



Réouverture ce lundi 12 mars 2018

LA PRÉVENTION DES CHUTES POUR LES SÉNIORS ET DE  
NOUVEAUX ATELIERS SANTÉ AU COEUR DE LA SAISON 2018

*Les Thermes de Luchon, dans les Pyrénées, rouvrent ce lundi 12 mars jusqu'au 3 novembre 2018. Cette saison, l'établissement thermal devient centre expérimental du programme national de prévention des chutes pour les Séniors. De nouveaux Ateliers Santé sont également proposés pour mieux prendre soin de soi.*

Avec l'âge, les risques de chute augmentent et parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. C'est à partir de ce constat que l'établissement thermal de Luchon, en Haute-Garonne, a répondu à l'appel à projet de l'AFRETH, l'organisme en charge de la recherche thermale en France, pour expérimenter un programme de prévention des chutes pour les séniors. La station thermale a été retenue et c'est dans le cadre de sa politique d'amélioration permanente des soins dispensés qu'elle expérimentera, dès la nouvelle saison qui démarre ce lundi 12 mars, le programme RESPECT ; il vise à évaluer l'intérêt d'ajouter aux soins de cure habituels un programme d'activité physique adaptée et une éducation pour la santé, de façon à mieux prévenir les chutes dans l'année qui suit la cure chez les personnes de 65 ans et plus, ayant fait une chute dans la dernière année.

Chaque année, les Thermes de Luchon, spécialisés dans le traitement des pathologies ORL et en rhumatologie, accueillent plus de 12 000 curistes, dont la moyenne d'âge est supérieure à 65 ans pour la grande majorité.

### **Apprendre à réduire le risque de chutes**

Sur la base du volontariat, les participants suivront en plus de leur cure habituelle, 4 séances d'activité physique visant à renforcer l'équilibre, la force musculaire, les amplitudes des articulations, la coordination et l'endurance. Ces séances comprendront 45 minutes de pratique d'exercices divers, 15 minutes d'informations centrées sur la gestion de la vie physique et l'appropriation d'exercices à poursuivre durant l'année suivant la cure. Les exercices proposés sont adaptés aux capacités physiques de chacun(e) et le programme sera progressif au cours des 12 séances, adapté en fonction des progrès de chaque personne.

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) personnalisée passera également par un entretien

individuel d'une heure pour adapter le programme d'éducation au vécu, au ressenti et aux envies de chaque personne et par trois séances d'1h30 par semaine pour l'informer sur les mesures à prendre pour réduire le risque de chute : comment adapter son domicile, comment bien se chausser pour prévenir les chutes, ou encore quels médicaments sont à risque ?

Un entretien individuel clôturera le séjour pour évaluer si les objectifs définis avec le patient en début de cure ont été atteints et son niveau de satisfaction. Pour l'accompagner dans la durée, un suivi éducatif par entretiens téléphoniques de 30 minutes sera organisé à 3, 6 et 9 mois après le retour à son domicile.

Grâce à ce programme de recherche, l'établissement thermal de Luchon souhaite mieux encore accompagner ses patients dans la prise en charge de leur santé pour les aider à préserver leur équilibre. C'est également l'objectif des nouveaux Ateliers Santé proposés cette saison à tous les curistes.

## **De nouveaux Ateliers Santé pour mieux prendre soin de soi**

Autre nouveauté de la saison 2018, des Ateliers Santé pour mieux prendre soin de soi.

Disponibles en complément des bienfaits de la cure thermale, ces ateliers santé ont pour objectif d'aider à maintenir et à améliorer la qualité de vie des curistes. Un panel d'ateliers sont à choisir parmi 12 activités :

- Atelier santé forme et respiration : *gymnastique douce inspirée de type Pilates*
- Atelier santé souplesse et relaxation : *séance inspirée du yoga*
- Initiation à la marche Nordique : *marche avec bâtons*
- Atelier santé force et équilibre : *gymnastique avec Swiss Ball*
- Atelier santé réveil énergétique : *séance inspirée du Do In*
- Atelier santé du dos : *ergonomie/posture/étirements*
- Atelier diététique : *apprendre à équilibrer les repas et prévenir les problèmes de surpoids.*
- Aquagym : *tonifier en douceur le corps*
- Aquabike : *souplesse et stabilité articulaire, tonification musculaire*
- Lit hydromassant : *sur un matelas d'eau, massages circulaires du corps par hydrojets*
- Sophrologie : *techniques de relaxation et de connaissance de soi*
- Hypnose éricksonienne : *gestion du stress et autres troubles psychosomatiques comme l'insomnie, les phobies, les dépendances et la gestion de la douleur...*

Les forfaits de 6, 9 ou 12 ateliers sont à suivre durant la cure (Prix de 72€ à 120€).

Outres les bienfaits apportés aux curistes, ces nouveaux Ateliers Santé offrent l'avantage de pouvoir être suivis par leurs accompagnants.

## **Renseignements Presse**

Agence RP-Véronique Michel - 06 61 17 67 14

veronique.michel@agencerp.fr