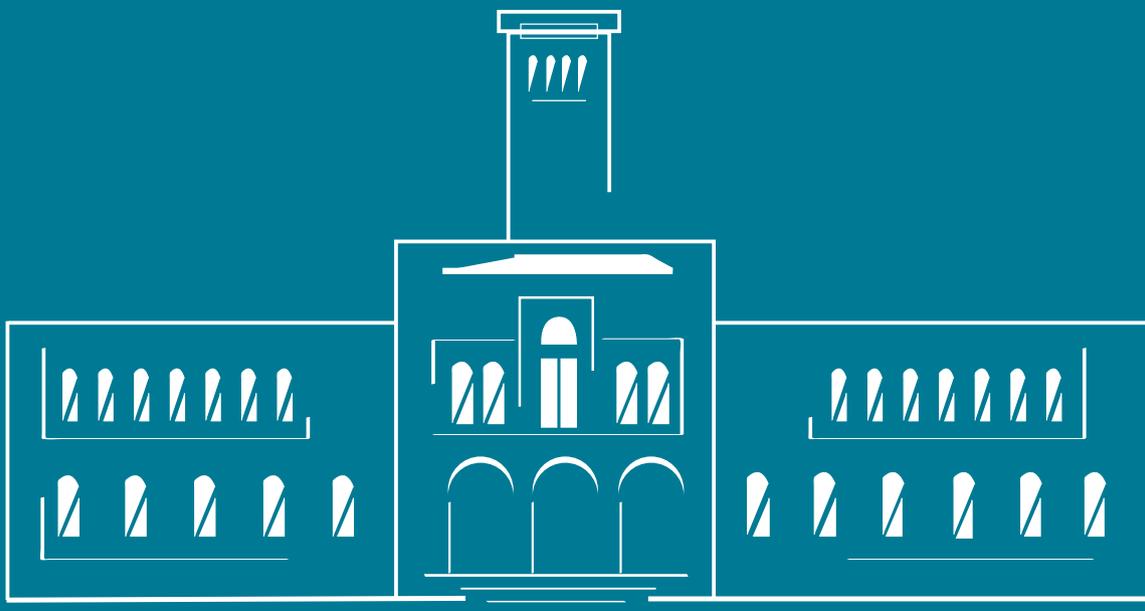


DOSSIER DE PRESSE 2021

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



# la léchère-les-bains

eau et renouveau depuis 1897



# Sommaire

<b>Communiqué tendances 2021</b>	<b>p. 4</b>
<b>Présentation de la station thermale</b>	<b>p. 10</b>
Les eaux au coeur de la prise en charge	p. 12-13
Les thermes	p. 15
Le spa thermal	p. 17
<b>La cure thermale de 18 jours en Rhumatologie</b>	<b>p.18</b>
Les soins phares	p. 22-24
<b>La cure thermale de 18 jours en Phlébologie</b>	<b>p. 24</b>
Les soins phares	p. 26-27
Veinothermes	p. 28
<b>La cure spécifique Traitement du Lymphœdème, unique en Rhône-Alpes</b>	<b>p. 29</b>
Thermœdème, le programme d'éducation thérapeutique spécial Lymphœdème	p. 30
<b>La cure thermale de 18 jours en Gynécologie</b>	<b>p. 31</b>
<b>Solution pour les accompagnants</b>	<b>p. 32</b>
<b>Tarifs des cures thermales</b>	<b>p. 33</b>
<b>Mini-cures</b>	<b>p. 34</b>
5 formules de 3 à 6 jours • Aux thermes	p. 35
4 formules de 1 à 3 jours • Au spa	p. 36
L'ostéopathie aquatique thermale	p. 37
<b>Module spécial aidants</b>	<b>p. 38</b>
<b>Mini-cures spéciales cyclistes</b>	<b>p. 40</b>
<b>Vers la pleine santé</b>	<b>p. 42</b>
Plus de sport, plus d'activités en extérieur	p. 43-44
Plus d'engagements dans la démarche d'éducation à la nutrition santé	p. 45
<b>La gamme dermocosmétique Intense</b>	<b>p. 46</b>
<b>Carnet d'histoire</b>	<b>p. 48</b>
<b>S'évader</b>	<b>p. 52</b>
<b>Informations pratiques</b>	<b>p. 54</b>

## En 2021, La Léchère-les-Bains met l'accent sur l'éducation et la prévention à la santé, dans un cadre sanitaire exemplaire

Une batterie d'ateliers ciblant l'apprentissage des bonnes pratiques de santé s'ajoute aux soins thermaux vertueux des protocoles de cures

Cette saison, chaque cure, chaque mini-cure intègrent à leurs protocoles de soins thermaux des «ateliers» gestion du stress, de nouvelles activités physiques et ateliers nutrition pour une alimentation saine.

### MISE EN PLACE D'UN ATELIER ANTI-STRESS PROPOSANT 3 ACTIVITÉS

Le stress ne se manifeste pas seulement par des réactions émotionnelles, mais également par des symptômes douloureux en général musculaires et articulaires, et parfois thoraciques, abdominaux, intestinaux ou même dentaires.

Gérer son stress évite donc ces multiples maux tout en boostant son immunité.

#### > Méditation

Depuis une vingtaine d'années, les pratiques de méditation sont utilisées dans le monde du soin pour la gestion du stress et comme approche complémentaire aux méthodes thérapeutiques plus conventionnelles. Leurs bienfaits cliniques sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de douleur chronique. Des pratiques de méditation sont désormais utilisées dans les hôpitaux et enseignées aux futurs médecins. Ce renouveau d'intérêt pour la méditation dans le soin pourrait répondre à un besoin croissant d'une médecine plus humaniste et préventive.

### > **Cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une méthode respiratoire permettant de réguler le rythme cardiaque en cas de stress et de forte émotion. Le but des exercices respiratoires est de réguler la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), c'est-à-dire l'intervalle de temps séparant les battements du cœur pour envoyer un message rassérénant au cerveau. L'effet d'apaisement est immédiat.

**Technique : la règle du 365**  
**3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.**

Assis, le dos bien droit, les pieds posés par terre et les jambes décroisées pour libérer l'abdomen, l'inspiration doit être profonde, régulière et descendre jusque dans le ventre. Plus la respiration est lente, meilleurs sont les bénéfices. Chaque inspiration et chaque expiration doivent durer environ 5 secondes chacune, à raison de 6 cycles respiratoires par minute. Il est recommandé de faire durer l'exercice pendant 5 minutes et le répéter 2 à 3 fois par jour pendant quelques semaines afin de pouvoir entrer en cohérence cardiaque facilement par la suite.

Une fois la technique maîtrisée, elle peut se pratiquer partout. Il suffit de prendre le temps de se recentrer et de respirer.

### > **Idogo®**

Cette gymnastique douce est issue de la tradition énergétique chinoise. Elle consiste en une série d'exercices basés sur l'utilisation d'un bâton spécifique en bois de hêtre qui intègre en un seul objet les auxiliaires traditionnels que sont balles, sphères et bâtons de Qi Gong. Un flux d'énergie (QI) se crée automatiquement en touchant l'Idogo®. La respiration est optimisée. Le corps se détend, se centre et se redresse de lui-même. On observe un **meilleur équilibre, une fluidité et une coordination des mouvements, un sentiment d'apaisement et un regain d'énergie.**



Session Idogo® en extérieur

### **Tarif de l'atelier / 3 activités / 1h30**

**Pour les curistes • : 10 € l'atelier • 25 € les 3.**  
**Pour les non curistes : 15 € l'atelier • 40 € les 3.**

### 3 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR BOUGER RÉGULIÈREMENT

#### > Atelier de marche active pour découvrir la marche nordique et la marche afghane

- **La marche nordique** La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche avec bâtons spécifiques. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses. **La marche nordique est une excellente activité sportive, qui travaille à la fois la souplesse, la musculature et l'endurance.**

- **La marche afghane** est une technique de marche basée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme des pas. En synchronisant ses pas sur son souffle, la marche afghane promet moins d'effort pour plus d'endurance, et plus de vitalité.

**La marche afghane est aujourd'hui reconnue pour ses vertus régénératrices.**

#### **Tarif session marche active / 1h30 :**

- 10 € pour les curistes
- 15 € pour les non curistes.

#### > Atelier sylvothérapie

Véritables « remèdes des forêts », les séances de sylvothérapie de La Léchère-les-Bains sont mises en place 1 fois par semaine.

Au départ du parc thermal, elles auront lieu dans le bois Chaniet, à 100 mètres du complexe, où plus de 20 essences sont représentées : châtaigniers, chênes, chênes verts, bouleaux, charmes, pins sylvestres, ifs, hêtres... avec chacune leurs propres vertus.

Les bienfaits des bains de forêt peuvent s'expliquer scientifiquement : les arbres génèrent des particules appelées «phytoncides». «Si on les inhale, c'est bon pour nous. Ça baisse le cortisol qui est la principale hormone du stress du corps», explique Héctor García (auteur). De plus, cela **renforce le système immunitaire.**

#### **Tarif session sylvothérapie / 1h30 :**

- 10 € pour les curistes
- 15 € pour les non curistes.

## 4 THÈMES POUR LES ATELIERS NUTRITION/SANTÉ

La façon de se nourrir joue un rôle essentiel sur la santé. Elle permet de prévenir nombre de pathologies, de freiner la progression des maladies chroniques et d'améliorer son confort de vie.

Valène Rolland, diététicienne-nutritionniste, propose deux ateliers par cure.

En 1h30, ils traiteront, d'une manière interactive, des sujets nutritionnels majeurs :

- Moins de sucre & moins de sel : comment les remplacer ?
- Toutes les graisses ne sont pas à bannir !
- Sans hydratation suffisante : pas de bonne santé !
- Les clés pour éviter les symptômes d'une mauvaise digestion.

### Tarif atelier nutrition / 1h30 :

- 10 € l'atelier • 15 € les 2 pour les curistes
- 15 € l'atelier • 20 € les 2 pour les non curistes

~~~~~  
**Une station thermale**  
**au cœur de nouveaux programmes expérimentaux,**  
**mis en place au niveau national et régional, en 2021**  
~~~~~

## LA LÉCHÈRE-LES-BAINS, STATION PILOTE DE NOUVELLES MINI-CURES PRÉVENTION-SANTÉ

La Léchère-les-Bains fait partie des 4 stations thermales choisies par la région Auvergne-Rhône-Alpes, pour expérimenter un nouveau programme régional de mini-cures, tourné vers la prévention santé en milieu thermal.

Majoritairement destinées aux 35-55 ans, ces mini-cures innovantes seront testées tout au long de l'année 2021 dans les stations sélectionnées.

En fonction des résultats, elles pourront être ensuite généralisées en 2022 dans différentes stations thermales de la région.

**Le protocole inclura soins en eaux thermales, ateliers de prévention santé, entretiens avec des professionnels formés à l'éducation thérapeutique et activités variées en lien avec les piliers du programme : alimentation, activités physiques et gestion mentale.**

Pour valider l'efficacité du séjour, un suivi des participants sera assuré à 3 et 6 mois.

**Le protocole sera également, à terme, adapté en soins pour les curistes, durant leurs 3 semaines de cure.**

**LA LÉCHÈRE-LES-BAINS FAIT PARTIE DES 19 STATIONS THERMALES ÉLIGIBLES À LA MISE EN PLACE, EN 2021, DU PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉHABILITATION POST-THÉRAPEUTIQUE POUR LES FEMMES EN RÉMISSION COMPLÈTE DU CANCER DU SEIN.**

Il s'agit d'un programme expérimental comprenant soins hydrothermaux, prise en charge diététique, activité physique, suivi psychologique et conseil socio-morphologique.

Ce programme est nécessairement prescrit en complément d'une cure thermique « classique », dite *cure support*, dont la durée est comprise entre 12 jours et 18 jours de soins.

**Le programme, d'une durée de 12 jours de soins, a un coût de 700 euros et sera pris en charge à 50% par l'Assurance Maladie.**

La facturation de la cure thermique *support* (donc indispensable à la prise en charge d'un programme en « complément » de cette cure) s'effectuera selon la règle du *prorata temporis*, soit de 12/18 à 18/18 du forfait thermal.

Aux soins proposés dans la cure support - *douche locale au jet cervico-scapulaire, douche à affusion, aérobain, massage sous eaux thermales relaxant de 10' ou drainage lymphatique de 20' réalisé par un kinésithérapeute* - s'ajouteront 6 soins thermaux supplémentaires.

Il doit être suivi, de préférence, en demi-pension ou en pension complète. Tous les repas sont personnalisés en fonction du niveau énergétique, des allergies et des aversions possibles. Tous les jours, le plan de menus validé par la diététicienne est réalisé par les cuisines de l'hôtel hébergeur. Ces repas personnalisés sont construits à partir des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) et des recommandations du PNNS (Plan Nationale Nutrition Santé).

## MOTS D'ORDRES : SÉCURITÉ ET QUALITÉ

### Un protocole sanitaire renforcé grâce à la certification Aquacert HACCP Thermalisme® et au réseau Sentinelles



> **La charte sanitaire** appliquée aux Thermes de La Léchère suit intégralement les consignes du CNETH, consignées dans le référentiel sanitaire validé par la Direction Générale de la Santé.

Afin d'assurer l'application des mesures sanitaires, tout le personnel a bénéficié d'une formation «prévention et gestion du risque Covid-19». Une cellule, pilotée par un référent Covid-19, est également mise en place. La vigilance de tous, curistes et personnel thermal, a permis d'éviter tout cas, lors de la saison thermale 2020.



> **La certification Aquacert HACCP Thermalisme®**, que la station thermale est seule à obtenir en Savoie depuis 2017, atteste de la qualité, de la sécurité sanitaire de l'eau thermale et de son utilisation dans le cadre des soins dispensés aux curistes (hygiène des thermes, respect des normes et des procédures, surveillance microbiologique de l'eau thermale, suivi médical des curistes).



#### > **Le réseau Sentinelles**

Il y a pratiquement 20 ans que les Thermes de La Léchère ont mis en place un réseau Sentinelles. Son objectif est de contrôler et détecter toute bouffée épidémique, de nature infectieuse, dans la population curistes, qui pourrait mettre en jeu la pérennité de l'activité thermale.

Sur la base de dépistage et d'exploration de la fièvre ou d'absence en soin, le but est de tirer la sonnette d'alarme, dans les plus brefs délais, pour que les procédures de protection se mettent en route. En 2021, cette surveillance, effectuée par le personnel médical, continuera à être renforcée, comme elle l'a été en 2020.

# LA LÉCHÈRE LES-BAINS

**Vouloir créer en 1920 une station de villégiature thermique au fond de la vallée alpine d'Aigueblanche, fut le pari assez fou d'un notaire d'Albertville. Suite à la découverte des sources en 1869, Jean Ruiller délaisse son étude pour créer, en 1897, le premier établissement de bains de La Léchère.**

# PRÉSENTATION

- 1<sup>ère</sup> station thermale indépendante de Savoie.
- 3<sup>ème</sup> station thermale de Savoie en terme de fréquentation.
- Unique station thermale de Savoie à être certifiée Aquacert HACCP Thermalisme®
- La Léchère-les-Bains abrite le Centre de Recherche Universitaire de La Léchère (C.R.U.L.L.), dirigé par le docteur Patrick CARPENTIER, professeur émérite de médecine vasculaire à l'Université Grenoble-Alpes.

## INFRASTRUCTURES

- 1 centre thermal de 16 000 m<sup>2</sup>
- 1 spa thermal de 1500 m<sup>2</sup>
- 1 hôtel \*\*\* de 82 chambres entièrement rénovées : le Radiana
- 1 résidence \*\*\* de 28 studios, de 28 à 31 m<sup>2</sup> : Suite hôtelière Radiana
- 1 résidence\*\* de 40 studios de 26 m<sup>2</sup> : Apart'hôtel Rive droite
- 1 restaurant bistronomique de 200 couverts : l'Ô à la bouche
- 1 auditorium de 350 places et 2 salles de réunion de 80 m<sup>2</sup>

## 3 ORIENTATIONS

## RHUMATOLOGIE • PHLÉBOLOGIE • GYNÉCOLOGIE

2/3 des curistes sont en double orientation

RH/PHL ou PHL/RH

Répartition des cures

selon l'orientation thérapeutique

RH : 75%

PHL : 24%

GYN : 1%

Provenance des curistes

41% Région Auvergne-Rhône-Alpes

14% Grand Est

10% PACA

8% Île-de-France

## L'ENTREPRISE

Forme juridique : SAEM

Président-directeur général : Daniel Collomb

Directeur : Christophe Arsant

Responsable du pôle santé : Thierry Thomas

Effectifs : 190 collaborateurs dont 42 permanents

Actionnaires : Communauté de Communes des Vallées d'Aigueblanche (38,61 %), La Léchère (12,06 %), Aigueblanche (6,17 %), les Avanchers (5,90 %), Caisse d'Épargne Alpes (7,24 %), Banque Populaire Alpes (6,70 %), Caisse des dépôts (7,77 %), Crédit Agricole Savoie (10,19 %), Indivision Stern (5,36 %)

# LES EAUX

## AU COEUR DE LA PRISE EN CHARGE

Il s'agit d'utiliser leurs propriétés, leurs températures et leurs caractéristiques biochimiques. C'est l'aspect «eau médicament». Puisée à 205 mètres de profondeur, sous le socle rocheux, l'eau millénaire de La Léchère appartient à la famille des eaux sulfatées, calciques et magnésiennes.

Hyperthermale et fortement minéralisée, elle recèle de précieux oligo-éléments tels que le strontium et le lithium (effets favorables dans les cas d'anxiété légère et de troubles du sommeil).

Composition de l'eau	
ANIONS	
	mg/l
Bicarbonates	88
Nitrates	< 1
Sulfates	1 571
Chlorures	112
Silicates dissous	51
CATIONS	
	mg/l
Calcium dissous	464
Sodium dissous	248
Magnésium dissous	36
Potassium dissous	18
Ammonium	1

Prélèvement 2019 à la source Natacha.  
Température : 60 °C - pH : 7,3

## PROPRIÉTÉS DES EAUX DE LA LÉCHÈRE

### > LES EAUX SULFATÉES

La principale composante des eaux sulfatées reste le soufre, présent sous la forme d'un autre principe. Riches en calcium et en magnésium, les eaux sulfatées exercent une action antispasmodique de sédation sur la douleur rhumatismale et les contractures musculaires.

### > LES EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM

Prise en cure de boisson, l'eau riche en magnésium s'enorgueillit de vertus sédatives favorisant la récupération du sommeil. De façon générale, le magnésium améliore la tonicité des fibres musculaires et a un effet souverain dans le traitement des troubles phlébologiques, car les muscles ont une action visible sur le retour veineux.

### > LES EAUX BICARBONATÉES

Elles renferment de l'anhydride carbonique, résultat de la dissolution dans l'eau de CO<sub>2</sub>. Systématiquement d'un pH acide, ces eaux sont tantôt calciques, tantôt magnésiennes, tantôt mixtes. Apaisantes et cicatrisantes, elles sont bénéfiques pour les curistes atteints d'insuffisance circulatoire.

### > LES EAUX RICHES EN CALCIUM

De longue date reconnu pour ses bienfaits de régénération osseuse, le calcium agit aussi, comme le magnésium, sur le tonus des tissus musculaires et constitue de fait un précieux allié en Rhumatologie et en Phlébologie.



# DES EAUX CONTRÔLÉES AU QUOTIDIEN ET CERTIFIÉES

La station thermale savoyarde est la première station thermale de Savoie à être certifiée Aquacert HACCP Thermalisme®. Cette certification atteste de la qualité, de la sécurité sanitaire de l'eau thermale et de son utilisation dans le cadre des soins thermaux dispensés aux curistes (hygiène des thermes, respect des normes et des protocoles, surveillance microbiologique de l'eau thermale, suivi médical des curistes).

En plus des contrôles sanitaires des eaux existants (politique zéro bactérie pathogène imposée par l'ARS), du contrôle quotidien de l'ensemble des installations, du respect des protocoles d'hygiène, de la mise en place de processus d'évaluation des risques, des contrôles bactériologiques quotidiens, des formations du personnel à l'hygiène, un organisme de certification indépendant intervient une fois par an dans la station pour réaliser un audit et des évaluations du personnel, dans le respect des normes et protocoles imposés par la certification.

## DES EAUX AU SERVICE D'UN SYSTÈME DE GÉOTHERMIE GLOBAL

---

Pour alimenter le spa, la station a mis en place un système de récupération d'énergie par géothermie de ses eaux chaudes thermales. Dans l'hôtel Radiana, des ventilo-convecteurs plafonniers permettent le chauffage en saison froide du restaurant et des 82 chambres de l'hôtel, et leur rafraîchissement en période estivale. Ce système chauffe également le spa. Cette opération innovante a permis de réduire l'impact environnemental de l'activité thermale de La Léchère-les-Bains, à travers la réduction des émissions de gaz à effet de serre et la diminution significative de l'utilisation d'énergies fossiles.



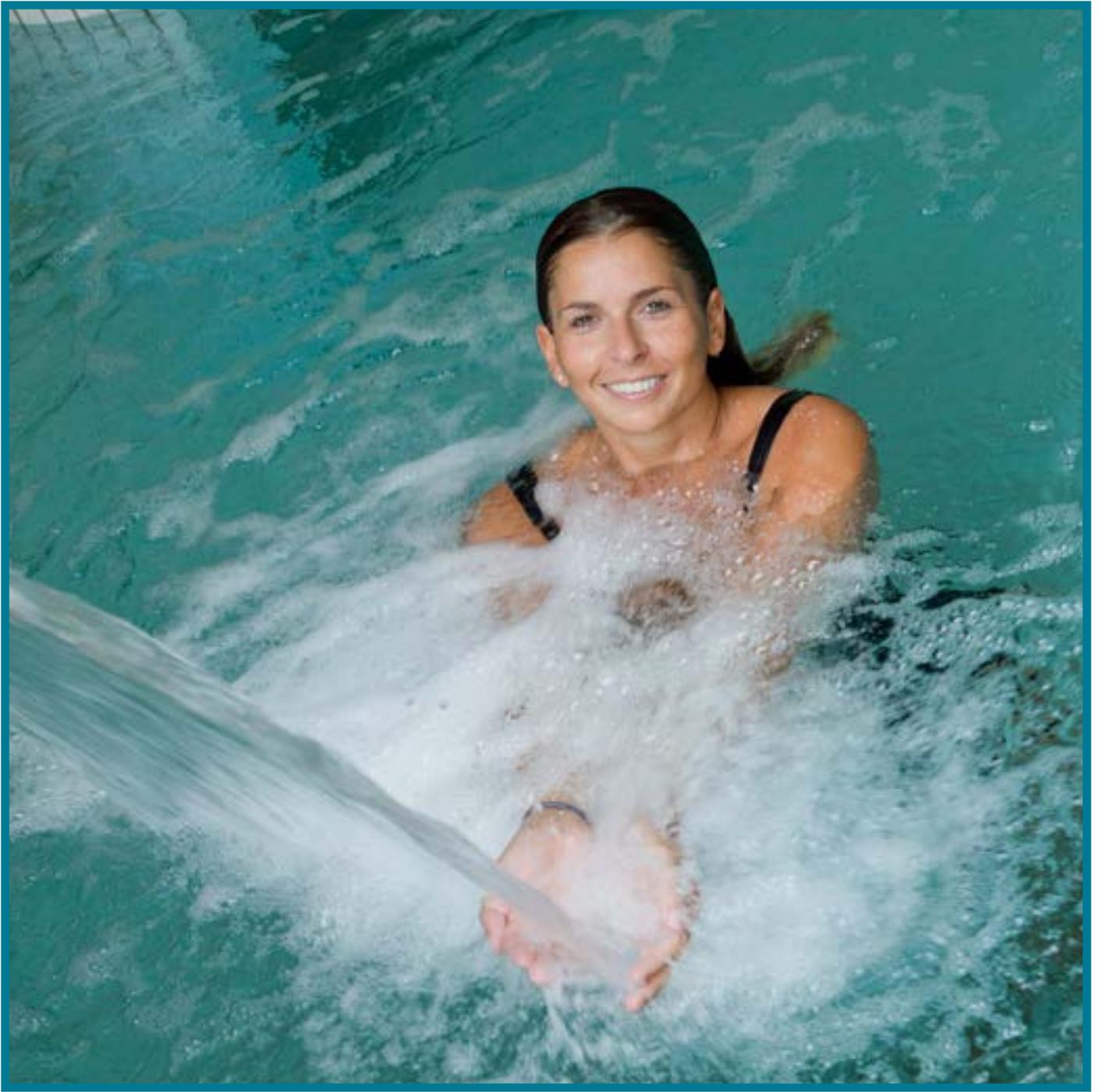
# LES THERMES DE LA LÉCHÈRE

Les thermes se composent de 2 entités communicantes : les Thermes Blancs, de style mauresque, ont été construits les premiers. Les Thermes Bleus, quant à eux, présentent une façade résolument moderne.

Les deux bâtiments, d'une surface de 16 000 m<sup>2</sup> ouvrent sur le parc thermal ou la forêt, comme la majorité de leurs piscines et cabines de soins .

**Les thermes de La Léchère proposent des cures médicalisées de 18 jours et des mini-cures de 3 à 6 jours pour 3 orientations thérapeutiques.**

Si la rhumatologie reste le coeur de la patientèle, la phlébologie est LA spécialité reconnue du centre.



# LE SPA THERMAL Û DES LAUZES

**Le spa Û des Lauzes propose ce que la nature savoyarde a de meilleur : une eau minérale millénaire, un air pur et le cadre magique du massif de la Lauzière.**

**En accès direct à partir de l'hôtel Radiana, à une cinquantaine de mètres des thermes, le spa Û des Lauzes dévoile sur plus de 1 500 m<sup>2</sup>, une succession d'espaces aquatiques et de bien-être, autour d'une collection exclusive de soins. Classé 5 lotus (critère maximal), le plus grand spa thermal de Savoie est labellisé SPAS de France.**

---

1 500 M<sup>2</sup>  
DÉDIÉS  
AU BIEN-ÊTRE

---

Tarif entrée au spa : à partir de 19 € / pers.

- 1 bassin de relaxation de 60 m<sup>2</sup> et à contre-courant
- 1 bassin à thème de 28 m<sup>2</sup>
- 1 bassin grotte de 21 m<sup>2</sup> avec cascade d'eau
- 2 jacuzzis dont 1 extérieur
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium
- 1 tisanerie
- 1 salle de fitness de 50 m<sup>2</sup>
- 4 cabines 'bains bouillonnants & hydromassants avec chromothérapie' dont 3 doubles
- 5 cabines 'enveloppement' dont 1 double
- 6 cabines 'soins esthétiques' dont 2 doubles
- 1 cabine douche pénétrante
- 1 watermass
- 1 Medyjet
- 1 douche au jet
- 1 douche Kneipp



# cures thermales

# Orientations thérapeutiques

**RH**

## **Rhumatologie**

Arthrose, lombalgie, tendinites... Les cures thermales en rhumatologie représentent le motif principal de la prescription de cures en France et environ 67% des traitements thermaux délivrés\*.

**PHL**

## **Phlébologie**

Les maladies chroniques vasculaires, artérielles, veineuses, lymphatiques et de la microcirculation touchent plus de la moitié de la population française.

**GYN**

## **Gynécologie**

La prise en charge thermique pour le traitement des affections gynécologiques concerne essentiellement les douleurs pelviennes chroniques, liées par exemples aux douleurs du cycle menstruel ou à l'endométriose.

---

## **Cures thermales conventionnées de 18 jours**

Simple orientation : 72 soins

Double orientation : 72 soins + 36 soins pour l'orientation secondaire

\*Source : la médecine thermique



---

## **LA CURE THERMALE DE 18 JOURS EN RHUMATOLOGIE**

---

93% des Français ont déjà souffert de douleurs articulaires dans leur vie.

7 français sur 10 souffrent du mal de dos. Les femmes apparaissent nettement plus exposées à ce type de douleurs puisque 61% d'entre elles déclarent être touchées par ce mal du siècle contre 39 % des hommes. Les raisons ? une mauvaise position (46%), le stress (13%), le surpoids (7%) (Enquête OpinionWay 2017).

La cure rhumatologie fait à la fois intervenir des soins généraux, qui concernent l'ensemble du corps (bains, massages sous eau thermale, gymnastique en piscine, séances de kinésithérapie...) et des soins locaux (douche pénétrante, applications locales de boue...).



## La lombagie en chiffres

**1<sup>ère</sup> cause de consultation**  
dans les centres anti-douleurs.

**1<sup>ère</sup> cause d'invalidité**  
chez les moins de 45 ans.

**1<sup>ère</sup> première maladie professionnelle.**  
Entre 20 et 90 ans, les trois quarts  
de la population auront à un moment  
donné des douleurs lombaires.

## L'arthrose

À l'heure actuelle, l'arthrose peut être  
uniquement diagnostiquée à son stade  
irréversible et aucun traitement n'est encore  
capable de guérir la maladie. L'efficacité des  
soins thermaux a été démontrée par l'étude  
scientifique THERMARTHROSE :

*« À 6 mois, on observe de manière statistiquement  
significative une amélioration du score de la  
douleur... L'amélioration du score d'incapacité  
est également significatif. À 3 mois, 6 mois  
et 9 mois, la cure augmente d'environ 50%  
le nombre de patients améliorés de manière  
pertinente en termes de douleur et de fonction. »  
(extrait des résultats de l'étude disponible sur  
[medecinethermale.fr](http://medecinethermale.fr)).*

# Les soins phares d'une cure Rhumatologie

## **AÉROBAIN (10 MIN)**

Le bouillonnement ajoute une action massante, relaxante et sédative aux bienfaits du bain simple.

**Bienfait : favorise la microcirculation.**

## **APPLICATION DE BOUES THERMALES - USAGE UNIQUE (13 MIN)**

Obtenues par malaxage d'argile pure et d'eau thermale, les boues sont appliquées à une température de 42 °C à 48 °C sur les articulations.

**Bienfait : apaise et soulage les douleurs grâce à l'action antalgique et décontractante de la chaleur et des échanges cationiques avec les tissus.**

## **BAIN AVEC DOUCHE EN IMMERSION (10 MIN)**

Des jets d'eau thermale sont projetés sur les membres inférieurs, le bassin et la colonne vertébrale et complètent l'action de l'aérobain.

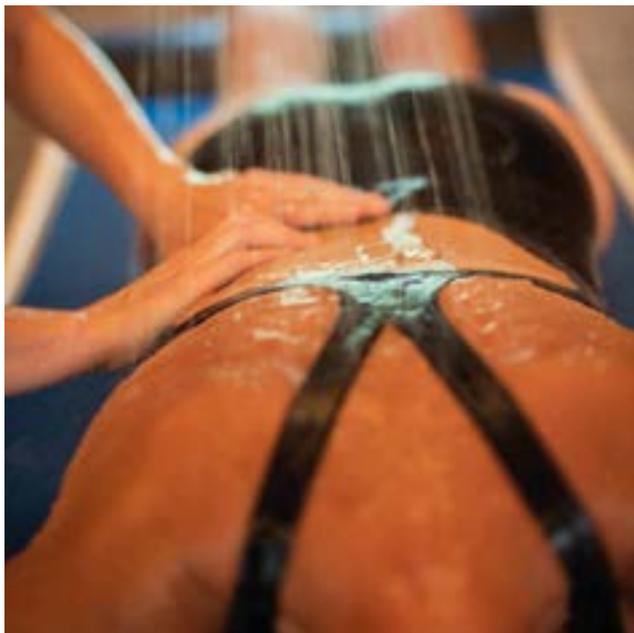
**Bienfait : accélère l'activité sanguine pour un effet décontractant et sédatif.**

## **DOUCHE PÉNÉTRANTE, MASSANTE (10 MIN)**

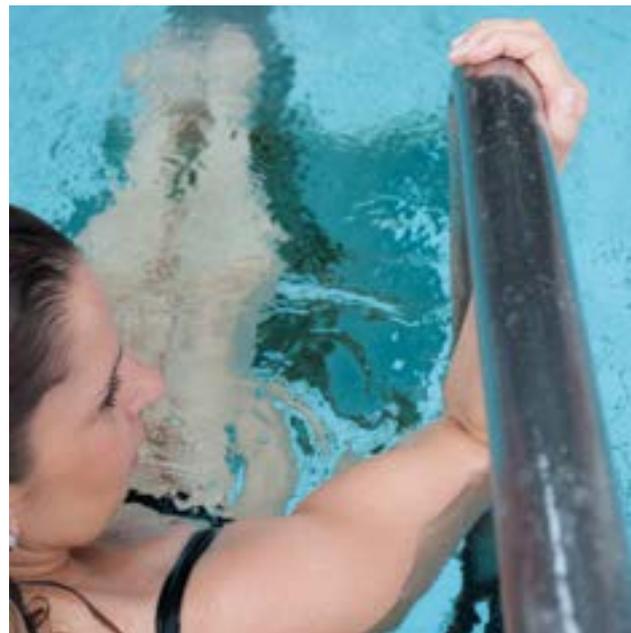
Une pluie d'eau thermale tiède effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorso-lombaires.

**Bienfait : détend et calme les douleurs.**

Douche pénétrante, massante



Gymnastique en eau profonde



# à la Léchère-les-Bains

## **DOUCHE SOUS IMMERSION EN PISCINE (10 MIN)**

Dans une piscine de profondeur modérée (1,40 m), des jets mobiles en hauteur, actionnés par le curiste lui-même (trombes), effectuent un massage profond des cervicales jusqu'aux lombaires pour soulager les contractures paravertébrales.

**Bienfait : soulage notamment les sciaticques et sciatalgies par la pression de l'eau sur les membres inférieurs.**

## **DOUCHE AU JET (3 MN)**

La température de l'eau, la force et la forme du jet sont modulées en fonction des zones à traiter.

**Bienfait : stimule le retour veineux par des jets de pluie fraîche.**

## **GYMNASTIQUE EN EAU PROFONDE (15 MIN)**

Des mouvements sont exécutés dans la piscine d'eau thermale à 33 °C, sous le contrôle d'un moniteur de gymnastique.

**Bienfait : facilite le retour sanguin et favorise la mobilité des articulations douloureuses.**

## **MANULUVES ET PÉDILUVES (10 MIN)**

Indiqués pour les problèmes d'arthrose, rhumatisme déformant les doigts ou pour les problèmes circulatoires, ces appareils permettent un bain local accompagné d'une stimulation par jets d'air sous pression.

**Bienfait : assouplit les articulations.**

Douche au jet



Étuve thermale





---

## **LA CURE THERMALE DE 18 JOURS EN PHLÉBOLOGIE**

---

L'insuffisance veineuse touche 18 millions de personnes en France. Cette maladie concerne aussi bien les femmes que les hommes. Une mauvaise circulation veineuse peut entraîner, dans un premier temps, des troubles fonctionnels (sensation de jambes lourdes, œdème), puis évoluer vers l'insuffisance veineuse chronique et l'apparition de varices si elle n'est pas traitée. Tabac, position debout quotidienne, excès de poids, hérédité, âge (en vieillissant, les veines se resserrent), chaleur et inactivité, sont tous des facteurs aggravants de l'insuffisance veineuse.

Une cure de 18 jours à la Léchère-les-Bains est particulièrement recommandée pour l'insuffisance veineuse chronique ou superficielle, insuffisance lymphatique, lymphœdème, acrosyndromes vasculaires sévères...

Elle va permettre d'atténuer les douleurs, de stimuler le système veineux et de diminuer la sensation de jambes lourdes. En complément des soins, la prescription de boire 15 à 25 cl d'eau thermale par jour, va faciliter l'élimination des toxines et stimuler également le foie et les reins.



# Les soins phares d'une cure Phélobologie

## COULOIR DE MARCHE (15 MIN)

Il s'agit de suivre un parcours dans une piscine d'eau thermale à 28 °C (profondeur 70 cm), équipée au sol d'un plan de marche, laissant passer des bulles d'air qui massent les jambes.

**Bienfait:** stimuler la voûte plantaire et le retour veineux, diminuer les œdèmes et assouplir les tissus.

## MASSAGE SOUS L'EAU (10 MIN)

Le principe: les jambes sont délicatement massées sous une fine pluie d'eau thermale tiède. Un massage général décontracturant termine ce soin.

**Bienfait:** stimule le retour sanguin et réduit les œdèmes des membres inférieurs.

## BAIN SIMPLE (10 MIN)

Le principe: la pression exercée par l'eau thermale tiède (32 °C à 36 °C) a une action tonifiante sur les veines, action renforcée par des mouvements de jambes.

**Bienfait:** tonifie les veines.

## ÉTUVES THERMALES (10 MIN)

Le principe: mises au point pour le soin des mains et des pieds, les étuves diffusent une brume très fine d'eau thermale tiède à l'action anti-inflammatoire, décongestive et sédative. Une température adaptée (44 °C pour les mains et 33 °C pour les membres inférieurs) permet de traiter la double pathologie phlébologie et rhumatologie.

**Bienfait:** action anti-inflammatoire, décongestive et sédative pour le soin des mains et des pieds.

Bain bouillonnant



Douche pénétrante, massante



# à la Léchère-les-Bains

## DOUCHE KNEIPP (10 MIN)

Le principe : c'est celui de la douche écossaise. À base d'aspersion en fines gouttelettes jusqu'au sommet du mollet, un appareil permettant une douche localisée au niveau des jambes par jets dirigés alterne des cycles chauds (35 °C) de 40 sec, et des cycles plus froids (15 °C) de 20 sec.

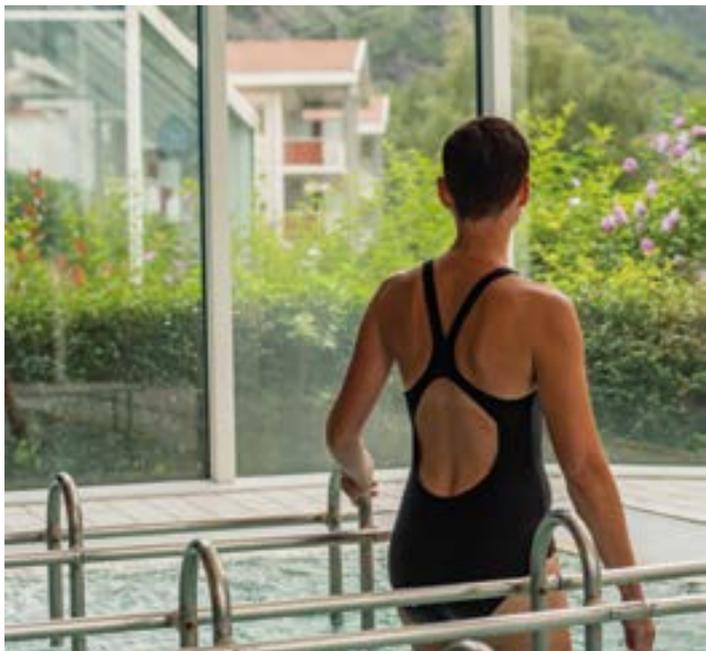
**Bienfait : stimule la régulation de la microcirculation cutanée, la chaleur entraînant une vasodilatation suivie d'une vasoconstriction provoquée par le froid. L'effet sédatif sur les symptômes veineux est en général immédiat : une impression de légèreté des jambes est ressentie par le patient et perdure longtemps après le soin.**

**À CHAQUE CURE, UNE CONFÉRENCE  
DU PROFESSEUR CAPRENTIER**

**OU D'UN MÉDECIN DE LA SOCIÉTÉ MÉDICALE**

**Pour approfondir ses connaissances sur sa pathologie et tirer un bénéfice maximal de sa cure thermique, la Léchère-les-Bains organise 1 fois par cure une conférence gratuite intitulée « une cure thermique pour remettre en marche votre système veineux ».**

Couloir de marche



Douche Kneipp



# VEINOTHERMES

## Le programme d'éducation thérapeutique spécial phlébologie

Ce programme concerne les personnes atteintes d'insuffisance veineuse chronique, en complément d'une cure. Élaboré grâce au soutien de l'AFRETh\*, ce programme d'éducation thérapeutique complète la cure de 18 jours et a pour objectif d'apporter aux personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique une meilleure compréhension de leur maladie. Il leur donne également les clés pour apprendre à mieux vivre avec leur maladie, notamment en adoptant les bons comportements.

L'impact de ce programme sur l'évolution des comportements de santé et de la qualité de vie des patients a été évalué scientifiquement et se révèle très positif. Il a été expérimenté dans trois stations thermales, dont La Léchère, et a obtenu l'accréditation de l'Agence Régionale de Santé Rhône-Alpes.

Ce programme associe des ateliers de groupe à des consultations individuelles, animés par des professionnels de santé.

---

### **Atelier 1 > comprendre et soigner la maladie veineuse :**

Explications de ses mécanismes, ses conséquences, et ses différents traitements.

### **Atelier 2 > vivre avec une maladie veineuse :**

Directives pour adapter ses habitudes de vie, les précautions à prendre en fonction de la maladie.

### **Atelier 3 > protéger ses jambes :**

Conseils sur les techniques de contention, de compression et sur les exercices physiques recommandés.

### **Entretien individuel :**

À l'issue des ateliers, un entretien permet au curiste de faire le point avec une infirmière.

Un bilan et un plan d'action personnalisés sont élaborés et un suivi téléphonique est programmé 3 mois après la fin de la cure.

*Programme prescrit par le médecin thermal, sous réserve de disponibilités.*

*Durée : 1 h / 1 h 30 par atelier. Tarif : 15 €*

---

\*Association Française pour la Recherche Thermale

---

## LA CURE SPÉCIFIQUE TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME UNIQUE EN RHÔNE-ALPES

---

**Le lymphœdème est un gonflement provoqué par le ralentissement ou le blocage de la circulation de la lymphe. 1 femme sur 5 souffre d'un lymphœdème secondaire des membres supérieurs après un cancer du sein. Dans la majorité des cas, le lymphœdème est dû au traitement du cancer (sein ou utérus), mais la cause peut être autre : traumatisme, hérédité, insuffisance veineuse chronique ou encore maladie parasitaire.**

Le liquide s'accumule dans les vaisseaux lymphatiques et peine à correctement transporter les vitamines, les protéines et les globules blancs. L'accumulation affecte une ou plusieurs parties du corps, ce qui provoque un œdème important. Le lymphœdème peut entraîner des complications d'ordre infectieux, cutanés et rhumatologiques.

La cure thermale active la circulation dans les canaux lymphatiques restés fonctionnels pour réduire le gonflement du bras ou de la jambe en associant plusieurs techniques et contrôle les troubles fonctionnels associés à cette augmentation de volume.

### Les soins recommandés

#### **DOUCHE LYMPHŒDÈME (10 MIN)**

Il s'agit d'un arceau avec des jets croisés qui se déplacent latéralement. Ce soin permet un drainage des vaisseaux lymphatiques des membres.

#### **DRAINAGE LYMPHATIQUE (10 MIN)**

Dans ce programme, les massages sous l'eau sont adaptés au problème lymphatique.

---

### **DATES DES CURES LYMPHŒDÈME EN 2021**

Du 29 mars au 17 avril 2021

Du 19 avril au 8 mai 2021

Du 10 mai au 29 mai 2021



Douche lymphœdème

# THERMŒDÈME

## Le programme d'éducation thérapeutique spécial Lymphœdème

Élaboré et mis en place par le C.R.U.L.L, Thermœdème est un programme d'éducation thérapeutique spécifique du lymphœdème, destiné à permettre aux patients d'être plus actifs dans la prise en charge de leur maladie chronique, via l'organisation d'une série d'ateliers.

Il est dispensé par un kinésithérapeute et une infirmière formés à l'éducation thérapeutique et aux techniques de prise en charge spécifique au lymphœdème.

### Le programme comprend :

- > 3 ateliers pour comprendre, parler et prendre en charge le lymphœdème
- > 2 entretiens individuels avec un professionnel de santé formé à l'éducation thérapeutique
- > 2 ateliers pratiques auto-bandage, auto-drainage et contention/compression, gymnastique

Tarif: 150 € à la charge du curiste (possibilité de prise en charge par certaines mutuelles).



Les thermes blancs



---

## **LA CURE THERMALE DE 18 JOURS EN GYNÉCOLOGIE**

---

La cure gynécologie s'adresse aux femmes sujettes aux algies pelviennes, souvent résistantes aux divers traitements médicamenteux : douleurs localisées au bas abdomen, au moment des règles, après une intervention chirurgicale ou secondaires à une infection.

Les cures se révèlent également efficaces sur certains troubles hormonaux : endométriose, règles irrégulières, bouffées de chaleur ou sécheresse vaginale liées à la ménopause.

Le programme quotidien comprend des soins généraux (bains, douches, massages, cure de boisson...) et des soins locaux spécifiques.

Les soins à base d'eau thermale ont une action décongestionnante, anti-inflammatoire et antalgique, généralement durable.

### **Le soin spécifique d'une cure Gynécologie**

#### **DOUCHE SPÉCIFIQUE INTIME (10 MIN)**

Aspersions d'eau thermale pour apaiser les douleurs aiguës, instillations vaginales pour soulager les douleurs pelviennes et réduire les pertes chroniques.

---

## **SOLUTION POUR LES ACCOMPAGNANTS**

---

### **L'INITIATION THERMALE POUR LES ACCOMPAGNANTS**

**Les thermes de la Léchère-les-Bains proposent aux accompagnants de découvrir quelques soins thermaux, en effectuant une séance d'initiation thermale sur 1 seule journée.**

Le forfait comprend :

- La douche sous immersion en piscine pour un massage efficace du dos,
- L'aérobain pour son action relaxante,
- L'enveloppement de boue (mélange d'argile pure et d'eau thermale chaude) pour son effet antalgique et décontracturant,
- Un accès de 2 h à l'espace Aqua Découverte du spa Ô des Lauzes.

Tarif : 45 €

## LES TARIFS DES CURES THERMALES

### Cure thermale de 18 jours (72 pratiques) + cure de boisson

Tarif des soins connus au moment de la publication	SANS kinésithérapie		AVEC kinésithérapie			
	72 séances	CT*	54 séances + 18 massages sous l'eau	CT*	63 séances + 9 massages sous l'eau	CT*
<b>Phlébologie</b>	472,80 €	37,68 €	589,85 €	47,00 €	547,01 €	43,59 €
<b>Rhumatologie</b>	510,51 €	40,68 €	619,94 €	49,40 €	582,13 €	46,38 €
<b>Gynécologie</b>	451,91 €	36,01 €	-		-	

### Forfait double orientation

En plus de l'indication principale (rhumatologie, phlébologie ou gynécologie), une seconde orientation thérapeutique peut être choisie. C'est un bon moyen de vous soulager dans le même temps de plusieurs affections.

### Cure thermale de 18 jours (72 pratiques) + cure de boisson

Tarif des soins connus au moment de la publication	SANS kinésithérapie		AVEC kinésithérapie			
	108 séances	CT*	90 séances + 18 massages sous l'eau	CT*	99 séances + 9 massages sous l'eau	CT*
<b>Phlébologie + Rhumatologie</b>	728,05 €	58,02 €	845,10 €	67,34 €	802,26 €	63,93 €
<b>Phlébologie + Gynécologie</b>	698,74 €	55,68 €	815,79 €	65,00 €	772,95 €	61,59 €
<b>Rhumatologie + Phlébologie</b>	746,90 €	59,52 €	856,33 €	68,24 €	818,52 €	65,22 €
<b>Rhumatologie + Gynécologie</b>	736,45 €	58,68 €	845,88 €	67,40 €	808,07 €	64,38 €
<b>Gynécologie + Phlébologie</b>	688,30 €	54,85 €	-		-	
<b>Gynécologie + Rhumatologie</b>	707,16 €	56,35 €	-		-	

\*CT=complément tarifaire à ajouter au prix du forfait (sauf bénéficiaires CSS).



# 5 formules de 3 à 6 jours

# aux thermes

## REMISE EN JAMBES

3 jours • 12 soins

- > 3 couloirs de marche
- > 3 bains avec douche en immersion
- > 3 douches au jet
- > 3 douches Kneipp

**Prix : 149 €**

## JAMBES LÉGÈRES

6 jours • 24 soins

- > 6 couloirs de marche
- > 12 bains avec douche en immersion et aérobains
- > 3 douches massantes
- > 3 douches Kneipp

**Prix : 288 €**

## FORME INTENSE

3 jours • 12 soins

- > 3 séances de gymnastique en eau profonde
- > 3 applications de boue thermale
- > 6 bains avec douche en immersion

**Prix : 149 €**

## OUBLIEZ VOTRE DOS !

6 jours et 24 soins à choisir parmi :

- > Gymnastique en eau profonde
- > Bains avec douche en immersion et aérobains
- > Douches massantes
- > Douches au jet
- > Applications de boue thermale
- > Couloir de marche
- > Piscine des trombes

**Prix : 288 €**

### mini-cure lymphœdème

Cure de 6 jours

Un programme de 4 soins intensifs par jour pour réduire l'œdème.

Du 11 au 16 octobre 2021.

- 6 douches arciforme ou 6 douches Kneipp
- 6 aérobains
- 6 enveloppements d'argile malaxée à l'eau thermale
- 3 drainages lymphatiques manuels
- 3 séances de gymnastique en eau profonde
- Activités physiques à disposition avec supplément (Pilates, marche nordique, relaxation...)

**Prix : 288 €**

*Tous les tarifs s'entendent hors hébergement.*

# 4 formules de 1 à 3 jours

au spa

## JAMBES DE GAZELLE

1 après-midi • 3 soins

- > 1 bain hydromassant avec chromothérapie
- > 1 soin cryogénique
- > 1 douche Kneipp

**Prix : 92 €**

## FUTURE MAMAN

1 après-midi de soins • 3 soins  
Entre le 4<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> mois de grossesse

- > 1 bain hydromassant avec chromothérapie
- > 1 massage prénatal (25 min.)
- > 1 soin visage coup d'éclat (25 min.)  
ou 1 massage prénatal (50 min.)

**Prix : 112 €**

## SPÉCIALE FEMME

2 jours de soins • 6 soins

Particulièrement adapté aux problèmes liés  
à la ménopause et à l'endométriose.

- > 1 bain bouillonnant avec chromothérapie
- > 1 enveloppement d'argile
- > 1 douche massante
- > 1 douche Kneipp
- > 1 séance d'ostéopathie sur table (1<sup>er</sup> jour)
- > 1 séance d'ostéopathie aquatique (2<sup>e</sup> jour)

**Prix : 249 €**

## ÉVASION

3 jours de soins • 9 soins

- > 1 massage aux huiles essentielles (25 min.)
- > 1 massage californien (25 min.)
- > 2 enveloppements d'argile
- > 1 douche massante
- > 3 bains hydromassants avec chromothérapie
- > 1 séance de Medyjet

**Prix : 243 €**

# L'OSTÉOPATHIE AQUATIQUE THERMALE

---

La Léchère-les-Bains propose depuis 2018 des sessions d'ostéopathie aquatique en eau thermale et devient ainsi la seule station de Savoie à proposer ce soin.

Les principes de l'ostéopathie aquatique sont les mêmes que ceux de l'ostéopathie classique, à la différence que le corps du patient est en apesanteur dans l'eau, grâce à des flotteurs ergonomiques spécialisés, positionnés au niveau de la nuque et des chevilles.

À La Léchère-les-Bains, les séances se déroulent deux fois par semaine (mardi matin et jeudi matin) dans les eaux thermales vertueuses du spa Ô des Lauzes, après une première séance sur table obligatoire dans le cabinet de l'ostéopathe et sur sa seule recommandation. La première séance en milieu aquatique s'effectue donc en seconde intention.



## **Bienfaits combinés de l'ostéopathie aquatique thermale**

Les séances en eau thermale décuplent les effets anti-inflammatoires, anti-douleurs, anti-stress ; elles régulent le sommeil, aident à la respiration profonde et soulagent la majorité des pathologies rhumatismales et circulatoires. Elles sont d'une efficacité certaine sur les problèmes gynécologiques (ménopause, infertilité, etc). Les troubles du comportement et psychosomatiques sont nettement atténués ; les céphalées, vertiges et crampes minimisés.

## **Infos pratiques**

Les séances ont lieu chaque mardi et jeudi matin, entre 8 heures et 13h.

- Séance initiale sur table en cabinet privé situé à 250 m des Thermes.
- Séances aquatiques dans un bassin privatisé du spa Ô des Lauzes.

## **Tarifs**

- Ostéopathie classique : 50 €
- Ostéopathie aquatique : 70 €

Les séances peuvent être prises en charge par les mutuelles.

**RDV** : Juliette VALLIER – ostéopathe D.O

06 10 70 00 88

## SOINS, ÉCOUTE, RÉPIT POUR L'AIDANT FAMILIAL

L'accompagnement sur le long terme d'un malade est difficile, voire épuisant. En 2020, 1 Français sur 6 est un aidant, fournissant une aide occasionnelle ou régulière. 11 millions d'aidants familiaux accompagnent au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. (source Fondation OCIRP-2018).

58% sont des femmes et 80% ont moins de 65 ans.

Leur santé en pâtit : 38% évoquent le stress, plus d'un tiers des aidants dort mal et éprouve des douleurs physiques. 31% délaissent leur propre santé et un quart reportent leurs soins.

### **1 mini-cure dédiée aux aidants familiaux de 3 jours est proposée tout au long de la saison thermale.**

Il s'agit de leur offrir un second souffle par le biais d'un programme conçu pour évacuer leur fatigue physique et psychologique à l'aide de soins relaxants et décontracturants.

---

#### **module spécial aidants**

---

#### **3 jours/5 soins par jour • toute l'année**

- 3 bains avec douche en immersion
- 3 couloirs de marche
- 3 douches pénétrantes
- 3 applications d'argile
- 3 séances de Medyjet au spa Ö des Lauzes

**Prix : 197 € par personne**

---





# Mini-cures CYCLISTES

# Les formules

## Récupération thermique spéciales cyclistes

Cyclistes et vététistes sont particulièrement gâtés en région Savoie Mont-Blanc, avec notamment 103 cols à gravir, de nombreux itinéraires cyclos balisés et des kilomètres de pistes cyclables. La pratique régulière de « la petite reine » entraîne quelques douleurs bien connues, qui peuvent être soulagées par des soins thermaux spécifiques.

### AUX THERMES

#### MINI-CURE D'1 JOURNÉE • RÉCUPÉRATION

3 soins :

- 1 étuve thermique
- 1 douche Kneipp
- 1 bain avec douche en immersion

**Prix : 66 €**

### AU SPA

#### MINI-CURE D'1 JOURNÉE • SPÉCIALE VÉLO

3 soins + 1 accès à l'espace Aqua Découverte d'une durée de 2 h 30.

Les soins :

- 1 douche Kneipp
- 1 douche au jet
- 1 enveloppement d'argile sur les articulations

**Prix : 78 €**

### AUX THERMES

#### MINI-CURE DE 3 JOURS • SUR-MESURE

4 soins par jour, spécifiques à chaque patient.

**Prix : 149 €**

Quelques douleurs liées à la pratique du vélo	Soins thermaux proposés à La Léchère
À la nuque et aux cervicales	Douche pénétrante Application de boue
Aux mains et poignets	Étuve thermique Manuluve Application de boue
Dans le dos et la région lombaire	Douche pénétrante Douche sous immersion en piscine Douche au jet Gymnastique en eau profonde Application de boue
Dans les hanches	Gymnastique en eau profonde Application de boue
Dans les rotules	Gymnastique en eau profonde Application de boue
Le feu aux pieds	Pédiluve et douche Kneipp
Aux fessiers	Douche locale (ou douche spécifique intime) Bain avec douche sous immersion

# VERS LA PLEINE SANTÉ



# Plus de sport Plus d'activités en extérieur

La Léchère-les-Bains offre un environnement idéal pour se (re)mettre à pratiquer une activité physique et réapprendre à s'oxygéner.

## DES AGRÈS DANS LE PARC THERMAL

12 agrès sportifs sont implantés dans le parc thermal pour offrir aux curistes et visiteurs de la station, de nouvelles possibilités de pratiquer au grand air des exercices physiques de remusculation.

*Les agrès sont en accès libre.*

## UN PARCOURS SANTÉ UNIQUE FORÊTSPORT®

La station thermale de la Léchère-les-Bains est le 1<sup>er</sup> site en France labellisé FORÊTsport®.

Initiative de l'ONE, le concept FORÊTsport® est un parcours sportif proposant différents ateliers de remise en forme (musculature des membres inférieurs et supérieurs, endurance, cardio, sections courses, échauffement, étirement) pour tous niveaux.

Une application smartphone de coaching sportif dédiée permet de comprendre les exercices, leurs bénéfices et de suivre ses progrès.

*Implanté dans le bois Chaniet, ce parcours de 2,3km est accessible gratuitement à tous, au départ de l'hôtel Radiana.*

## DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Des activités sportives pour tous niveaux, telles la marche nordique, les randonnées accompagnées, la gymnastique douce, le Do In et le Tai Chi / Qi Gong sont organisées en synergie avec l'Office de tourisme et proposées aux curistes et visiteurs.



## UN ATOUT DE PLUS DANS LA PRISE EN CHARGE MULTI-FACTORIELLE DE LA CURE : LA SYLVOTHÉRAPIE ENTRE EN LICE

**Véritables « remèdes des forêts », les séances de sylvothérapie de La Léchère-les-Bains seront mises en place, 1 fois par semaine, de mai à octobre 2021.**

Au départ du parc thermal, elles auront lieu dans le bois Chaniet, à 100 mètres du complexe thermal, où plus de 20 essences sont représentées : châtaigniers, chênes, chênes verts, bouleaux, charmes, pins sylvestres, ifs, hêtres... avec chacune leurs propres vertus.

Les bienfaits des bains de forêt peuvent s'expliquer scientifiquement : les arbres génèrent des particules appelées «phytoncides». *«Si on les inhale, c'est bon pour nous.»*  
*«Ça baisse le cortisol qui est la principale hormone du stress du corps»,* explique Héctor García (auteur).  
De plus, cela renforce le système immunitaire.

**Intégrées au programme d'éducation thérapeutique du patient Thermoedème, les séances de sylvothérapie s'agrémentent d'activités physiques douces. En petits groupes de 12 personnes maximum, elles durent 1h30 et sont encadrées par 1 sylvothérapeute.**

**Tarif pour les non-participants aux ateliers et programmes d'ETP :**

- 10 € la session pour les curistes.
- 15 € pour les non curistes.



# Plus d'engagements dans la démarche d'éducation à la nutrition santé

Encourager les comportements favorables à la santé, dont l'éducation à l'alimentation, c'est le deuxième des 4 grands axes du 4<sup>ème</sup> Plan National Nutrition Santé (PNNS4). La Léchère-les-Bains s'engage dans cette démarche depuis 2016.

## MISE EN PLACE D'ATELIERS DIÉTÉTIQUES LORS DES 10 CURES THERMALES DE LA SAISON

Les 2 ateliers par cure, d'une durée d'1h30, porteront sur les thèmes fondamentaux : sel/sucre/gras/quantité.

### Tarif atelier nutrition / 1h30 :

- 10 € l'atelier • 15 € les 2 pour les curistes.
- 15 € l'atelier • 20 € les 2 pour les non curistes.

## DES LIVRETS « NUTRITION » OFFERTS AUX CURISTES

Après l'édition, lors de la saison thermale 2018 d'un numéro 1 : « *mon livret jambes légères* » qui délivrait les bons conseils sur les aliments à consommer sans modération pour prendre soin de ses jambes, le livret numéro 2, « *moins de sel, plus de goût* », a suivi logiquement en 2019, la ligne éditoriale de cette collection nutrition, puis en 2020, le livret numéro 3 « *plaisirs sucrés décomplexés* ».

**Ces livrets sont offerts aux curistes pendant toute la saison thermale et disponibles également lors des ateliers diététiques.**



N°1



N°2



N°3

# GAMME

## DERMOCOSMÉTIQUE



# INTENSE, une gamme de 4 produits à base d'eau thermale de La Léchère-les-Bains

---



## SOIN PROTECTION EXTRÉMITÉS

Gorgé d'eau thermale de La Léchère-les-Bains, enrichi en camphre, beurre de karité et extraits végétaux, il protège et soulage les mains et les pieds fragilisés par le froid.

**100 ML • 19,40 €**



## PRÉVENTION ROUGEURS

L'alliance de l'eau thermale de La Léchère-les-Bains, d'huile et d'actifs végétaux apaisants et dermoprotecteurs, adoucit et apaise, prévient la réactivité excessive et les tiraillements cutanés. Elle redonne aux peaux irritables, sujettes aux rougeurs, confort et douceur.

**50 ML • 18,50 €**



## EAU THERMALE

Vaporisée à tout moment de la journée en une fine brume sur le visage ou sur le corps, l'eau thermale naturelle de La Léchère-les-Bains restitue intactes toutes ses propriétés apaisantes, anti-irritantes et adoucissantes. Elle est particulièrement adaptée en cas de rougeurs du visage, d'irritations et d'échauffements cutanés, pour défatiguer et apaiser la peau, ou simplement pour le plaisir de se rafraîchir.

**250 ML • 7,90 €**



## GEL JAMBES LÉGÈRES

Il apaise les sensations de lourdeur des jambes fatiguées et échauffées. Gorgé d'eau de La Léchère-les-Bains et associé à un complexe végétal, ce gel frais et onctueux comme une crème, imprègne les tissus en actifs minéraux pour prolonger ou apporter les bienfaits reconnus des eaux de La Léchère-les-Bains.

**200 ML • 21 €**

---

**Les produits de la gamme INTENSE sont en vente sur place, sur le site [lalecherelesbains.com](http://lalecherelesbains.com) ou par téléphone au 04 79 22 60 30.**

CURE DE JEUNESSE



**LA LÉCHÈRE**

**LES BAINS**

VARICES  
PHLEBITES

. SAVOIE .

FOIE  
HYPERTENSION

# Retour aux sources

Le Courrier des Alpes du 26 février 1889, dans la Chronique savoyarde, relate les origines de la source de La Léchère.

*“ Dans les premiers jours de mai 1869, un habitant du hameau de La Léchère, M. Martinet, se trouvant, vers quatre heures du soir, par un temps très beau et très calme, à une cinquantaine de mètres de la rive gauche de l’Isère, entendit et sentit sous ses pieds un bruit semblable à une avalanche. Le même jour, à neuf heures du soir, un double effondrement se produisit à la même minute avec un bruit pareil à celui du tonnerre sur la rive gauche et sur la rive droite de l’Isère, donnant naissance à deux étangs d’eau chaude.”*

En **1887**, M. Ancenay, d’Aigueblanche, qui se trouvait de passage à la Léchère, fut frappé de voir sur la rive gauche de l’Isère, l’eau fumer. Il trempa sa main et reconnut que l’eau était chaude. Les riverains lui apprirent que ce phénomène était habituel et que les femmes du pays avaient coutume d’aller laver leur linge à cet endroit, parce que l’eau y était toujours chaude et qu’il n’était pas nécessaire d’employer du savon. Après avoir acquis la source et les terrains contigus, Jean Ruiller, notaire à Albertville, réalise les premiers captages d’eau et fait analyser l’eau à l’Ecole des Mines de Paris.

En **1897**, le premier établissement de bains est construit.

En **1925**, les terrains et la source sont rachetés par la famille Stern. De nouveaux forages sont effectués et, en **1930**, l’hôtel Radiana est construit afin d’accroître les capacités d’accueil de la station.



1897 • 1<sup>er</sup> établissement thermal



1900 • 1<sup>er</sup> hôtel



1930 • construction du Radiana

## LE MELON MADE IN LA LÉCHÈRE

En 1912, un ancien élève de l’École Nationale d’Horticulture et un ingénieur constructeur d’appareils de chauffage créent La Société des Forceries de La Léchère. L’eau thermale, émergeant à près de 60 °C, est utilisée alors pour la culture de fruits et légumes sous serre. Cette méthode de culture agricole et horticole, c’est le « forçage ».

Le bâtiment thermal verra fleurir à ses pieds un immense champ de serres.

Le premier melon est expédié à Paris en 1913. La Société disparaîtra au début de la première guerre mondiale.



# Années 30

En 1930, l'hôtel Radiana est construit afin d'accroître les capacités d'accueil de la station devient l'un des premiers palaces de la vallée.

Edouard Herriot, maire de Lyon, futur président du conseil (1932) et de l'assemblée nationale (1947-1954) vient poser la première pierre.

Le Radiana et La Léchère séduit des écrivains (Paul Morand, Victor Margueritte) ou des membres de la famille royale belge et suédoise, venus faire une cure de jouvence en Savoie.

La station attire également curistes et touristes, en grande majorité des femmes, attirées par les publicités de l'époque, au slogan prometteur : « *La Léchère rajeunit la femme* ».

# Années 50 - 60

Après la guerre, la famille Stern reprend les commandes de la station et poursuit son développement.

La bourgeoisie défile à La Léchère. Edouard Herriot, le baron Empain et des avocats célèbres de l'époque comme Moro Giuffredi (avocat de l'affaire Landru) s'y rendent régulièrement pour soulager leurs jambes.

On chante et on danse dans le parc thermal, qui accueillent de nombreuses soirées. La joie de vivre rayonne sur la station thermale.



Les thermes dans les années 30

## La Léchère côté people

### De La Léchère-les-Bains :

La Léchère-les-Bains, qui a ouvert son établissement thermal depuis déjà un mois, a joué pendant cette période d'un temps remarquable. Aussi le nombre des baigneurs est-il grand, jusque, compte tenu de la crise qui sévit dans toutes les stations thermales, il dépasse le chiffre d'affaires correspondant de l'an dernier.

Parmi les personnalités venues à La Léchère, signalons :

M. le docteur Baquet, professeur de la Faculté de Lille, et Mme ; M. Meunier, président du tribunal de Beauvais, et Mme ; M. Turlet, maire d'Orléans, et Mme ; Mme et Mlle Ingelbach ; Mme Garbe ; Mme Gandy, M. Nigrot ; M. Huguet ; M. et Mme Levisson ; Mme Grange ; M. et Mme Rouyer ; Mme Vanel ; Mme Grouzet ; M. et Mme Clément ; Mme et M. Carnus, etc.

Extrait du Journal des débats politiques et littéraires - 1932.

# Années 80 - 90

---

En 1985, le District du Bassin d'Aigueblanche (future CCVA) devient propriétaire de la station et confie en 1987 la gestion de l'exploitation à la Société des Eaux Thermales de La Léchère (SAEM).

En 1988, le C.R.U.L.L, le Centre de Recherche de La Léchère s'installe dans la station pour y mener des travaux de recherche, sous la direction du Professeur Carpentier.

## 1992 : le drapeau olympique flotte sur La Léchère

À l'occasion des J.O d'Albertville, 22 500 journalistes de divers pays affluent à la Léchère. Plus de 400 postes de travail sont installés, des centaines d'ordinateurs, des écrans géants retransmettent les compétitions dans le centre de presse construit pour l'occasion.

Aujourd'hui, ces 1 600 m<sup>2</sup> d'infrastructures sont réservés aux colloques, séminaires, conférences et réunions. La salle de presse est devenue une médiathèque, la salle d'accueil un gymnase et la salle de retransmission une salle de spectacle.

# Années 2000

---

En 2004-2005, les « Thermes bleus », puis les « Thermes blancs » de style mauresque, sont restaurés, réaménagés et modernisés afin d'apporter plus de confort aux curistes.

En 2012, la station inaugure un grand spa thermal de 1 500 m<sup>2</sup> puis en 2015, lance un grand chantier de rénovation des chambres du Radiana.

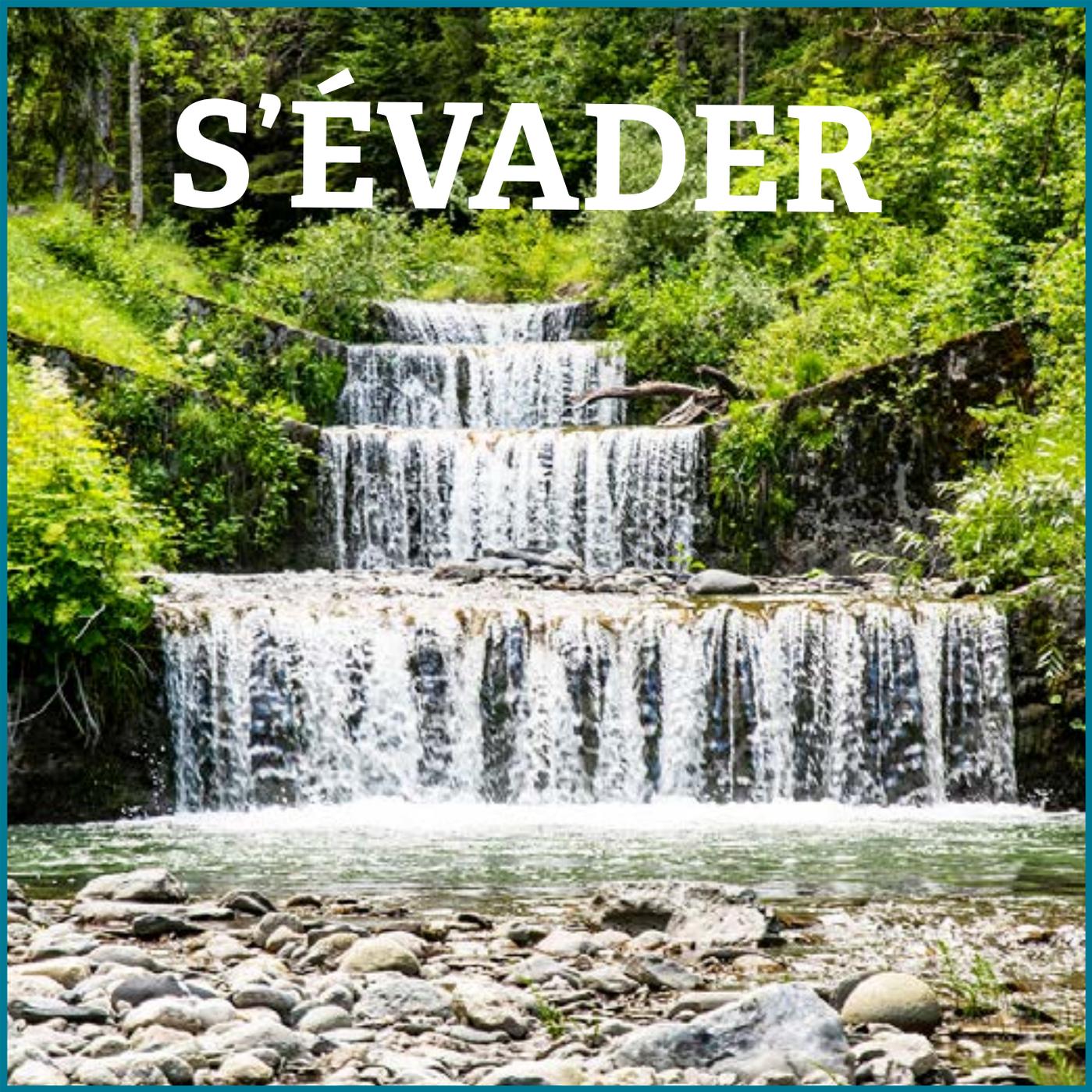


les thermes blancs



les thermes bleus

# S'ÉVADER



# Une région riche en merveilles

La station de La Léchère-les-Bains est le point de départ idéal pour découvrir les paysages exceptionnels des vallées d'Aigueblanche.

La station est aussi le rendez-vous des sportifs qui peuvent expérimenter en toutes saisons, une multitude de pratiques avec 200 km de sentiers balisés, 100 km d'itinéraires accessibles en VTT, ULM, parapente, traîneau à chiens, ski joering à cheval, marche et ski nordique, gyropode, ski de fond, raquettes, escalade, golf, rafting, randonnée.

## À voir

.....

### Côté nature

- Le parc national de la Vanoise
- Le parc national du massif des Bauges
- Les grands cols alpins (Iseran, Petit Saint-Bernard, la Madeleine, le Cormet de Roselend...)
- Les grands lacs (le lac du Bourget, le Canal de Savières et le Haut-Rhône, le lac d'Annecy)
- Le petit train du Montenvers et la Mer de Glace
- L'Aiguille du Midi, le massif du Mont-Blanc

### Côté culture & patrimoine

- Musée des Arts et Traditions populaires de Moûtiers
- Espace Glacialis, le musée des glaciers de Champagny
- Sééz, le village de tradition artisanale
- La cité médiévale de Conflans
- Les abbayes de Hautecombe et Tamié
- La vieille ville d'Annecy
- Le canal du Thiou
- Le Moulin à huile de noix d'Aigueblanche



## INFORMATIONS PRATIQUES

**Les thermes de la Léchère-les-Bains** sont ouverts du 29 mars au 23 octobre 2021.

Réservation: 04 79 22 60 30

**L'hôtel Radiana** est ouvert 7j/7.

Réservation: 04 79 22 61 61

**Le spa Ô des Lauzes** est ouvert le lundi, mardi et jeudi (14 h - 21 h), le mercredi (10 h - 20 h), le vendredi (14h - 20 h), le samedi (10 h - 20 h) et le dimanche (10 h - 18 h).

Réservation: 04 79 22 44 16

**Le restaurant l'Ô à la bouche** est ouvert 7j/7, midi et soir.

Réservation: 04 79 22 04 08

## VENIR À LA LÉCHÈRE-LES-BAINS



### **Par la route**

Depuis Albertville, par la 2 x 2 voies en direction de Moûtiers  
Sortie n° 37 La Léchère-les-Bains

### **Par le train**

Gare Notre-Dame-de-Briançon ou Moûtiers

- En saison d'hiver, TGV Paris > Albertville > Moûtiers
- Hors saison de ski, TGV Paris > Chambéry + location de voiture

### **Transferts en bus**

Pendant la saison thermale, une navette gratuite effectue la liaison entre la gare SNCF de Notre-Dame-de-Briançon et la station thermale.

### **Par avion**

Aéroports de Chambéry, Annecy, Grenoble, Lyon ou Genève.



**CONTACT PRESSE : WILD THING**

Mariefa Lévêque • 06 81 18 31 30 • [mariefa@wildthing.fr](mailto:mariefa@wildthing.fr)

David Leprince • 06 20 65 67 34 • [david@wildthing.fr](mailto:david@wildthing.fr)

STATION THERMALE DE LA LÉCHÈRE-LES-BAINS BP2  
309 CHEMIN DES MARRONNIERS  
73260 LA LÉCHÈRE  
04 79 22 60 30

[www.lalecherelesbains.com](http://www.lalecherelesbains.com)

