

Pour relaxer et tonifier les muscles, les minicures Ossentiel comprennent des séances en piscine sous la direction d'un kinésithérapeute, comme ici aux thermes de Borda

Photo Julien Bacot/OITTT Grand Dax

Une minicure thermale pour les actifs

Avec Ossentiel, un programme de soins sur une semaine, les 16 établissements thermaux de **Dax** et de **Saint-Paul-lès-Dax** proposent aux actifs un concentré thermal pour soulager maux de dos ou jambes lourdes

TEXTE > **CHRISTELLE CHABASSE**



Pas forcément évident d'avoir vingt et un jours devant soi. C'est tout le propos de la minicure Ossentiel, pensée pour les actifs avec un programme de 24 soins sur six jours. Une cure express où le savoir-faire et l'expertise médicale du thermalisme dacquois s'appliquent pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, soigner les problèmes phlébologiques (insuffisance veineuse ou jambes lourdes) ou soulager les douleurs rhumatologiques (tensions dorsales, sciatiques, névralgies, lombalgies, tendinites, suites de chirurgie orthopédique). Le programme s'adresse aussi aux sportifs de l'extrême qui préparent une épreuve ou veulent réparer leur corps après des trails.


De fait, nul besoin d'avoir la chevelure grisonnante ou d'être âgé pour souffrir ! Stress, mauvaises postures, jambes lourdes... et le mal est là. « Notre expertise médicale est bénéfique à la remise en mobilité d'un genou, aux personnels naviguant en avion pour soulager leurs jambes lourdes, aux aides à domicile ou pour les personnes qui portent souvent des charges... » énumère Rémi Dourthe, directeur de l'Office intercommunal du tourisme et du thermalisme du Grand Dax.

Une minicure thermique peut permettre de réduire significativement les douleurs et de retrouver la mobilité. Le tout avec des soins 100 % naturels !

Les bienfaits de la boue

Parmi ces ingrédients naturels, la boue thermique. Issue de l'Adour, elle possède des propriétés naturellement myorelaxantes. Son application sur les zones douloureuses procure une relaxation quasi immédiate sur les contractures. Son action biochimique assouplit la peau et facilite l'ouverture des pores pour laisser pénétrer les éléments actifs du péloïde. Qu'est-ce que le péloïde ? La délicate alchimie naturelle entre l'eau thermique chaude des sources dacquoises et le limon de l'Adour, riche en algues bleues. À cela s'ajoute la térébenthine extraite du pin des Landes.

Alors c'est parti : bains thermaux pour la relaxation musculaire et le drainage, séances d'hydromassage pour la décontraction musculaire et le drainage du bas des jambes, douches sous-marines pour se décontracter, douches térébenthinées pour une action anti-inflammatoire... Une combinaison d'applications ciblées de boue thermique naturellement antalgique et de soins dispensés par des kinésithérapeutes (massages, séances en piscine...).

Bien que non conventionnée (cure libre non prescrite par un médecin et non remboursée par la Sécurité sociale, NDLR), la minicure se déroule après vérification d'absence de contre-indications et sous surveillance médicale. 



Des applications de boue thermique localisées pour soulager des zones douloureuses font aussi partie des soins spécifiques

Photo Julien Bacot/OITT Grand Dax

CURE THERMALE OSSENTIEL

Tarifs hors hébergement

du 15 février
au 20 décembre :
295 € la minicure ciblée sur les maux de dos ; 275 € la minicure contre les jambes lourdes.
Plus d'infos
au 05 58 56 86 86
ou sur
dax-tourisme.com