

# Ostéoporose

L'ostéoporose fait partie de votre quotidien ?

Programme complémentaire  
18 jours

Bourbonne-les-Bains

165 €/pers\*

255 €/pers en cure  
premium\*



**Découvrez les bienfaits de ce programme complémentaire à la cure qui comprend, en plus de vos soins thermaux :**

## • Soins

> **18 soins supplémentaires** pour une action antalgique et décontractante ciblée.

## • Activités physiques douces

> **3 ateliers santé au choix** parmi celles proposées par les thermes (swissball, relaxation, pilates, renforcement musculaire, etc).

> **2 séances de marche nordique** pour une bonne oxygénation.

> **Suivi personnalisé** : notre coach vous recevra en **entretien individuel**.

## • Ateliers santé

Pour mieux vivre avec votre pathologie.

- > **1 conférence sur la thérapie médicamenteuse**
- > **1 conférence Bouger & Manger**
- > **3 ateliers équilibre.**

→ **Un bon allié** pour vous réconcilier avec votre corps et prendre de bonnes habitudes au quotidien.

**"L'ostéoporose touche 30% des femmes de 50 ans et 60% des femmes de 60 ans et plus\*\*."**



**SESSIONS 2018** : 09/04, 07/05, 11/06, 10/09, 08/10.

**ValVital**

## → Planning

|           |            | LUNDI                                 | MARDI          | MERCREDI          | JEUDI             | VENDREDI          | SAMEDI         |
|-----------|------------|---------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| SEMAINE 1 | matin      | Soins thermaux                        | Soins thermaux | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux |
|           | après-midi | Entretien individuel avec notre coach |                | Activité au choix | Atelier équilibre | Conférence        |                |
| SEMAINE 2 | matin      | Soins thermaux                        | Soins thermaux | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux |
|           | après-midi | Marche nordique                       |                |                   | Activité au choix | Atelier équilibre |                |
| SEMAINE 3 | matin      | Soins thermaux                        | Soins thermaux | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux    | Soins thermaux |
|           | après-midi | Conférence                            |                | Activité au choix | Marche nordique   | Atelier équilibre |                |

Planning type, sous réserve de modifications des soins et des ateliers santé.

## → Bourbonne-les-Bains, la station thermale de la reconstruction osseuse

L'ostéoporose est caractérisée par une diminution de la densité calcique des os du squelette et par une modification de leur architecture interne qui les rend moins résistants. Cette fragilité osseuse est responsable de nombreuses fractures.

Sous l'apparence rigide de l'os se cache un tissu soumis en permanence à un processus de renouvellement et de réparation : le modelage osseux.

Ce remodelage, essentiel à la solidité de l'os, devient moins efficace au cours de la vie. Il existe donc une perte osseuse au cours du vieillissement chez l'homme et particulièrement chez la femme. **L'ostéoporose correspond à une accélération pathologique de ce remodelage osseux** et conduit à une perte excessive de la masse osseuse et de sa résistance.

## → Une efficacité médicale prouvée

**Bourbonne-les-Bains est la seule station à avoir démontré l'action de ses eaux sur l'ostéoporose.** Une étude scientifique\*\*\* a été menée en 2002 sur 102 patients présentant une pathologie dégénérative du rachis, de la hanche et/ou du genou.

Les marqueurs du remodelage osseux ont mis en évidence une augmentation statistiquement significative de l'ostéocalcinesérique, améliorant le métabolisme osseux.

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

04 79 35 38 50

\* Prestations non prises en charge par un Régime Primaire d'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente. Session garantie avec un minimum de 8 participants inscrits.

\*\* GRIO 2007. \*\*\* *Métabolisme osseux et thermalisme à Bourbonne-les-Bains*, De Talencé, Escudier, Guillemain, Renaud et Veryha, La presse thermale et climatique, 2002.