thermale et du péloïde de Dax.

### *Le Domaine Thermal de Borda :*

- ▶ Près de 40 ans d'expérience en rhumatologie et phlébologie,
- ▶ Une équipe pluridisciplinaire diplômée, compétente et disponible pour un parcours de santé personnalisé,
- ▶ De nouveaux espaces de soins raffinés, lumineux et accueillants,
- ▶ Un véritable domaine Thermal regroupant thermes, hébergements et commerces de proximité pour votre plus grand confort,
- ▶ Une navette gratuite pour les curistes hébergés en ville.

VISITE  
GUIDÉE  
GRATUITE  
du LUNDI  
au SAMEDI

de  
15H30  
à 17H



## La cure en «Rhumatologie»

D'une durée de 18 jours, la cure thermale conventionnée en rhumatologie comporte 18 traitements de pélothérapie (*boue thermale*) et 54 traitements à base d'eau thermale.

**Douche au jet** : douche administrée à une distance variable du patient à l'aide d'une lance propulsant un jet d'eau thermale sous pression modulée et dirigée par l'agent thermal sur les zones du corps à traiter.  
Effet tonique et stimulant.

**Massage** : massage avec un baume à base d'eau thermale de Dax par un kinésithérapeute diplômé.  
Diminution des courbatures, relaxation et décontraction.

**Douche à forte pression** : douche en piscine, à l'aide d'un jet sous-marin à direction et pression variables.  
Relaxation musculaire et action antalgique.

**Rééducation en piscine thermale** : mobilisation en piscine, à savoir des exercices réalisés sous la direction d'un kinésithérapeute.  
Relaxation et tonification musculaire, entretien et récupération des amplitudes articulaires.

**Aérobain** : bain individuel en baignoire d'eau minérale naturelle parcourue de bulles d'air comprimé pour un massage de l'ensemble du corps.  
Relaxation musculaire, sédation, assouplissement des tissus.

**Hydromassage ou bain avec douches en immersion** : bain individuel en baignoire d'eau thermale naturelle parcourue de jets d'eau à pression variable.  
Relaxation musculaire.

**Douches térébenthinées** : projection par pulvérisation d'un mélange d'eau thermale chaude et d'additifs naturels à base d'essence de pin (DAX THERPIN) sur les zones douloureuses. Le produit est ensuite conservé sur la peau avant la douche.  
Action antalgique et anti-inflammatoire.

**Étuves locales** : vaporisation d'eau thermale dans une étuve sur les mains et/ou les pieds.  
Effet antalgique, amélioration de la mobilité.

**Douche sous-marine** : douche dirigée sur les articulations ou les zones douloureuses, dispensée par un agent thermal en bassin individuel.  
Action antalgique et décontractante.

## BÉNÉFICES :

- Diminution de la douleur
- Amélioration de la mobilité
- Réduction de la prise de médicaments
- Sensation de mieux-être

## Le Péloïde de Dax

Soin phare de la cure en rhumatologie, la pélothérapie s'appuie sur les vertus de la boue thermale de Dax.  
Mélange de limon de l'Adour, d'eau thermale et d'algues bleues, le péloïde de Dax est reconnu pour son action antalgique, relaxante et ses effets bénéfiques sur la mobilité articulaire.



## L'eau thermale

L'eau thermale de Dax puise son origine dans les profondeurs de la terre, ce qui en fait une eau pure et exempte de toute pollution ou bactérie.

C'est au cours de son long cheminement vers la surface qu'elle s'enrichit d'oligo-éléments (calcium, magnésium, fer) et développe ses vertus curatives, efficaces et reconnues scientifiquement dans le traitement des insuffisances veineuses, jambes lourdes, œdèmes et autres pathologies phlébologiques.

Aujourd'hui, l'eau thermale intervient en tant qu'élément essentiel dans les soins de cure aussi bien en phlébologie qu'en rhumatologie.



## La cure en « Phlébologie »

D'une durée de 18 jours, la cure en « phlébologie » s'appuie sur les vertus de l'eau thermale et se compose essentiellement de soins en piscine ou baignoire et de massages.

**Parcours de marche** : déambulation dans une piscine d'eau thermale où le patient est immergé jusqu'au bassin. Des jets d'air comprimé assurent un massage léger ascendant des voies veineuses superficielles.  
Amélioration du retour veineux.

**Aérobain** : immersion en baignoire dans une eau thermale modifiée par l'apport d'air comprimé sous pression.  
Assouplissement des tissus, action relaxante et sédative.

**Bain avec insufflation de gaz ou carbogazeux** : immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale chargée de gaz carbonique.  
Réduction des œdèmes, amélioration de la trophicité des tissus et de la microcirculation artérielle.

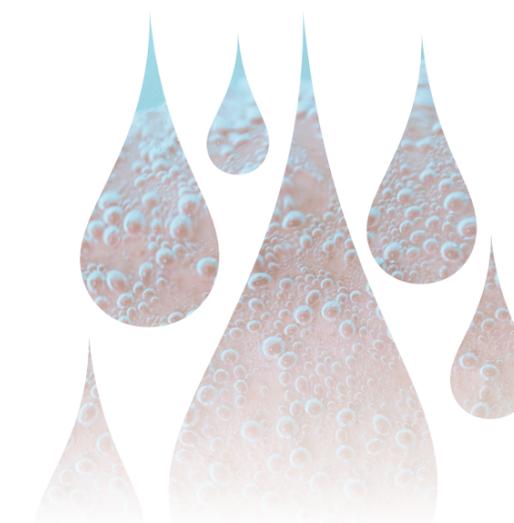
**Pulvérisation des membres** : douches filiformes d'eau thermale dirigées sur les membres inférieurs.  
Amélioration des troubles fonctionnels (jambes lourdes et fourmillements) et réduction de l'infiltration cellulitique.

**Massage** : massage avec un baume à base d'eau thermale de Dax par un kinésithérapeute diplômé. Assouplissement des tissus.

**Compresse** : enveloppement des membres inférieurs avec des compresses d'eau thermale fraîche. Antalgique et décongestionnant facilitant le retour veineux.

## BÉNÉFICES :

- Amélioration du retour veineux
- Baisse de la sensation de jambes lourdes
- Diminution des menaces de troubles trophiques
- Sensation de mieux-être



## *La promesse d'un séjour de qualité*

Au service de ses patients depuis près de 40 ans, le Domaine Thermal de Borda place la qualité au centre de ses préoccupations.

### *Qualité et sécurité exigées...*

En plus de se soumettre régulièrement aux analyses physiques, chimiques et micro-biologiques menées par le Laboratoire Municipal de Dax, ainsi qu'aux contrôles obligatoires réalisés par les services de santé sur les boues et les eaux thermales, le Domaine Thermal de Borda bénéficie de la certification **AQUACERT EAU ET SANTÉ**.

Sous l'œil impartial et avisé d'un Comité Scientifique et Technique et d'auditeurs certifiés, cette dernière démontre la conformité de l'établissement à la réglementation applicable ainsi que la mise en œuvre et le maintien d'une démarche d'évaluation et de prévention.

### *Votre bien-être, notre préoccupation...*

**Oreille attentive, bienveillance, professionnalisme, disponibilité...**

Près de 50 agents thermaux, 17 kinésithérapeutes, 3 infirmières, 8 hôtesses d'accueil et 4 personnes rattachées au service technique œuvrent quotidiennement aux côtés des curistes pour veiller à leur confort et garantir un séjour agréable et confortable placé sous le signe de la convivialité et du mieux-être.



## *La volonté d'agir durable ...*

Parce que la qualité passe aussi par une véritable politique environnementale, le Domaine Thermal de Borda est le **premier** à s'être engagé dans un véritable projet durable.

Conscients de l'importante quantité d'énergie dépensée pour refroidir une eau thermale arrivant naturellement à 60°, les Thermes Borda ont investi dans la réhabilitation d'un ancien château d'eau permettant le changement de température.

Empreinte carbone diminuée, économies d'énergies, début d'autonomie énergétique, risque sanitaire contrôlé, les impacts sont bénéfiques et essentiels dans la mise en œuvre d'une médecine thermale durable.

## Les soins complémentaires

En parallèle des soins thermaux traditionnels, des soins complémentaires axés sur la relaxation et la détente vous sont proposés. Menés par des professionnels diplômés, sous forme d'ateliers en groupe ou personnalisés, ils visent à vous apporter un maximum de bien-être physique et psychique.

### Notre programme « LE MIEUX-ÊTRE ÉDUCATIF » :

Ateliers proposés en parallèle des soins thermaux et répondant aux maux du siècle : agir contre la douleur, les troubles du sommeil et du stress et gérer son poids.

### Nos cures « SUR MESURE » Rhumatologie,

**Phlébologie (non remboursées SS) :**  
Tous les bienfaits d'une cure thermale libre  
« à la carte » :  
4 soins par jour sur 1, 2 ou 3 semaine(s).

### Postéopathie aquatique :

Travail en apesanteur et en trois dimensions pour cibler et traiter les douleurs identifiées, particulièrement indiqué pour les douleurs chroniques (arthrose, fibromyalgie...) mais aussi post-opératoires ou psycho-émotionnelles.

## Informations pratiques

### RÉSERVEZ VOTRE CURE...

**ETAPE 1** : Obtenez la prescription médicale auprès de votre médecin traitant et remplissez avec lui le formulaire de prise en charge (formulaire «demande de cure thermale»).

Adressez ce formulaire à votre Caisse d'Assurance Maladie qui vous transmettra ensuite l'accord de prise en charge.

**ETAPE 2** : Contactez-nous pour réserver à l'avance vos dates de cure.

N'attendez pas l'accord de prise en charge pour le faire.

Réservez votre hébergement parmi les trois résidences du Domaine Thermal de Borda ou auprès de l'hébergeur de votre choix.

**ETAPE 3** : Prenez rendez-vous avec un médecin thermal sur Dax pour le jour de votre arrivée. Il étudiera votre dossier médical, effectuera un examen de santé et prescrira les soins thermaux adaptés. Vous devrez donc vous munir pour ce rendez-vous de votre dossier médical et de vos radiographies.

### PRÉPAREZ VOTRE ARRIVÉE...

Confirmez votre heure d'arrivée auprès de votre hébergement.

Rassemblez les documents suivants : accord de prise en charge, **carte Vitale et son attestation papier à jour de l'année en cours**, dossier médical et radiographies, réservation, nom et coordonnées de votre médecin thermal.

Prévoyez dans votre valise : 1 ou 2 maillot(s) de bain (résistant au chlore), 1 bonnet de bain, 1 paire de sandales de piscine en plastique et 1 tenue confortable. En cas d'oubli, tous ces produits seront en vente dans notre boutique.

Des serviettes seront mises à disposition gratuitement. Le peignoir sera quant à lui en location sur place. Les peignoirs personnels sont autorisés.

### UNE FOIS SUR PLACE...

Rendez vous chez votre médecin thermal à la date qui a été préalablement fixée avec lui pour effectuer l'examen médical et obtenir votre prescription pour la cure thermale.

Après avoir vu le médecin thermal, retrouvez-nous à l'accueil des thermes avec votre prescription.

Nos hôtesses vous communiqueront les démarches à suivre et vous remettront votre carnet de bord pour que votre séjour thermal se déroule dans les meilleures conditions.



## *Détente et soins bien-être*

Parce que le séjour thermal doit pouvoir s'accompagner de grands moments d'évasion et de détente, le Spa de Borda vous apporte tout le confort nécessaire pour vous relaxer et prendre soin de votre corps.

Bassins aquatiques intérieurs et extérieurs, geysers, cascades, jacuzzis, rampes de massage, banquettes bouillonnantes...

*Vous n'aurez qu'à lâcher prise ...*

Pour aller plus loin dans votre quête de bien-être, nous vous invitons également à découvrir :

**Pilathérapie** : améliorer votre bien-être et rééquilibrer les muscles de votre corps en tenant compte du rythme de la respiration, du bon alignement de la colonne et du maintien de la posture générale.

**Sophrologie** : acquérir ou retrouver une harmonie physique et psychologique en se mettant à l'écoute de votre corps et de ses sensations, trouver de nouvelles ressources en vous pour améliorer votre capital santé, bien-être et votre qualité de vie.

**Sophrologie aquatique** : en flottaison, apesanteur, muni d'écouteurs anti bruits, vous serez plongé dans une eau thermale chaude. Les bienfaits de la sophrologie seront dans ce soin de 45min renforcés. Il permet d'atteindre des objectifs fixés en amont de façon progressive pour vous offrir détente et meilleure gestion du stress.

**Massage énergétique chinois** : issu de la médecine traditionnelle chinoise, il se base sur les principes fondamentaux de l'acupuncture et agit au niveau musculaire, physiologique et émotionnel.

**Réflexologie plantaire Thaï ou réflexologie faciale** : technique vietnamienne qui soulage les tensions, rétablit les énergies vitales et engendre un équilibre du corps et une profonde relaxation.

**Yoga** : pratiquer des postures lentes et méditatives pendant de longues minutes dans une détente musculaire complète afin d'assouplir le corps en profondeur, débloquer les émotions enfouies dans le corps et favoriser une détente profonde.



## Activités aquatiques

En plus de ses espaces détente, le Spa Thermal de Borda propose des activités de remise en forme telles que l'aquagym et l'aquabike. Réalisés sous l'impulsion d'un coach sportif, ces exercices dans l'eau de 45 minutes contribuent au renforcement musculaire de tout le corps et agissent favorablement sur le cœur et la circulation sanguine.

### Aquagym

Gymnastique en milieu aquatique, l'aquagym permet une tonification des muscles et un travail cardio-respiratoire important avec un ressenti moindre de l'effort en raison de l'apesanteur. Menés dans la bonne humeur et sous le regard bienveillant de notre coach, les différents exercices réalisés vous assureront un mieux-être physique général.

### Aquabike

Pédaler dans l'eau sur des rythmes et des exercices variés sur un vélo fixé au sol, tel est le défi de l'aquabike. Tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale, atténuation de la cellulite et affinement des jambes, les bénéfices de l'aquabike sont multiples. De plus, grâce à l'effet drainant du passage de l'eau sur votre peau, vos jambes seront moins gonflées et vous ressentirez une sensation de légèreté très agréable.

## *Éveil et évolution aquatique*

### *Bébés nageurs*

Si l'univers aquatique est plaisant pour les grands, il l'est aussi pour les tout-petits. Aussi, le Domaine Thermal de Borda met ses espaces aquatiques à disposition des familles en organisant des séances de bébés nageurs.

De 6 mois à 4 ans et d'une durée d'une heure, les séances de bébés nageurs permettent aux petits de s'éveiller et s'épanouir dans un environnement ludique et stimulant. Elles améliorent de plus le développement psychomoteur grâce à l'exploration de nouvelles sensations. C'est avant tout un moment de partage et de bien-être entre parents et enfants.



### *Leçons de natation*

**Apprentissage de la natation** : notre maître nageur diplômé dispense également (à partir de 4 ans) des cours de natation, sur des créneaux adaptés au niveau de chacun.

**Aquaphobie** : un maître-nageur certifié aide également à vaincre la peur de l'eau en retrouvant confiance et aisance. Ces séances sont réservées aux personnes ayant des appréhensions dans le milieu aquatique, suite à une mauvaise expérience ou une absence de pratique.



tel : 05 58 74 86 13 - fax : 05 58 56 92 43  
accueil@thermes-borda.com  
30 rue des Lazaristes - B.P. 10278 - 40106 DAX cedex

[www.thermes-borda.com](http://www.thermes-borda.com)