depuis 1897

# Eau & renouveau

*Thermes | Spa | Hôtel et Résidences | Restaurant*

saison thermale

**du 29 mars au 23 octobre 2021**

thermes la léchère

lalecherelesbains.com

Edito ..... p.3

**01 Actualités** ..... p.4
- Une eau thermale issue d'un voyage de plusieurs millénaires ..... p.5
- Trois bonnes raisons de faire une cure en double orientation ..... p.5
- Composition de l'eau ..... p.5
- Innovation, le programme thermal régional pour améliorer ses comportements de santé va être expérimenté à La Léchère ..... p.6
- Une seconde vie pour l'eau thermale de La Léchère : l'énergie verte ..... p.6
- Des ateliers pour prendre soin de votre santé en mangeant mieux ..... p.7
- Programme Thermœdème : des résultats très encourageants ..... p.8
- Aquacert : qualité et sécurité garanties ..... p.9
- La récupération thermale « spéciale cyclistes » ..... p.10
- Réseau Sentinelles : de l'érésypèle à la COVID 19 ..... p.11
- Les vertus de la boue à usage unique : hygiène, confort et efficacité ..... p.11

**02 Tourisme** ..... p.12
- Quatre bonnes raisons de venir à La Léchère ..... p.13
- La Léchère-les-Bains, une destination santé et bien-être au cœur des Alpes ..... p.14
- La Madeleine, un col mythique ..... p.15
- Des navettes gratuites pour découvrir Valmorel et Nâves ..... p.16
- Temps forts et animations pour la saison 2021 ..... p.17

**03 Cures thermales & orientations thérapeutiques** ..... p.18
- Phlébologie ..... p.20
- Lymphœdème ..... p.21
- Rhumatologie ..... p.22
- Gynécologie ..... p.23
- Mini-cures thermales ..... p.24
- Mini-cures au Spa Õ des Lauzes ..... p.25
- Les soins thermaux ..... p.26
- 8 conseils pour préparer votre cure ..... p.28
- Tarifs et Informations pratiques ..... p.29

**04 Le Spa thermal : 1500 m² dédiés au bien-être** ..... p.30
- Un spa d'eau thermale unique au cœur de la Savoie ..... p.32
- Offre spéciale curistes ..... p.33
- Découvrez notre nouvelle carte de soins ..... p.34
- L'ostéopathie aquatique en eau thermale ..... p.35

**05 L'hébergement dans notre complexe hôtelier** ..... p.36
- Hôtel Radiana ..... p.39
- Suite hôtelière Radiana ..... p.40
- Appart'Hôtel Rive Droite ..... p.41
- Le Restaurant Bistronomique ..... p.42

**Infos pratiques** ..... p.43



**Réalisation** : Polart Graphic
**Impression** : Docapost, Imprimé sur papier recyclé PEFC


© **Photos** : Complexe de la Léchère / David Leprince / Didier Dubreuil / Pierre Jacques / Jérôme Mondière / Scalpfoto / Office du Tourisme de Valmorel / iStock / AdobeStock / Depositphoto / DR

# Soyez les bienvenus à La Léchère-les-Bains

Nous avons toutes et tous traversé une année 2020 difficile. Mais à l'heure où nous écrivons ces lignes, **nous sommes plein d'optimisme**. Les perspectives qui se profilent, dans les semaines et les mois à venir, sont de plus en plus encourageantes.

**2021 vous permettra** enfin et en toute sérénité **de recouvrer tous les bénéfices santé de votre cure**.

Une nouvelle saison s'ouvre au sein de nos thermes.
C'est donc avec un grand bonheur que nous allons vous retrouver nombreux pour la nouvelle saison thermale du **29 mars au 23 octobre 2021**.

Nous sommes d'ores et déjà prêts à **vous accueillir, dans le plus strict respect de la charte sanitaire mise en place en 2020 par la médecine thermale**. Une procédure rigoureuse qui garantit votre sécurité et votre santé.

Cette année, en complément de nos soins thermaux et des propriétés uniques de l'eau thermale de la Léchère-les-Bains, nous avons mis en place **une nouvelle série d'ateliers thématiques** à même d'augmenter les bienfaits de vos soins, de booster votre immunité, de prendre en charge le stress, d'atténuer les douleurs et de vous donner les clés de la forme au quotidien.
Au programme, en complément de votre cure :
Gestion du stress et de la douleur avec la cohérence cardiaque, méditation, gymnastique douce, diététique et nutrition…

Toutes les équipes de notre beau complexe thermal vous attendent avec impatience et se réjouissent déjà à la pensée de très vite vous revoir !

**Daniel Collomb,**
Président-directeur général
de la Société des Eaux Thermales de La Léchère.

## Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS
**15% de remise sur votre hébergement** pour toute cure débutant entre le 29 mars et le 3 mai 2021.
Offre valable à l'hôtel et à la suite hôtelière Radiana ainsi qu'à l'Appart'Hôtel Rive Droite.

# Une eau thermale issue d'un voyage de plusieurs millénaires

Reconnue par l'Académie de Médecine, l'eau thermale de La Léchère est puisée à 205 mètres de profondeur sous le socle rocheux. Cette eau millénaire (5 à 10 000 ans) appartient à la famille des eaux sulfatées, calciques et magnésiennes. Hyperthermale (60°), elle se gorge de minéraux et d'oligo-éléments au cours de son long voyage sous le massif alpin, ce qui la rend précieuse et unique. Ces eaux sulfatées ont une action antispasmodique de sédation sur la douleur rhumatismale et les contractures musculaires. Par ailleurs, le calcium comme le magnésium qu'elle contient agit sur le tonus des tissus musculaires et constitue, de ce fait, un allié précieux en phlébologie comme en rhumatologie. Elle recèle, de plus, quelques précieux oligo-éléments tels que le strontium et le lithium qui ont des effets favorables dans les cas d'anxiété légère et de troubles du sommeil.



# Trois bonnes raisons de faire une cure en double orientation

PAR LE **PROFESSEUR PATRICK CARPENTIER**, DIRECTEUR DU CENTRE DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE DE LA LÉCHÈRE (UNIVERSITÉ GRENOBLE-ALPES).

Il est fréquemment justifié de faire une cure double orientation associant phlébologie et rhumatologie pour les raisons suivantes :

**La première est la coexistence fréquente de certaines pathologies, du fait, notamment qu'elles sont liées à l'âge.** C'est ainsi que l'arthrose et l'insuffisance veineuse, qui touchent chacune plus de 60 % de la population dans la deuxième moitié de la vie, coexistent fréquemment chez la même personne, et qu'il est logique d'organiser une prise en charge simultanée des deux pathologies plutôt que deux cures différentes une pour chacune d'entre elles.

La deuxième est que, dans cette coexistence, certains soins favorables à une pathologie peuvent être néfastes à l'autre (par exemple une application de boues très chaudes autour du genou peut être délétère s'il existe des varices importantes juste à côté). **Il est donc important d'avoir les médecins thermaux et le personnel soignant compétents dans les deux orientations quand on souffre d'une double pathologie**. Le choix des soins et des modalités d'application de chaque soin sera adapté au mieux.

La troisième, certainement la plus importante concerne spécifiquement la pathologie veineuse, car **l'efficacité du retour veineux des membres inférieurs dépend beaucoup de l'état de l'appareil locomoteur** (os, muscle, articulations). En effet, le moteur du retour veineux est la pompe musculaire du mollet, c'est-à-dire les contractions, rythmées par la marche, de ces muscles qui contiennent de véritables réservoirs veineux et se remplissent puis chassent le sang vers le cœur lors de chaque pas.

***Professeur Patrick Carpentier***
*Directeur du Centre de Recherche Universitaire de la Léchère (Université Grenoble-Alpes)*

Le fonctionnement optimal de cette pompe, qui est la cible de toute la rééducation veineuse, et en particulier du « couloir de marche thermal » nécessite non seulement des muscles, mais aussi des articulations sus-et sous-jacentes, une statique du pied etc… en bon état. De ce fait, **toute amélioration de l'état rhumatologique des membres inférieurs est bénéfique en cas de pathologie veineuse**, et les soins rhumatologiques renforcent l'efficacité des soins veineux.

# Composition de l'eau

**ANIONS mg/l**

| Bicarbonates | Nitrates | Sulfates | Chlorures | Silicates dissous |
|---|---|---|---|---|
| **88** | **< 1** | **1 571** | **112** | **51** |

**CATIONS mg/l**

| Calcium dissous | Sodium dissous | Magnésium dissous | Potassium dissous | Ammonium |
|---|---|---|---|---|
| **464** | **248** | **36** | **18** | **1** |

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

# Une seconde vie pour l'eau thermale de La Léchère : l'énergie verte

Les thermes sont intégralement chauffés par l'eau thermale issue du forage (60°C). Par ailleurs pour alimenter le spa, la station a mis en place un système de récupération d'énergie par géothermie (PAC, pompe à chaleur). Dans l'hôtel Radiana, des ventilo-convecteurs plafonniers permettent le chauffage en saison froide du restaurant et des 82 chambres de l'hôtel. Leur rafraîchissement en période estivale est assuré par deux sources froides. 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 l'allègement des émissions de gaz à effet de serre et la diminution significative de l'utilisation d'énergies fossiles.

NOUVEAUTÉ 2021

# Innovation,

## le programme thermal régional pour améliorer ses comportements de santé va être expérimenté à La Léchère.

Nous sommes tous soucieux de notre santé, mais pas toujours assez attentifs à nos comportements alimentaires, notre gestion du stress ou notre activité physique. **Parfois, nous aimerions les améliorer sans vraiment y arriver. L'Éducation pour la Santé est l'une des approches les plus puissantes pour y parvenir**. Elle utilise les méthodes éprouvées de l'éducation thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques (ETP), adaptées aux personnes en bonne santé et qui veulent se donner le maximum de chances de le rester.

### VERS DES STATIONS DE PLEINE SANTÉ

**Les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes** ont bien sûr un savoir-faire dans la prise en charge des patients chroniques. Mais elles **ont décidé depuis d'élargir leurs compétences aux séjours de prévention — santé**, en alliant les compétences des équipes des établissements thermaux et les efforts des territoires pour rendre accessibles toutes les ressources de leurs environnements naturels et culturels privilégiés : c'est le concept des Stations de Pleine Santé porté par leur fédération. Le grand plan thermal mis en œuvre par le conseil régional AuRA, aide à cette mutation au niveau des investissements nécessaires, mais aussi par la création d'un programme d'éducation pour la santé construit spécifiquement pour les stations thermales, mettant à profit leur expérience et leurs ressources, et répondant aux critères de qualité reconnus.

### LES GRANDES LIGNES DU PROGRAMME

Le protocole de base est organisé au cours d'un séjour thermal d'une semaine, préparé autour d'un e-questionnaire de santé, et avec un suivi facilité par une application smartphone.
Le séjour comporte un parcours éducatif composé d'ateliers interactifs, en petits groupes, sur les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation, du stress et de la relaxation, mais en les abordant sous l'angle du vécu et des besoins des personnes plus que sur l'acquisition de connaissances.
Ces ateliers sont **supervisés par des professionnels de santé spécialement formés à l'éducation**. Ils utilisent des techniques d'animation de groupe visant à faciliter les échanges et à permettre à chacun de s'exprimer. Les stratégies de changement de comportements envisagées sont mises en place de manière personnalisée au cours d'entretiens individuels avec l'un de ces professionnels. Le participant y définit des objectifs précis et évaluables, et les éléments à mettre en place pour y parvenir.
**Ce parcours éducatif est facilité par les soins thermaux** qui favorisent le lâcher-prise. Par ailleurs, l'environnement climatique et culturel de la station, mais aussi les activités choisies en lien avec les objectifs du participant sont pour partie supervisées afin de leur donner une valeur éducative.
Enfin, pour augmenter l'impact dans la durée de ce séjour thermal particulier, il est prolongé par l'utilisation d'une application smartphone, et complété par deux entretiens éducatifs à distance (3 et 9 mois) permettant la réévaluation des objectifs de santé et des moyens de les atteindre en fonction des résultats obtenus.

### IL Y AURA AUSSI UNE VERSION POUR LES CURISTES

Une autre déclinaison du programme est en préparation pour les curistes, qui sera adapté au format du séjour de trois semaines, et aux patients porteurs de maladies chroniques.
La conception de ce programme est pilotée par l'Institut Interuniversitaire de Médecine Thermale (Universités de Clermont-Auvergne et Grenoble-Alpes) et l'Association Française d'Éducation Thérapeutique. Le programme sera expérimenté dès la saison thermale 2021. **La station de La Léchère, du fait de son expérience en éducation thérapeutique et de ses compétences en évaluation scientifique, participera à cette expérimentation.**



NOUVEAUTÉ 2021

# Des ateliers pour prendre soin de votre santé… en mangeant mieux

***Valène Rolland***
*Diététicienne-Nutritionniste*

Diététicienne-Nutritionniste diplômée depuis 8 ans, Valène Rolland sera la professionnelle de santé spécialisée en nutrition qui vous accompagnera tout au long de votre cure thermale, à la Léchère-les-Bains.
**La diététique et la nutrition jouent aujourd'hui un rôle fondamental et avéré dans la prévention de nombreuses pathologies.** Elles permettent également de limiter la progression des maladies chroniques, tout en améliorant le confort de vie quotidien. Le but de la diététique est clair : *« Être bien dans son corps et dans sa tête, tout en préservant sa santé »*.

Pour vous accompagner vers une meilleure alimentation durant votre cure thermale Valène vous proposera deux ateliers diététiques (d'1 h 30 chacun). Les sujets abordés seront variés en fonction de vos attentes : sucre & sel, quelles graisses choisir, bien s'hydrater, faciliter la digestion, prévenir les complications liées à l'âge…
*« Lors de ces ateliers, nous pourrons échanger autour de la nutrition et de la santé, je répondrai à vos questions et vous donnerai des astuces cuisine ainsi que des conseils diététiques pour équilibrer vos menus ou améliorer votre confort digestif. Nous prendrons également le temps de déguster certains aliments en apprenant à décrypter leurs étiquetages nutritionnels pour mieux choisir vos produits en magasin dans une attitude, une alimentation plus saine et responsable. Le partage et la convivialité seront au cœur de mes ateliers »* précise Valène.

NOUVEAUTÉ 2021

## Mise en pratique

Pour la saison 2021, vous aurez la possibilité de dîner avec votre diététicienne au restaurant l'Õ à la Bouche. Une occasion de discuter nutrition autour d'un repas diététique concocté par le chef Joël Bounichou, tout en adoptant les bons gestes/comportements alimentaires à table. Ce dîner se déroulera une seule fois par cure, pensez à réserver. Il n'y aura peut-être pas de places pour tout le monde.

# Vous êtes déjà venu faire une cure à La Léchère-les-Bains ?

## Gagnez un chèque cadeau en parrainant un de vos proches ! *

Il vous suffit d'indiquer sur le bulletin de réservation de votre cure les coordonnées d'un parent ou ami qui ne connaît pas encore la station thermale La Léchère-les-Bains.
Dès réception de son bulletin de réservation, nous vous enverrons votre chèque cadeau d'une valeur de 30 €, à valoir sur notre boutique, sur les soins du spa Õ des Lauzes ou au restaurant Õ à la bouche.

** Les coordonnées de votre filleul ne doivent pas figurer dans nos fichiers : il n'a jamais demandé de documentation et n'est jamais venu à La Léchère*

# Programme Thermœdème : des résultats très encourageants

Le lymphœdème est une maladie chronique qui résulte d'un déficit de la circulation lymphatique entraînant une augmentation de volume au niveau d'un membre ou d'un segment de membre. Son pronostic dépend principalement de la qualité des traitements physiques mis en œuvre : compression, rééducation, massages, et de la capacité du patient à participer activement à sa prise en charge thérapeutique. La cure thermale peut l'aider à mettre en place ces éléments, et nous rapportons ici les résultats obtenus à La Léchère avec le programme Thermœdème associant une cure thermale phlébologique adaptée au lymphœdème et un parcours d'éducation thérapeutique spécifique.

Ce programme, autorisé par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes, inclut deux consultations individuelles d'éducation, avant et après un parcours de trois ateliers interactifs visant à améliorer les connaissances et la motivation des patients, et de six séances d'apprentissage pratique d'auto-bandages et d'auto-drainages. Il est proposé aux patients présentant un lymphœdème des membres supérieurs ou inférieurs primitif ou secondaire. Et se déroule pendant la cure thermale de 18 jours (4 soins/jour) dont les soins sont choisis en fonction du lymphœdème, mais comportent toujours des massages sous l'eau à type de drainages lymphatiques ou de mobilisation tissulaire, ainsi que le couloir de marche pour les membres inférieurs ou une douche tangentielle pour les membres supérieurs.
D'avril 2014 à octobre 2018, 148 patients (87 % de femmes, âge médian 62 ans) ont participé au programme. À la fin de la cure, le niveau de satisfaction était très élevé, avec **94 % des patients qui estimaient se sentir en meilleure condition pour participer activement à la prise en charge de leur maladie. La réduction de volume du membre atteint était en moyenne de 183 (+28) ml**. Trois mois après la fin de la cure, **66 % des objectifs d'amélioration des comportements de santé** (traitement compressif, diététique, activité physique) étaient atteints par les patients et la qualité de vie était significativement améliorée (P<0.01).
Ces résultats encourageants justifient la mise en place d'une étude contrôlée avec groupe témoin qui vient de démarrer.

*Pr Patrick Carpentier*
Directeur du CRULL

**94 % des patients**
estimaient se sentir en meilleure condition après avoir participé au programme

# Aquacert : qualité et sécurité garanties

*La Léchère-les-Bains est la seule station thermale de Savoie à être certifiée Aquacert HACCP Thermalisme®.*

Depuis 2017, cette certification 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).

*Mélanie Schulze-Rouat*
*technicienne qualité*

## DES EAUX CONTRÔLÉES AU QUOTIDIEN ET DES PROCÉDURES SANITAIRES CERTIFIÉES POUR LA SÉCURITÉ DES CURISTES

**Mélanie Schulze-Rouat**, technicienne qualité aux Thermes de La Léchère, détaille quelques-unes des principales actions mises en place pour respecter les normes et le référentiel imposés par Aquacert :

- En début de saison, les procédures d'hygiène établies sont diffusées à l'ensemble du personnel de façon à faire scrupuleusement respecter les normes d'hygiène.
- Chaque année, **les compétences du personnel sont évaluée**s. Nous contrôlons aussi les équipements et les produits utilisés dans le parcours qui amène l'eau thermale aux curistes.
- Toutes les semaines, en complément des contrôles sanitaires obligatoires imposés par l'Agence Régionale de Santé, **nous effectuons des analyses sur l'eau thermale** pour vérifier l'absence de bactéries pathogènes. Nous pratiquons aussi, de façon hebdomadaire, **des analyses de surface** : sols, WC, vestiaires cabines de soins… ainsi que sur les peignoirs et serviettes pour contrôler la qualité du nettoyage et de la désinfection de l'établissement.
- **À chaque réception d'argile**, des analyses bactériologiques et physico-chimiques sont réalisées. Trois fois dans la saison, ces mêmes vérifications sont effectuées sur l'argile en sortie de silo de stockage, sur **la boue thermale issue des malaxeurs et avant son application sur le curiste**.
- Selon la réglementation, une campagne de mesures pour recherche de légionelles doit être faite une fois par an sur l'eau chaude sanitaire. Au sein de l'établissement (thermes, spa, hôtel), nous avons fait le choix d'effectuer deux fois ce contrôle.
- À l'intersaison et jusqu'à l'ouverture des Thermes, **tous les réseaux d'eau thermale sont traités** et ceux des cabines de soins sont laissés sous désinfectant. Toutes les 3 semaines, durant la saison thermale, nous effectuons **un détartrage et une désinfection des réseaux** qui amènent l'eau thermale aux cabines de soins.
- Nous avons aussi mis en place **un système de traçabilité** sur la maintenance, les analyses, le ménage, le nettoyage et la désinfection des cabines de soins, l'infirmerie, le suivi du linge et les achats…
- Enfin, chaque année, nous faisons le point sur les problèmes rencontrés, les retours des curistes (questionnaire disponible sur tablette dans les soins), le fonctionnement des process, la conformité des produits et les résultats des audits internes. Nous analysons aussi les opérations correctives et préventives mises en place, les actions issues des bilans précédents et les changements pouvant éventuellement affecter le système. C'est ce que l'on nomme : la revue de système.

Et pour terminer et donner un exemple concret du niveau d'exigence demandée par Aquacert, l'huile de maintien en température des malaxeurs de boue est de qualité alimentaire ainsi que la graisse utilisée sur les rouages des installations qui touchent l'eau thermale !

GROS PLAN SUR

# La récupération thermale « spéciale 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.
Forts de ce constat, les Thermes de La Léchère proposent une mini-cure récupération thermale spécialement ciblée sur les soins à apporter aux maux des cyclistes.

## LA MINI-CURE RÉCUPÉRATION

POUR TOUS LES VÉTÉTISTES ET CYCLISTES AMATEURS
- 1 étuve thermale
- 1 douche Kneipp
- 1 bain avec douche en immersion

Tarif : **66 euros***

## LA MINI-CURE SUR-MESURE

POUR UNE RÉCUPÉRATION SPORTIVE COMPLÈTE ET CIBLÉE :
**3 jours de soins**
**4 soins par jour, spécifiques à chaque patient en fonction de ses maux.**

Tarif : **149 euros***

| Quelques douleurs liées à la pratique du vélo soulagées par les soins thermaux | Soins proposés |
|---|---|
| Nuque et aux cervicales | Douche pénétrante + application de boue |
| Mains et poignets | Étuve thermale + manuluve + application de boue |
| Dos et région lombaire | Douche pénétrante + douche sous immersion en piscine + douche au jet + gymnastique en eau profonde + application de boue |
| Hanches | Gymnastique en eau profonde + application de boue |
| Rotules | Gymnastique en eau profonde + application de boue |
| Feu aux pieds | Pédiluve et douche Kneipp |
| Fessiers | Douche locale (ou douche spécifique intime) + bain avec douche sous immersion |

** prix par personne hors hébergement*

# Réseau Sentinelles : de l'érésypèle à la COVID 19

C'est en 1992 que les Thermes de La Léchère mettent en place un réseau Sentinelle. Son objectif est alors de contrôler et détecter toute bouffée épidémique, de nature infectieuse, dans la population curistes qui mettrait 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 protections se mettent en route. À l'époque, il s'agissait notamment de contrôler les cas d'érésypèles, – dermo-hypodermite bactérienne aiguë – qui touchaient quelques curistes. En 2020, cette surveillance, toujours présente, effectuée par le personnel médical, a particulièrement été activée pour la détection de la COVID 19. Rassurez-vous, malgré les multiples contrôles, aucun cas n'a été identifié.

FOCUS

# Les vertus de la boue à usage unique : hygiène, confort et efficacité

Chaque saison, nous utilisons aux Thermes plus de 350 tonnes de boue à usage unique. Après usage, elle est recyclée dans la filière des travaux publics. Elle comblera des ornières sur les chemins ou, qui sait, participera à la construction d'un bel édifice.
L'argile qui entre dans sa composition a spécialement été choisie pour préserver et amplifier les vertus de l'eau thermale de La Léchère. De type montmorillonite, appréciée pour son lent refroidissement, elle est issue de Nouvelle Aquitaine et de Sardaigne (Italie). Ce mélange unique d'une belle couleur ocre a été baptisé Héra. Vous ne le trouverez nulle part ailleurs.

Avant de soulager vos articulations douloureuses, l'argile est longuement malaxée avec de l'eau thermale à 60° directement issue du forage. Durant toute la saison, deux énormes malaxeurs tournent 24 h/24 pour garantir la meilleure qualité du mélange.
Son application sur la peau (entre 42° et 48°) par la main (gantée) de l'agent de soin est d'une efficacité sans pareille pour apaiser la douleur ou redonner une nouvelle jeunesse aux cartilages.

La Léchère-les-Bains et son environnement verdoyant est le lieu idéal pour se remettre en santé en profitant des bienfaits de la cure et de l'air pur de la montagne.

# Quatre bonnes raisons de venir à La Léchère

## LA PERSONNALISATION DE L'ACCUEIL

À La Léchère-les-Bains, avant même votre arrivée, tous les moyens sont mis en œuvre pour vous assurer un séjour agréable, convivial et personnalisé. Que vous recherchiez une documentation, des idées de visites culturelles et le programme des animations ou des activités, nos conseillères en séjours sont là pour vous.

## LES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS

Lors de votre séjour, un panel d'animations et d'activités diverses et variées vous est proposé. Du tournoi de pétanque, en passant par le barbecue party aux belles randonnées dans la vaste vallée de la Tarentaise… Il y en aura pour tous les goûts !
Pour vos instants détente, une salle de spectacle, une salle d'animation.
Pour vous retrouver entre amis et une médiathèque. Pour un moment d'évasion littéraire. Et tous les lundis, le marché vous réserve des spécialités culinaires typiques de notre région.

## LA QUALITÉ

L'Office de Tourisme de Valmorel et des Vallées d'Aigueblanche a obtenu le renouvellement de la marque nationale « Qualité Tourisme TM » en 2019, conformément à sa démarche qualité concernant les activités d'accueil, de promotion, de communication, de commercialisation et d'information.

QUALITÉ TOURISME

## L'ENVIRONNEMENT

Au cœur des Alpes, entre grands parcs nationaux et cols alpins, jalonnée de châteaux et d'églises du Moyen Âge, La Léchère vous offre un moment en parfaite symbiose avec la nature.

## Le Pass Activ'

26 €

Le bon plan pour profiter à prix réduit ou en gratuité d'un panel d'animations et d'activités
Vendu exclusivement au bureau d'information touristique de La Léchère-les-Bains.
Valable 3 semaines.

## VOS TARIFS PRÉFÉRENTIELS :

- 4 balades encadrées par semaine
- Réduction sur les animations et activités

## VOS ACCÈS :

- Accès libre à la médiathèque du Village 92
- 9 entrées à la piscine ou au mini-golf du Morel

# La Léchère-les-Bains, une destination santé et bien-être au cœur des Alpes

Nichés dans un écrin de verdure, les Thermes ouvrent leurs portes, depuis plus de 120 ans, aux curistes sur une période de mars à octobre et accueillent en moyenne 6 000 curistes.
Idéalement située à 440 mètres d'altitude, la station thermale de La Léchère-les-Bains se trouve aux portes de la vallée de La Tarentaise.

S'élevant au sommet des montagnes l'entourant, la station de ski alpin de Valmorel reliée à sa petite sœur Doucy et au village de Celliers, ainsi que le domaine de ski nordique de Nâves.

La Léchère-les-Bains est le site rêvé pour rayonner sur le territoire Savoie Mont-Blanc. D'ici vous accédez rapidement à des lieux touristiques de référence très différents.

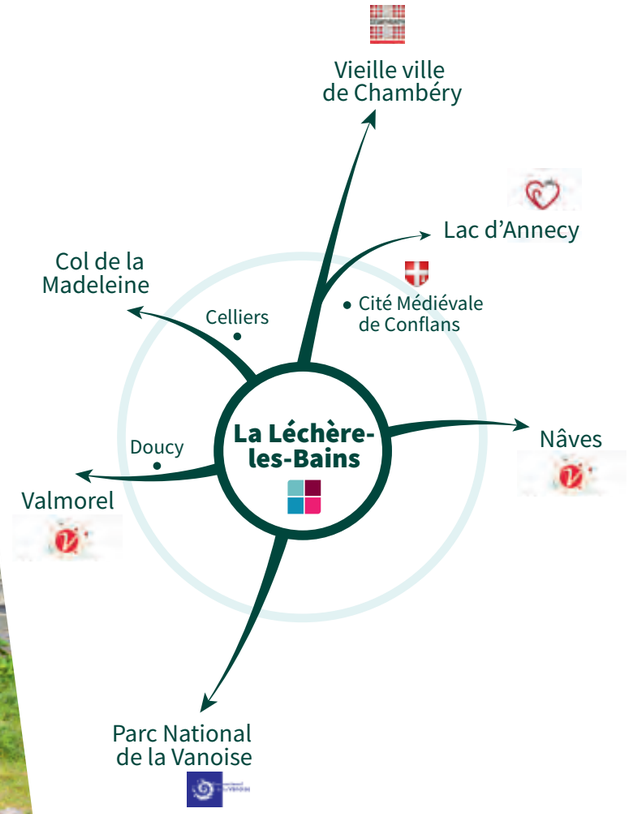
En s'aventurant dans la vallée de La Tarentaise, les amoureux de montagne pourront ainsi se rendre dans le superbe Parc national de la Vanoise et découvrir les bijoux de l'environnement de montagne avec sa faune, sa flore et ses villages typiques.

En moins de 20 minutes, été comme hiver, il est possible de se rendre sur les stations d'altitude à 1350m : Valmorel et Doucy, au charme certain de Nâves authentique village de montagne pour s'octroyer une pause oxygénation au sommet pendant la cure. Albertville, ancienne ville olympique, et la belle cité médiévale de Conflans qui la surplombe, se visitent également dans la vallée.

Sur les traces du Tour de France, la route du Col de La Madeleine, s'arpente en vélo ou en voiture à partir de la commune de La Léchère, en passant par le joli village de Celliers au pied du majestueux massif de La Lauzière, classé Natura 2000.

Moins d'une heure de route est nécessaire pour rejoindre la vieille ville de Chambéry, ses ruelles, traboules, ses églises et ses commerces, ainsi que pour rejoindre le joyau de la Haute-Savoie : le lac d'Annecy. Balade en bateau, baignade, flânerie dans la vieille ville, visite du château…

Passer sa cure à La Léchère-les-Bains est en définitive **le meilleur moyen de concilier santé et tourisme !**



# La Madeleine, un col mythique

Limitrophe de la commune de Saint-François Longchamp en Maurienne et de La Léchère en Tarentaise, il est le trait d'union entre le massif de la Vanoise et celui de la Lauzière. Culminant à 2000 m d'altitude, le Col de la Madeleine offre d'innombrables perspectives. La montée au col est possible de juin à octobre, permettant la liaison entre les vallées d'Aigueblanche et entre les vallées de la Tarentaise et la Maurienne.
Une fois au col, cyclistes, motards, camping-caristes et randonneurs se retrouvent pour une pause, avec comme panorama le spectaculaire Mont-Blanc et les Aiguilles d'Arves. Il est le point de départ de différentes randonnées, notamment le sentier du Lac de la Rave, situé dans le massif préservé de La Lauzière, classé Natura 2000 ou encore l'ascension plus technique du mythique Cheval Noir.

Au mois de juillet, vacanciers et habitants fêtent depuis près de 50 ans la création de la route du col. L'occasion pour les stations de Valmorel et Saint-François-Longchamp de s'unir pour organiser animations et activités durant une journée. Démonstration de chiens de troupeaux, messe en plein air, marché artisanal, balades, groupe folklorique… sont au programme de cette fête traditionnelle.

En août, les cyclistes s'emparent de la route du col ! Le « Mountain Collection, La Madeleine sans voiture » est un rendez-vous convivial pour les amateurs d'air pur. Pendant une demi-journée, l'accès au col est interdit à tous véhicules à moteur. L'occasion rêvée de pédaler en toute sécurité jusqu'au sommet !

## En hiver,

le Col de la Madeleine s'enveloppe de son manteau blanc et fait le bonheur des skieurs venus de tous horizons, brûlant d'impatience de dévaler les pistes de ski, à la recherche d'un grand bol d'air frais !

# Des navettes gratuites pour découvrir Valmorel et Nâves

Grâce aux navettes piétons et VTT il est possible de rejoindre les deux stations et villages d'altitude qui surplombent La Léchère-les-Bains au versant Nord et Sud.

## **VALMOREL,** PREMIÈRE STATION DE LA TARENTAISE

Valmorel séduit par son charme unique, un mélange d'authenticité et de modernité. Elle se distingue par sa parfaite intégration montagnarde, offre près de 165 km de pistes grâce au Grand Domaine et est LA station « ski aux pieds » familiale par excellence.
En été, Valmorel, par son altitude et son relief, offre un panel d'activités exceptionnelles : VTT, randonnée pédestre, parc acrobatique, piscine, bike Park, une tyrolienne de 1,4 km… Contrairement aux stations de plus haute altitude, Valmorel offre forêts et prairies, troupeaux de vaches tarines et sentiers accessibles à tous ! Il est possible de se rendre, par les sentiers de randonnées, sur la station de Doucy petite sœur de Valmorel, pleine de charme elle aussi.

## **NÂVES,** SPOT IDÉAL POUR LE SKI DE FOND ET LA RANDONNÉE

L'hiver, Nâves est un magnifique domaine de ski de fond, encore préservé et très apprécié par les différents fondeurs, car les niveaux sont très variables. Il possède la piste la plus haute de Savoie à 2 080 m d'altitude. Les sportifs apprécieront également le domaine pour les sorties raquettes ou encore le ski de randonnée dans un domaine encore vierge et sauvage.
En été, Nâves est un véritable terrain de jeu pour profiter de la randonnée, du VTT, de l'escalade… un refuge écologique accueille les randonneurs en itinérance à 2080 m d'altitude avec la possibilité de passer une nuit en woodbull ! Les villages, l'exposition ensoleillée et la nature font de Nâves un lieu privilégié pour flâner en montagne.

***Christophe Mansouri***
*chargé de développement territorial à la CCVA*

TÉMOIGNAGE
Christophe Mansouri, chargé de développement territorial à la CCVA

## La Communauté de communes des Vallées d'Aigueblanche s'engage en faveur de la mobilité pour tous

*« Un tout nouveau service quotidien de navettes gratuites sera proposé tant aux habitants du territoire, qu'aux saisonniers et à nos visiteurs pendant la haute saison de l'hiver 2020/2021, et sur juillet/août 2021.*

*La liaison sera ainsi assurée entre le pôle thermal de La Léchère-les-Bains et la station de Valmorel, via la zone commerciale de Bellecombe grâce à 3 à 5 allers/retours par jour.*

*Ce transport plus écologique que la voiture individuelle, responsable et économique pour l'usager facilitera la mobilité entre les pôles majeurs du territoire. Ainsi un curiste pourra accéder plus facilement aux secteurs d'altitude de Valmorel pour s'adonner à la randonnée dans les alpages ; un touriste descendra aisément profiter du spa thermal de La Léchère-les-Bains ; ou encore un saisonnier pourra se rendre à Bellecombe faire ses achats ou à Aigueblanche pour une consultation à la Maison Médicale.*

*C'est un véritable service public de mobilité mis en œuvre par la collectivité, qui se traduira également par une offre de navettes gratuites pour les vététistes entre Bellecombe et Valmorel, Bellecombe et Nâves, ou encore par le commencement de la réalisation d'une piste cyclable qui traversera le territoire de part en part. »*

# Temps forts et animations pour la saison 2021

## LES TEMPS FORTS 2021
Le calendrier des principaux évènements durant la saison thermale 2021

**AVRIL**
- Les stations Valmorel et Doucy ouvertes jusqu'au 18 avril 2021

**MAI**
- Le kilomètre vertical de Pussy

**JUIN**
- La fête du pain à Pussy
- La guinguette à La Léchère-les-Bains
- Le Critérium du Dauphiné Libéré au Col de la Madeleine

**JUILLET**
- Le Mad'Trail à Valmorel
- Les feux d'artifice de la Fête nationale
- La Navelotte à Nâves
- Coupe Rhône-Alpes Enduro VTT à Valmorel
- Les Acousticîmes à Valmorel
- La fête du Col de la Madeleine

**AOÛT**
- La fête du parc à La Léchère-les-Bains
- La fête du Beaufort à Nâves
- La Madeleine sans voiture à Celliers
- Valmorel La Bielle à Valmorel

**SEPTEMBRE**
- Les Cortis d'en-haut à Nâves
- Les journées européennes du patrimoine

**OCTOBRE**
- Les journées du goût au restaurant l'Õ à la bouche de l'hôtel Radiana
- La fête de la pomme et du pain à Saint-Oyen
- L'EDF Trail des Vallées d'Aigueblanche

## LES ANIMATIONS 2021

**Pendant la saison thermale, profitez de nombreuses animations !**
Barbecues party, ateliers culinaires, petits bals, pétanques, jeux, animations créatives et culturelles…

Le bureau d'information touristique de La Léchère-les-Bains propose des activités sportives et de bien-être afin de compléter les bienfaits de la cure thermale. Les prestataires d'activités sont tous diplômés et sauront conseiller les curistes pendant leurs pratiques.
**Les activités suivantes sont proposées pendant toute la saison thermale :**
Ateliers aromathérapie, Do In, Tai Chi Qi Gong, randonnées pédestres, marche nordique ateliers relaxation, sophrologie, conférences beauté, yoga du visage…

**Laurent**,
Accompagnateur en montagne
(partenaire de l'office de tourisme depuis plusieurs années).

*« J'aime partager ma passion pour la Montagne dans notre belle région de la Tarentaise.*
*Les sorties que je propose répondent à toutes les capacités physiques du randonneur et les thématiques sont très variées : la faune, la flore et le patrimoine de nos montagnes, des panoramas à couper le souffle… Une nouveauté depuis 2020, une sortie nocturne accompagnée d'un repas savoyard en refuge.*
*N'hésitez pas à me rejoindre pour vivre ensemble de beaux moments en Montagne. »*

Dans des conditions de confort optimales, les thermes de La Léchère disposent d'une eau d'exception et de différentes techniques de soins permettant d'agir localement et sur l'état général.

# Cures thermales & orientations thérapeutiques

*Située à 440 m d'altitude, la station thermale de La Léchère-les-Bains propose depuis 120 ans des cures thermales à simple et double orientation. Elles sont recommandées pour les pathologies relevant de la phlébologie (insuffisance veineuse ou lymphatique) ou de la rhumatologie (arthrose dans toutes ses localisations, atteintes synoviales chroniques, séquelles de traumatismes ostéo-articulaires).*
*Afin d'accélérer le retour du bien-être, demandez à votre médecin une cure à double orientation : elle permet de soigner deux pathologies en même temps et favorise votre prise en charge globale. Elle est prescrite par votre médecin généraliste ou spécialiste et est dispensée 6 jours sur 7 pendant 3 semaines.*

## Les contre-indications à la cure thermale

- Insuffisances cardiaque, rénale et hépatique au stade de décompensation.
- Immunodépressions liées aux maladies dysimmunitaires et à certains traitements (corticoïdes, immunosuppresseurs, biothérapies) : prendre un avis médical auprès de votre médecin et d'un médecin thermal (liste page 28).
- Troubles du comportement et difficultés d'adaptation aux soins thermaux.
- Mobilité très réduite.
- Cancer évolutif.

**La thrombose veineuse (phlébite) ou l'ulcère ouvert de la jambe** ne sont pas des contre-indications à la cure thermale de La Léchère ; cependant, veuillez prévenir votre médecin thermal lors de votre prise de rendez-vous.

# Phlébologie

bulletin de réservation n°1

## La cure qui réduit les douleurs, stimule le système veineux et atténue les sensations de jambes lourdes.

### POUR QUELS TROUBLES ?

- Insuffisance veineuse chronique avec troubles cutanés : œdème chronique, dermite ocre, hypodermite, atrophie blanche, prévention et traitement des ulcères des jambes.
- Suites et séquelles de thromboses veineuses profondes.
- Insuffisance veineuse superficielle (avec varices, œdèmes vespéraux, jambes lourdes…).
- Insuffisance lymphatique, lymphœdème.
- Acrosyndromes vasculaires sévères : phénomène de Raynaud, acrocyanoses, sclérodermie.

### EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

Le traitement thermal va améliorer le système veineux. Il va réduire l'œdème et diminuer les sensations de jambes lourdes, crampes…

- Apaisement des douleurs
- Renforcement de la pompe veineuse musculaire et du drainage lymphatique.
- Réduction des œdèmes.
- Assouplissement des tissus et stimulation de la cicatrisation des ulcères.
- Meilleure maîtrise des comportements de santé influençant la circulation de retour grâce à l'éducation thérapeutique.

### SOINS RECOMMANDÉS

Votre médecin thermal pourra vous prescrire, par exemple, le couloir de marche, un massage sous l'eau, un bain simple, une douche Kneipp…
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.

Pour tirer un bénéfice maximal des soins thermaux, les Thermes organisent à chaque cure une conférence gratuite, *« une cure thermale pour remettre en marche votre système veineux »*, animée par le Pr Patrick Carpentier ou un médecin de la station.

## LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE VEINOTHERMES*

En complément d'une cure, ce programme d'éducation thérapeutique, validé par l'Agence Régionale de Santé*, a pour objectif d'apporter aux personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique une meilleure compréhension de leur pathologie. Il leur donne également les clés pour apprendre à mieux vivre avec leur maladie.

ATELIER 1
**Comprendre et soigner la maladie veineuse ses mécanismes et ses conséquences, les différents traitements**
Cet atelier vous permettra d'échanger sur la maladie veineuse et ses traitements afin de comprendre ce qu'est cette maladie et les retentissements qu'elle peut avoir sur votre vie au quotidien.

ATELIER 2
**Vivre avec une maladie veineuse : les habitudes de vie et les précautions à prendre, adaptées à la maladie**
Cet atelier vous permettra d'aborder les bonnes attitudes à adopter pour améliorer l'insuffisance veineuse et les précautions à prendre dans la vie de tous les jours.

ATELIER 3
**Protéger ses jambes : la contention/compression et les exercices physiques conseillés**
Cet atelier vous permettra d'échanger sur les contentions veineuses (bas, chaussettes, collants) avec des conseils pratiques. Vous aborderez aussi les exercices physiques conseillés pour améliorer le retour veineux.

ENTRETIEN INDIVIDUEL
À l'issue des ateliers, cet entretien vous permettra de faire le point avec une infirmière. Un bilan et un plan d'action personnalisé seront élaborés avec vous et un suivi téléphonique est prévu avec votre accord à 3 mois.

**Tarif du programme : 15 euros**
Ce programme est prescrit par le médecin thermal, sous réserve de disponibilité.

1 h/1 h 30 par atelier

* Autorisation renouvelée le 11/09/19 sous le numéro 2019/ETP/2019-11-0104/Savoie



# Lymphœdème

bulletin de réservation n°1

## Un traitement thermal unique en Rhône-Alpes

### POUR QUELS TROUBLES ?

Le lymphœdème est dû à un dysfonctionnement du système lymphatique qui provoque une accumulation de liquides dans les tissus conjonctifs, avec augmentation du volume au niveau d'un bras ou d'une jambe. Il constitue la principale complication du traitement du cancer du sein ou autres cancers (utérus par exemple). Un lymphœdème peut aussi survenir spontanément : on parle alors de lymphœdème primaire. Toutefois, il existe d'autres causes de gonflement des membres. Aussi, il convient d'être sûr du diagnostic de lymphœdème. Un avis spécialisé de médecin vasculaire est souvent nécessaire pour le différencier (particulièrement avec le lipœdème).

### EFFET DU TRAITEMENT THERMAL

En associant plusieurs techniques, la cure proposée vise à activer la circulation dans les canaux lymphatiques restés fonctionnels. Ainsi, on aide à la réduction de volume du membre, de la fibrose, de l'aggravation et aussi des risques de complications comme les lymphangites.

### SOINS RECOMMANDÉS

En matière de lymphœdème, la personnalisation est la règle, elle reposera sur votre médecin thermal. Toutefois, la douche lymphœdème (10 min), arceau avec des jets croisés qui se déplacent latéralement permettra un drainage des vaisseaux lymphatiques des membres. Par ailleurs, dans ce programme, les massages sous l'eau (20 min), sont adaptés au problème lymphatique (le drainage lymphatique). De plus, vous suivrez le programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal : le programme Thermœdème, qui a lieu le matin (soins l'après-midi). Il est vivement recommandé par le corps médical et est autorisé par l'ARS*.

### CURES LYMPHŒDÈME

Trois sessions sont programmées en 2021 :

**29 mars → 17 avril** 2021
**19 avril → 8 mai** 2021
**10 mai → 29 mai** 2021

## LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE THERMŒDÈME*

ATELIER 1
**Le lymphœdème : d'où ça vient ? Qu'est-ce que c'est ?**
Cet atelier s'attache à faire émerger les questions que vous vous posez, à élaborer des réponses, à aborder les causes, l'évolution et le traitement de la maladie, à donner des conseils pour éviter son aggravation et améliorer votre qualité de vie.

ATELIER 2
**Le lymphœdème : comment en prendre soin ?**
L'atelier aborde les soins de peau dans le lymphœdème et les attitudes préventives pour prendre soin de votre lymphœdème au quotidien.

ATELIER 3
**La vie quotidienne : loisirs et activités**
Cet atelier vous aidera à échanger sur certaines situations de la vie quotidienne (loisirs, travail, activité physique). Vous pourrez y tester une activité physique de marche nordique.

ENTRETIENS INDIVIDUELS
Deux entretiens individuels avec un professionnel de santé formé à l'éducation thérapeutique.

ATELIERS PRATIQUE
auto-bandage, auto-drainage, contention/compression, gymnastique
Ces ateliers sont proposés à l'issue des ateliers 1, 2 et 3.

## Notre conseil

Avant l'hiver, en complément de votre cure 18 jours, pour amplifier les effets bénéfiques du traitement thermal, **nous vous conseillons de faire une mini-cure lymphœdème** (voir p. 24).

**Tarif : Participation forfaitaire payable à votre arrivée : 150 €**
Prise en charge possible du programme Thermœdème par certaines mutuelles.

* Autorisation renouvelée le 28/07/17 sous le numéro 2015/ETP/2017-4437/département de Savoie

# Rhumatologie

bulletin de réservation n°1

## La cure qui apaise, soulage les douleurs, facilite le retour sanguin, détend et favorise la mobilité des articulations.

### POUR QUELS TROUBLES ?

- Arthrose dans toutes ses localisations, notamment : rachis cervical, rachis lombaire, hanches, genoux, mains et poignets.
- Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique (en cas de traitement immunosuppresseur en cours, contactez votre médecin thermal avant la cure).
- Atteintes capsulaires et ligamentaires chroniques : tendinites, bursites, périarthrites, de l'épaule, des hanches, épicondylite, etc.
- Séquelles de traumatismes : suites d'entorses, de fractures, de luxations, polytraumatismes suite aux accidents de circulation, etc.
- Lombalgies chroniques.
- Fibromyalgie
- Autres douleurs d'origines diverses.

### EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

Grâce au contact de la peau avec l'eau et les minéraux présents dans l'eau thermale de La Léchère, mais aussi des techniques d'hydrothérapie et de mouvements en piscine, vous êtes dans les meilleures conditions pour repartir avec un soulagement de vos douleurs et des capacités fonctionnelles des articulations. Tout cela vous permettra de réduire votre consommation de médicaments.

### SOINS RECOMMANDÉS

Votre médecin thermal pourra vous prescrire, par exemple, une gymnastique en eau profonde, un bain avec douche en immersion, une douche au jet, une douche pénétrante…

## INITIATION THERMALE POUR LES ACCOMPAGNANTS-CURISTES

Réalisable sur une seule journée, découvrez quelques soins de curiste : la douche sous immersion en piscine pour un massage efficace de votre dos, l'aérobain pour son action relaxante et l'enveloppement de boue.
Nous vous offrons en plus un accès de 2 h à l'espace Aqua Découverte du spa Õ des Lauzes (sur présentation du planning des thermes).

** Offre valable une seule fois pendant la période de cure.*

Tarif : **45 euros**

## MODULE SPÉCIAL « AIDANTS »

L'accompagnement d'un malade est difficile pour son entourage. Profitez d'un séjour à La Léchère pour prendre soin de vous et évacuer la fatigue physique et psychologique.

**3 jours comprenant 15 soins thermaux :**
3 bains avec douche en immersion, 3 couloirs de marche, 3 douches pénétrantes, 3 applications de boue thermale, 3 séances de Medyjet au spa Õ des Lauzes
Réservation à votre arrivée ou en téléphonant au 04 79 22 60 30.

Tarif : **197 euros**



# Gynécologie

bulletin de réservation n°1

## L'eau thermale de La Léchère-les-Bains, aux propriétés anti-inflammatoires, décongestionnantes et cicatrisantes, améliore la qualité de la peau et des muqueuses.

### POUR QUELS TROUBLES ?

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.

### EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

- Réduction des douleurs.
- Effet « lavage » permettant une décontamination de la muqueuse.
- Effet « anti-inflammatoire » de l'eau thermale de La Léchère.
- Aide au renforcement de l'immunité locale grâce au soufre.

### SOINS RECOMMANDÉS

La douche vaginale(10 min) : Aspersions d'eau thermale pour apaiser les douleurs aiguës. Instillations vaginales, pour soulager les douleurs pelviennes et réduire les pertes chroniques.

Vous pouvez compléter votre cure avec une ou plusieurs séances d'ostéopathie aquatique thermale et/ou d'ostéopathie classique (sur table) – voir page 35.

### Notre conseil

Cette cure est le plus souvent associée à la phlébologie ou la rhumatologie. En effet, si elle est effectuée seule, elle reste limitée dans le choix des soins. Demandez à votre médecin généraliste une cure double orientation gynécologie / phlébologie ou gynécologie / rhumatologie.

## MINI-CURE SPÉCIALE FEMME

Cette mini cure spéciale femme, proposée au Spa Õ des Lauzes, est bénéfique à tout moment de sa vie. Elle s'adresse de la jeune fille à la femme ménopausée, à toutes les femmes qui souhaitent prendre soin d'elles et de leur féminité.

***Les douleurs gynécologiques ne sont pas une fatalité***

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES :
- Douleur pendant les règles ou pendant les rapports sexuels,
- Troubles de la fertilité
- Symptômes liés à la ménopause
- Lutte contre les douleurs d'endométriose, SOPK, Kystes,…
- Femme venant d'accoucher : lutte contre le baby blues, rééquilibration, …
- Baisse du désir/libido

AU PROGRAMME :
- **2 jours de soins** au Spa Õ des Lauzes avec 3 soins / jour.
- **6 soins** : 1 bain bouillonnant avec chromothérapie, 1 enveloppement d'argile, 1 douche massante, 1 douche Kneipp, 1 séance d'ostéopathie sur table (1er jour), 1 séance d'ostéopathie aquatique (2e jour). Séances dispensées par Juliette Vallier, Ostéopathe spécialisée en gynécologie.

Tarif : **249 euros**
Arrivée lundi ou jeudi en début d'après-midi.

* Autorisation renouvelée le 11/09/19 sous le numéro 2019/ETP/2019-11-0104/Savoie

# Mini-cures thermales

bulletin de réservation n°3

La cure de 3 semaines ne trouve pas place dans votre agenda… Vous pouvez toujours bénéficier sur 3 ou 6 jours du savoir-faire thermal et des vertus de l'eau de la Léchère pour améliorer votre capital santé.

## Formules 3 jours

### FORME INTENSE

DITES AU REVOIR AUX TENSIONS DU QUOTIDIEN !

**3 jours comprenant 12 soins thermaux**
- 3 gymnastiques en eau profonde,
- 3 applications de boue thermale (5 points d'application**/jour),
- 6 bains avec douche en immersion

Tarif : **149 euros**

### REMISE EN JAMBES

UNE FORMULE EXPRESS POUR REPARTIR DU BON PIED

**3 jours comprenant 12 soins thermaux**
- 3 couloirs de marche,
- 3 douches Kneipp,
- 3 douches au jet,
- 3 bains avec douche en immersion.

Tarif : **149 euros**

## Formules 6 jours

### OUBLIEZ VOTRE DOS

LE SÉJOUR IDÉAL POUR SOULAGER LES TENSIONS ET RETROUVER TOUTE SA FORME

**6 jours comprenant 24 soins thermaux**

*4 soins par jour à choisir parmi :*
- Gymnastique en eau profonde,
- bains avec douche en immersion et aérobains,
- douches massantes,
- douches au jet,
- applications de boue thermale (5 points d'application**/jour),
- couloir de marche, piscine des trombes.

Tarif : **288 euros***

### JAMBES LÉGÈRES

RETROUVEZ UNE LÉGÈRETÉ DURABLE DE VOS JAMBES ET SOULAGEZ EFFICACEMENT VOS DOULEURS GRÂCE À L'ACTION PHLÉBOTONIQUE DE L'EAU THERMALE DE LA LÉCHÈRE

**6 jours comprenant 24 soins thermaux**
- 6 couloirs de marche,
- 12 bains avec douche en immersion et aérobains,
- 3 douches massantes,
- 3 douches Kneipp.

Tarif : **288 euros**

### MINI-CURE LYMPHŒDÈME

UN PROGRAMME ADAPTÉ POUR RÉDUIRE L'ŒDÈME.

*Uniquement du 11 au 16 octobre 2021.*

**6 jours comprenant 24 soins thermaux**
- 6 douches arciforme ou Kneipp,
- 6 aérobains,
- 3 drainages lymphatiques manuels de 20 min,
- 6 enveloppements en eau thermale,
- 3 séances de gymnastique en eau profonde. Activités physiques avec supplément (Pilates, marche nordique, relaxation…)

Tarif : **288 euros**

*Prix par personne, hors hébergement*

* Les mini-cures thermales sont sans participation de l'Assurance Maladie. Pour les mini-cures de 6 jours, un certificat médical de non contre-indication est recommandé, il pourra vous être délivré par votre médecin traitant. Pour les mini-cures lymphœdème, le rendez-vous chez le médecin thermal est obligatoire (voir contacts p. 28).
** Colonne vertébrale = 3 points d'application

# Mini-cures
## au Spa Õ des Lauzes

5 mini-cures au spa Õ des Lauzes pour retrouver forme et détente, entre un après-midi et 3 jours de soins. Sur réservation toute l'année au +33 (0)4 79 22 44 16.

## Formule journée

### JAMBES DE GAZELLE

**1 après-midi, 3 soins**
- 1 bain hydromassant avec chromothérapie,
- 1 douche Kneipp,
- 1 soin cryogénique

Tarif : **92 euros***

### INSTANT FUTURE MAMAN

ENTRE LE 3E ET LE 8E MOIS DE GROSSESSE.

**1 après-midi, 3 soins**
- 1 bain hydromassant avec chromothérapie,
- 1 massage prénatal (25 min.)
- 1 soin visage coup d'éclat (25 min.) ou 1 massage prénatal (50 min.)

Tarif : **112 euros***

### SPÉCIALE VÉLO

**1 journée de soins – Récupération flash.**
- 3 soins + 1 accès à l'espace Aqua Découverte (2 h 30)
- 1 douche Kneipp,
- 1 douche au jet,
- 1 enveloppement d'argile sur les articulations (20 min.)

Tarif : **78 euros***

## Formule 2/3 jours

### SPÉCIALE FEMME

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE AUX DÉSORDRES FÉMININS (MÉNOPAUSE, DOULEUR DE RÈGLES).

**2 jours de soins – 3 soins / jour, 6 soins**

Arrivée lundi ou jeudi en début d'après-midi.
- 1 bain bouillonnant avec chromothérapie,
- 1 enveloppement d'argile,
- 1 douche massante,
- 1 douche Kneipp,
- 1 séance d'ostéopathie sur table (1er jour),
- 1 séance d'ostéopathie aquatique (2e jour)

Tarif : **249 euros***

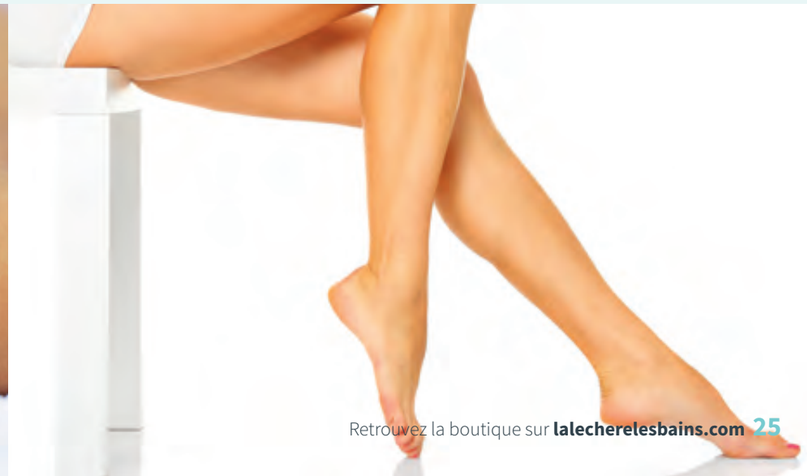
**Prix par personne, hors hébergement.*

### ÉVASION

**3 jours de soins – 3 soins / jour, 9 soins**
- 1 massage aux huiles essentielles (25 min.),
- 1 massage du dos (20 min.),
- 2 enveloppements d'argile,
- 1 douche massante,
- 3 bains hydromassants avec chromothérapie,
- 1 séance de Medyjet.

Tarif : **243 euros***

Õ des LAUZES
GRAND SPA DE SAVOIE



# Les soins thermaux

Dans des conditions de confort optimales, les thermes de La Léchère disposent de différentes techniques de soin permettant d'agir localement ou sur l'état général.

## PISCINES

**DOUCHE SOUS IMMERSION EN PISCINE** 10 MIN
Dans une piscine de profondeur modérée (1,40 m), des jets mobiles en hauteur, actionnés par vous-même, effectuent un massage profond des cervicales jusqu'aux lombaires pour soulager les contractures para-vertébrales, notamment les sciatiques et sciatalgies.

**GYMNASTIQUE EN EAU PROFONDE**
15 MIN
Les mouvements effectués dans une piscine d'eau thermale à 33 °C, sous le contrôle d'un moniteur de gymnastique, facilitent le retour sanguin et favorisent la mobilité des articulations douloureuses.

**COULOIR DE MARCHE** 15 MIN
Parcours établi 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. La voûte plantaire et le retour veineux sont stimulés, les œdèmes diminuent et les tissus sont assouplis.

## DOUCHES

**DOUCHE PÉNÉTRANTE, MASSANTE** 10 MIN
Une pluie d'eau thermale tiède effectue un massage par vagues successives sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre et calmer les douleurs.

**DOUCHE AU JET** 3 MIN
Très efficace dans le traitement des rhumatismes avec des effets tonifiants et décontracturants. La température de l'eau, la force et la forme du jet sont modulées en fonction des zones à traiter.

**DOUCHE SPÉCIFIQUE INTIME**
10 MIN
Dans une hygiène irréprochable et en toute discrétion, des dispositifs adaptés permettent :
- des aspersions d'eau thermale sur les veines hémorroïdaires dilatées et douloureuses, qui apaisent les symptômes aigus ;
- des instillations vaginales qui soulagent les douleurs pelviennes et réduisent les pertes chroniques.

## BAINS

**BAIN SIMPLE** 10 MIN
La pression exercée par l'eau thermale tiède (32 °C à 36 °C) a une action tonifiante sur les veines, renforcée par des mouvements de jambes.

**BAIN AVEC DOUCHE EN IMMERSION**
10 MIN
Des jets d'eau thermale sur les membres inférieurs, le bassin et la colonne vertébrale complètent l'action de l'aérobain et accélèrent l'activité sanguine pour un effet décontracturant et sédatif.

**AÉROBAIN** 10 MIN
Un bouillonnement ajoute une action massante, relaxante et sédative aux bienfaits du bain simple, en agissant sur la microcirculation.

***Certains équipements sont adaptés aux personnes à mobilité réduite*** *(signalez vos difficultés au médecin thermal lors de la prise de rendez-vous).*

***La nature et la fréquence de ces soins*** *sont déterminées par le médecin thermal dès votre arrivée, en fonction de votre pathologie.*

## SOINS DES EXTRÉMITÉS

**LA DOUCHE KNEIPP** 10 MIN
C'est un appareillage permettant une douche localisée au niveau des jambes par jets dirigés. Le principe est celui de la douche écossaise. À base d'aspersion en fines gouttelettes jusqu'au sommet du mollet, il alterne des cycles chauds (35 °C) de 40 secondes et des cycles plus froids de 20 secondes (15 °C). Ce soin 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.

**MANULUVE ET PÉDILUVE** 10 MIN
Indiqués pour les problèmes de rhumatologie, arthrose, rhumatisme déformant les doigts ou pour les problèmes microcirculatoires, ces appareils permettent un bain local accompagné d'une stimulation par jets d'air sous pression.

**ÉTUVE THERMALE** 10 MIN
Mise au point pour le soin des mains et des pieds, l'étuve diffuse 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 en phlébologie (phénomène de Raynaud et autres acrosyndromes) et en rhumatologie des mains et des pieds (arthroses et séquelles d'arthrite).

## SPÉCIAL LYMPHŒDÈME

**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 du membre supérieur.

**DRAINAGE LYMPHATIQUE** 20 MIN
Dans ce programme, les massages sous l'eau sont adaptés au problème lymphatique.

## DIVERS

**MASSAGE SOUS L'EAU** 10 MIN
Un masseur kinésithérapeute diplômé utilisera les vertus de l'eau thermale tiède par massage. Le retour sanguin est stimulé et les œdèmes des membres inférieurs réduits. Un massage général décontracturant termine ce soin.

**CURE DE BOISSON**
Boire de l'eau thermale, c'est se ressourcer de l'intérieur ! Généralement prescrite à raison de 15 à 25 cl par jour, l'eau de La Léchère stimule le foie et les reins et facilite l'élimination des toxines.

**APPLICATION DE BOUE THERMALE 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. Très apprécié, ce soin apaise et soulage les douleurs grâce à l'action antalgique et décontractante de la chaleur et des échanges cationiques avec les tissus.

# 8 Conseils pour préparer votre cure

## 1. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

La cure thermale est prescrite par votre médecin généraliste ou spécialiste selon un formulaire codifié, qui précise l'orientation et la station de la cure.
Il est possible de bénéficier d'une double orientation pour traiter plusieurs pathologies au cours de la cure.

## 2. RETOURNEZ LE FORMULAIRE À VOTRE CAISSE ET VÉRIFIEZ VOTRE PRISE EN CHARGE

Ceci peut être fait dès le début de l'année et au moins 21 jours avant la date de votre départ. Ce formulaire permet la prise en charge des frais de cure par l'Assurance Maladie pour toute l'année civile.
**Un conseil :** effectuez cette démarche suffisamment à l'avance pour réserver votre séjour dans de bonnes conditions. Vous recevrez une prise en charge composée de deux feuillets minimum, l'un à remettre à votre arrivée au médecin thermal, l'autre à l'établissement thermal. Selon vos ressources, une participation aux frais d'hébergement et de transport peut vous être accordée. Vérifiez que votre prise en charge est conforme à votre demande (station de La Léchère, orientation, tampon de la caisse…).

## 3. RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT

Choisissez votre hébergement en consultant notre brochure à partir de la page 36 ou celle de l'Office du Tourisme des Vallées d'Aigueblanche.

## 4. OBLIGATOIRE : RÉSERVEZ VOTRE CURE

Votre hébergement retenu, vous pouvez désormais réserver votre cure par Internet ! C'est très simple, connectez-vous au site www.lalecherelesbains.com, cliquez sur « Une cure ou une mini-cure » puis « Réserver » et laissez-vous guider…
Si vous préférez le faire par courrier, complétez et retournez votre bulletin de réservation thermale (voir votre dossier de réservation au milieu de la brochure).
Adressez votre bulletin accompagné de votre règlement à :
**Établissement thermal de La Léchère**
**Service Réservations**
**BP 2 – 73261 AIGUEBLANCHE CEDEX**
Attention : les débuts de cure se font le lundi ou le jeudi.

## 5. PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

Contactez le médecin thermal par téléphone, environ 1 mois avant votre arrivée en cure. Les appels seront reçus à partir du lundi 15 mars 2021 (voir liste ci-dessous).
Le médecin thermal vous reçoit en consultation à son cabinet pour un examen et vous délivre une ordonnance de soins vous permettant l'élaboration de votre planning de cure.

## 6. VÉRIFIEZ VOTRE TROUSSEAU

Vous aurez besoin d'un maillot de bain, obligatoire pour tous les soins (les shorts de bain sont interdits) et d'un bonnet de bain, d'une paire de sandales antidérapantes que vous réserverez à l'usage des thermes.
Sachez toutefois que vous pourrez vous procurer ces articles auprès des commerçants locaux ou auprès de l'hôtesse des thermes. N'apportez pas d'objets de valeur dans les thermes.

## 7. RENDEZ-VOUS AU BUREAU DES INSCRIPTIONS AUX THERMES BLANCS

• Du lundi au samedi de 8 h à 12 h et de 14 h à 17 h
• Le dimanche après-midi à partir de 13 h 30 (fermé certains dimanches)
• Ouverture le dimanche matin en cas de fortes arrivées
**Pensez à vous munir :**
• Du volet 2 de la prise en charge
• De l'ordonnance de soins prescrite par le médecin thermal
• D'un moyen de paiement

## 8. À LA FIN DE VOTRE CURE THERMALE

L'établissement thermal vous délivrera une facture valant attestation de cure, nécessaire pour l'obtention du complément de remboursement de votre mutuelle.

## Les médecins thermaux

**Dr BUFFAUD** Antoine **04.79.22.50.48**
**Dr FAVRE-LAFONTAINE** Bernadette et **Dr SCHOEN** Virginia **04.79.22.58.16**
(Successeurs du Dr NOILHETAS)
**Contactez le médecin thermal à l'avance, au minimum 1 mois avant votre arrivée en cure**. Les appels seront reçus à partir du lundi 15 mars 2021.

**Conseils**
Vérifiez bien que votre prise en charge est conforme à votre demande (station de La Léchère, orientation, tampon de la caisse…).
N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec le médecin thermal.

**Une question ?**
Téléphonez-nous : **04 79 22 60 30**
Écrivez-nous : **thermes@lalecherelesbains.com**



# Tarifs

### *Forfait simple orientation*

**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*** |
| **Phlébologie** | **472,80 €** | **37,68 €** | **589,85 €** | **47,00 €** | **547,01 €** | **43,59 €** |
| **Rhumatologie** | **510,51 €** | **40,68 €** | **619,94 €** | **49,40 €** | **582,13 €** | **46,38 €** |
| **Gynécologie** | **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*** |
| **Phlébologie + Rhumatologie** | **728,05 €** | **58,02 €** | **845,10 €** | **67,34 €** | **802,26 €** | **63,93 €** |
| **Phlébologie + Gynécologie** | **698,74 €** | **55,68 €** | **815,79 €** | **65,00 €** | **772,95 €** | **61,59 €** |
| **Rhumatologie + Phlébologie** | **746,90 €** | **59,52 €** | **856,33 €** | **68,24 €** | **818,52 €** | **65,22 €** |
| **Rhumatologie + Gynécologie** | **736,45 €** | **58,68 €** | **845,88 €** | **67,40 €** | **808,07 €** | **64,38 €** |
| **Gynécologie + Phlébologie** | **688,30 €** | **54,85 €** | – | | – | |
| **Gynécologie + Rhumatologie** | **707,16 €** | **56,35 €** | – | | – | |

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

# Informations pratiques

La cure thermale est prescrite par votre médecin selon un formulaire codifié, qui précise l'orientation et la station de cure. Ce formulaire permet la prise en charge de vos frais de cure par l'Assurance Maladie. Notez que les soins thermaux dépendent des affections traitées et sont déterminés par le médecin thermal.

## QU'ALLEZ-VOUS RÉGLER À VOTRE ARRIVÉE À LA STATION THERMALE ?

**CAS N° 1 : vous êtes en possession d'une prise en charge à 100 %**
Vous réglez uniquement le complément tarifaire.
**CAS N° 2 : vous êtes en possession d'une prise en charge à 65 %**
Vous réglez les 35 % non pris en charge par votre Assurance Maladie ainsi que le complément tarifaire.

**Exemple :** vous êtes en possession d'une prise en charge « phlébologie-rhumatologie » et le médecin thermal vous a prescrit le forfait avec 9 massages sous l'eau. Vous devrez régler :
35 % de 802,26 € = 280,79 € + 63,93 € de complément tarifaire = 344,72 €.
Le complément tarifaire et les 35 % non pris en charge peuvent être remboursés par votre mutuelle santé.
Renseignez-vous pour savoir à quelle hauteur elle participe au financement de votre cure et si elle pratique en outre le tiers payant. Dans ce cas, elle vous délivrera une prise en charge à remettre le jour de votre inscription à l'établissement thermal. À la fin de votre cure, nous vous délivrerons une facture, valant attestation de cure, que vous adresserez à votre mutuelle.

**Cure spéciale lymphœdèmes**
Il vous sera facturé une participation de 150 € pour les ateliers Thermœdème.

**Les honoraires du médecin thermal**
Les médecins appliquent le forfait fixé par la Sécurité sociale correspondant à la surveillance médicale de la cure thermale. Le taux de prise en charge est de 70 %.

**Les frais de transport et les frais d'hébergement**
Selon votre niveau de ressources, ils peuvent être partiellement pris en charge :
• **Frais de transport :** sur la base du billet SNCF seconde classe entre la gare la plus proche de votre domicile et le lieu de cure.
• **Frais d'hébergement :** sur une base forfaitaire fixée à l'échelon national.

Classé 5 lotus - critère maximal - le plus grand spa thermal de Savoie est labellisé SPAS de France.

# Le Spa thermal : 1500 m² dédiés au bien-être

*Le spa Õ 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 Õ des Lauzes dévoile sur plus de 1 500 m², une succession d'espaces aqua-ludiques et de bien-être en eau thermale, enrichie d'une collection exclusive de soins.*

Õ des LAUZES
GRAND SPA DE SAVOIE

## Horaires d'ouverture

Ouvert toute l'année sur réservation
au **04 79 22 44 16**

Lundi, mardi, jeudi : 14 h – 21 h
Mercredi, samedi : 10 h – 20 h
Vendredi : 14 h – 20 h
Dimanche : 10 h – 18 h

*Les bassins ferment 15 min avant.*

# Un spa d'eau thermale unique au cœur de la Savoie

Retrouvez toute l'année les vertus des eaux thermales de La Léchère-les-Bains dans nos bassins, bains, enveloppements…

## UN ESPACE AQUA DÉCOUVERTE

- 1 bassin de relaxation de 60 m² avec contre-courant
- 1 bassin à thème de 28 m²
- 1 bassin grotte de 21 m² avec cascade d'eau
- 2 jacuzzis, dont 1 extérieur
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium
- 1 tisanerie

## UN ESPACE BALNÉO ET BEAUTÉ

- 4 cabines de bains bouillonnants & hydromassants avec chromothérapie dont 3 doubles
- 5 cabines d'enveloppement dont 1 double
- 6 cabines de soins esthétiques dont 2 doubles
- 1 cabine de douche pénétrante
- 1 watermass
- 1 Medyjet
- 1 douche au jet
- 1 douche Kneipp

## UN ESPACE REMISE EN FORME

- 1 salle de fitness de 50 m2 équipée de 12 appareils
- 11 aquabikes en bassin thermal

## Informations pratiques

Accès à partir de 16 ans accompagné d'un adulte, 18 ans pour les soins. Un peignoir vous sera fourni à votre arrivée. L'accès au spa se fait par la réception de l'hôtel Radiana. En cas d'annulation, nous vous remercions de nous en informer au plus tôt. Le spa Õ des Lauzes se réserve le droit de modifier ses tarifs et ses horaires en cas de force majeure.



# Offre spéciale curistes

Pendant votre cure, bénéficiez d'offres exceptionnelles pour découvrir le spa Õ des Lauzes.

## POUR VOUS CURISTE

- Premier accès à l'espace Aqua Découverte du spa Õ des Lauzes au prix exceptionnel de 5 €, les suivants : 15 € (au lieu de 30 €).
- 10 % de remise sur les soins de balnéothérapie, soins du visage et du corps, massages.

## POUR VOUS ACCOMPAGNANT(E)

- 50 % de remise sur l'entrée à l'espace Aqua Découverte du spa Õ des Lauzes.
- 10 % de remise sur les soins de balnéothérapie, soins du visage et du corps, massages.

# Profitez-en pour découvrir nos soins à la carte

(à partir de 29 euros)

## LES SOINS DU VISAGE

**Pour elle :**
Coup d'éclat • Hydratation Intense • Embellissant • Anti-âge • Phyt's Sublim Eyes

**Pour lui :**
Éclat immédiat • Express.

## LES SOINS DU CORPS

- Soin cryogénique • Instants douceur mains ou pieds • Gommages aux protéines de soie ou délice pistachio.

## LES MASSAGES

- Massage Signature Aqualys • Prénatal • Akwaterra• Plantaire • Visage • Watermass • Medyjet • Bougie • Cocoon • Ayurvédique • Pierres chaudes • Californien

## LES SOINS DE BALNÉOTHÉRAPIE

- Bains avec chromothérapie (hydromassant ou bouillonnant, aux huiles essentielles) • Douches massantes, douches au jet, Kneipp • Enveloppements à l'argile, aux 3 thés, à l'extrait de coton.

# Découvrez notre nouvelle carte des soins

Pour consulter et choisir les formules ou les soins à la carte qui demandez ou télécharger notre nouvelle carte des soins sur **www.lalecherelesbains.com**

### DES SOINS DU VISAGE 100% NATURELS ET BIO

PHYT'S NATURO-ESTHETIQUE

Au-delà des bienfaits reconnus de l'eau thermale de La Léchère-les-Bains, nous avons choisi pour vous la gamme de soins visage PHYT'S. Des produits complices de notre nature avec 100 % des ingrédients d'origine naturelle et bio.

### OFFREZ LE COFFRET-CADEAU BIEN-ÊTRE Õ DES LAUZES

Pour célébrer un évènement heureux, une fête, un anniversaire ou simplement pour faire plaisir… Choisissez votre formule ou personnalisez votre coffret parmi nos soins à la carte.
**A découvrir et commander sur notre boutique** :
www.lalecherelesbains.com, par téléphone au **04 79 22 44 16** ou directement à l'accueil du Spa.

LE BON PLAN

## Le Festival de l'Õ

Détente et gastronomie à tout petit prix. Pour 37 euros seulement, vous bénéficiez, dans l'après-midi, d'un accès de 2h30 à l'espace Aqua découverte du Spa Õ des Lauzes. Vous clôturerez agréablement cette parenthèse détente en dégustant, en soirée, le menu « Festival » du restaurant bistronomique l'Õ à la bouche.

Uniquement sur réservation au **04 79 22 44 16**

## L'espace Aqua Découverte

**DU LUNDI AU SAMEDI 14h-20h**
**DIMANCHE 10h-18H**

L'ESPACE AQUA DÉCOUVERTE, C'EST :
- 1 bassin de relaxation et à contre-courant,
- 1 bassin « grotte »,
- 1 bassin à thème,
- 2 jacuzzis (intérieur et extérieur),
- 2 saunas,
- 2 hammams,
- 1 solarium,
- 1 tisanerie



# L'ostéopathie aquatique en eau thermale

La Léchère-les-Bains propose depuis plusieurs années des sessions d'ostéopathie aquatique en eau thermale. C'est la seule station de Savoie à disposer d'un tel soin.

Les principes de l'ostéopathie aquatique sont les mêmes que ceux de l'ostéopathie classique. Seule différence le corps du patient est en apesanteur dans l'eau grâce à des flotteurs ergonomiques spéciaux positionnés au niveau de la nuque et des chevilles.
Ces séances, en eau thermale, amplifient les effets anti-inflammatoires, anti-douleurs, et antistress de la pratique ostéopathique. Et, cerise sur le gâteau, elles régulent le sommeil.

**Juliette VALLIER** OSTÉOPATHE D.O lève le voile sur cette pratique encore peu connue.

**Qu'est ce qui explique le succès de votre pratique ?**
J'ai ouvert le premier cabinet d'Ostéopathe Aquatique Thermale de France. C'est certainement son approche unique qui est la clé de son succès. Que cela soit en ostéopathie Classique (sur table) ou en Ostéopathie Aquatique Thermale, je reçois les patients avec bienveillance en pratiquant des techniques douces, efficaces et adaptées à la personne. Je donne aussi des conseils avisés et personnalisés afin de mieux gérer la douleur.

**Est-il possible de soulager les douleurs rhumatismales type ostéoporose ou arthrose ?**
Oui car je me base sur le rétablissement de la mobilité du mouvement articulaire. Mes techniques douces permettent d'améliorer la posture et de soulager les contraintes qui agissent en excès sur les articulations lésées.

**Qu'est ce qui rend si efficace l'Ostéopathie Aquatique Thermale ?**
Je privatise le spa thermal Õ Des Lauzes : les séances sont individuelles et je crée pour chaque patient un univers aquatique maternant et sécurisant.
Fermez les yeux et imaginez ; Vous êtes allongé sur le dos, en apesanteur, totalement détendu dans une eau chaude, grâce aux flotteurs ergonomiques au niveau de la nuque et des chevilles. Mon travail en 3 dimensions permet d'obtenir des résultats durables et efficaces. Vous venez de passer un moment unique dédié uniquement à vous !

**Que pouvez-vous traiter, prendre en charge ?**
La séance d'ostéopathie peut venir en complément d'un traitement médical afin de soulager les pathologies aigues ou chroniques. Il est aussi possible de venir me consulter dans le cadre d'un bilan préventif. Ces séances sont d'une efficacité notable pour les pathologies circulatoires, rhumatismales (sciatique, fibromyalgie…) ou gynécologiques (douleurs menstruelles, ménopause, endométrioses) mais aussi pour les troubles de l'état général (fatigue, stress, migraine, vertige). Je prends aussi en charge les patients ayant des pathologies psychosomatique ou émotionnelle. Cette liste est bien entendu non exhaustive et, pour en savoir plus, j'invite à visiter mon site internet.

## En pratique

Les séances ont lieu chaque mardi et jeudi matin, entre 8 heures et 13h.
- Séance initiale sur table en cabinet 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 certaines mutuelles.

**Sur rendez-vous :**
Juliette VALLIER - ostéopathe D.O
**06 10 70 00 88**
**www.osteopathe-aquatique-savoie.fr**

La Société des Eaux Thermales de la Léchère-les-Bains dispose d'un complexe hôtelier vaste et diversifié pour vous accueillir en toute sérénité.

# L'hébergement dans notre complexe hôtelier

*Pour vous accueillir en toute sérénité durant votre cure la Société des Eaux Thermales de la Léchère met à votre disposition, à proximité des établissements de soins :*

***1 hôtel **** *de 82 chambres entièrement rénovées :* ***Le Radiana***
***1 résidence **** *de 28 studios, de 28 à 31 m² :* ***La Suite hôtelière Radiana***
***1 résidence**** *de 40 studios de 26 m² :* ***L'Appart'hôtel Rive droite***

## Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS
**15% de remise sur votre hébergement** pour toute cure débutant entre le 29 mars et le 3 mai 2021. Offre valable à l'hôtel et à la suite hôtelière Radiana ainsi qu'à l'Appart'Hôtel Rive Droite.

## Informations et Réservations

Par téléphone : **+ 33 (0)4 79 22 61 61**
Par Internet : **www.lalecherelesbains.com**
Contact : **radiana@lalecherelesbains.com**

**Pour votre information :** Les animaux de compagnie sont tolérés uniquement dans les hébergements, sous réserve d'une description au préalable et d'acceptation par la direction. Nous vous rappelons que leur propreté est sous votre responsabilité.

À partir de **90 €**
la nuit en chambre ***Élégance***

# Hôtel Radiana***

Construit en 1930, le Radiana a conservé toute la splendeur de son architecture art déco. Les chambres, rénovées dans le respect de l'architecture et l'âme du lieu, offrent une magnifique vue sur le parc thermal ou la forêt. L'hôtel Radiana est par ailleurs situé à 15 km de la station de ski de Valmorel et à 30 min des stations de Méribel et Courchevel.

## **82 CHAMBRES** POUR VOUS ACCUEILLIR

Ici, tout est là pour faire de votre séjour un moment de plaisir et de détente. Les chambres sont équipées d'une salle de bains avec baignoire, téléphone, télévision, mini bar et Wifi gratuit. Profitez du jacuzzi extérieur même lorsqu'il neige et détendez-vous au spa d'eau thermale Õ des Lauzes en profitant des bassins aquatiques, du sauna ou du hammam. L'hôtel dispose aussi d'un cinéma/auditorium, de 2 salles de réunions, d'un showroom et d'un business corner.

3 chambres sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et 8 chambres sont communicantes. L'accès aux thermes et au spa Õ des Lauzes se fait en accès direct par ascenseur*.

## **TROIS FORMULES** VOUS SONT PROPOSÉES AU RESTAURANT « BISTRONOMIQUE » DE L'HÔTEL : L'Õ À LA BOUCHE (VOIR P. 42) :

- **La chambre + petit-déjeuner (BB)**.
- **La demi-pension (DP)** : à prendre à midi ou le soir. Une entrée au choix, un plat (viande ou poisson), un fromage et un dessert au choix.
- **La pension complète (PC)** :

Le restaurant l'Õ à la bouche vous servira le midi le déjeuner prévu dans le cadre de la demi-pension et le soir, une entrée, un potage de légumes maison ou le plat du jour et un dessert.

**Arrivée à partir de 15 h, départ avant 10 h**

| | | du 28/03 au 10/04 | | | du 11/04 au 29/05 du 12/09 au 23/10 | | | du 30/05 au 11/09 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CATÉGORIE / FORMULES** | **ORIENTATION** | **BB** | **DP** | **PC** | **BB** | **DP** | **PC** | **BB** | **DP** | **PC** |
| **Élégance** | **Forêt** | 1 560 € | 1 860 € | 2 020 € | 1 800 € | 2 100 € | 2 260 € | 2 020 € | 2 320 € | 2 480 € |
| **Prestige** | **Parc** | 1 720 € | 2 020 € | 2 180 € | 1 960 € | 2 260 € | 2 420 € | 2 180 € | 2 480 € | 2 640 € |
| **Suite** | **Parc** | 1 920 € | 2 220 € | 2 380 € | 2 160 € | 2 460 € | 2 620 € | 2 380 € | 2 680 € | 2 840 € |
| **Supplément 2e pers.** | | 430 € | 720 € | 950 € | 430 € | 720 € | 950 € | 430 € | 720 € | 950 € |

basse saison moyenne saison haute saison

Forfait de 20 jours (18 jours de soins). Tarif en formule BB (Bed & Breakfast ou chambre + petit-déjeuner), en demi-pension (DP) ou en pension complète (PC). Hors boissons, hors soins.
Les prix s'entendent TTC. Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour : 1,20 € / pers. / jour. Prix susceptibles de modification sans préavis. Pour les séjours en mini-cure, nous consulter.

*Cet accès peut être condamné en fonction des contraintes sanitaires en vigueur lors de votre séjour.

# Suite hôtelière Radiana***

Profitez du confort de ses vastes studios idéalement situés dans le magnifique parc thermal.

Les studios, de 28 à 31 m², avec balcon équipé, donnent sur le parc thermal et permettent de loger de 1 à 4 personnes. Ils sont équipés de douche, toilettes, cuisine équipée, télévision écran plat, téléphone et d'un accès Wi-Fi gratuit.
L'accès aux thermes s'effectue directement par une galerie abritée*.
Pour conjuguer gastronomie et confort, profitez des forfaits repas proposés par le restaurant l'Õ à la bouche de l'hôtel Radiana.*.

| | |
|---|---|
| **SURFACE** | 28-31 m² |
| **SALLE D'EAU** | Douche, lavabo, WC, étendoir à linge. |
| **COIN CUISINE** | Micro-ondes, four, 4 plaques électriques, réfrigérateur, congélateur, rangements, vaisselle, cafetière électrique, chaises, table. |
| **ÉQUIPEMENTS** | 2 lits de 90 ou 1 lit de 160 (+ 2 lits superposés ou gigogne pour studio 4 pers.), penderie, rangements, Wifi gratuit. |
| **LINGE** | Linge de lit et de toilette fourni à l'arrivée (changement en cours de séjour sur demande). |

Le studio 19 au 1er étage est aménagé pour personne à mobilité réduite.
Produits d'accueil à l'arrivée.

**Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h**

| Résidence Radiana | du 28/03 au 10/04 | du 11/04 au 29/05 et du 12/09 au 23/10 | du 30/05 au 11/09 |
|---|---|---|---|
| **Forfait location de 20 jours (18 jours de soins)** du dimanche au samedi | | | |
| **Studio jusqu'à 3 personnes** | | | |
| **Rez-de-jardin** | 850 € | 900 € | 950 € |
| **Étage** | 950 € | 990 € | 1 050 € |
| **Studio jusqu'à 4 personnes** | | | |
| **Rez-de-jardin** | 950 € | 990 € | 1 050 € |
| **Étage** | 1 050 € | 1 100 € | 1 150 € |
| **Forfait 20 repas hôtel Radiana** (18 payés, 2 offerts) **: 414 € au lieu de 460 €** | | | |

Les prix s'entendent TTC – Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour : 1,20 € / pers. / jour. Prix susceptibles de modification sans préavis. Forfait ménage (hors cuisine) en cours ou en fin de séjour : 40 €. Tous nos tarifs sont pour des forfaits de 20 nuits. Pour toute nuit supplémentaire, nous consulter.

* Cet accès peut être condamné en fonction des contraintes sanitaires en vigueur lors de votre séjour.

# Appart'Hôtel Rive Droite**

Située à 150 m de l'établissement thermal, accessible par une passerelle couverte, la résidence propose des studios entièrement rénovés.

| | **Studio 26 m² exposition Sud** |
|---|---|
| | Vue sur le parc thermal ou sur la montagne. Parking à proximité immédiate avec accès direct à l'ascenseur. |
| **SALLE D'EAU** | Douche, lavabo, WC. |
| **COIN CUISINE** | 2 plaques électriques, réfrigérateur, four micro-ondes, vaisselle. |
| **ÉQUIPEMENTS** | 2 lits de 90 (ou un lit de 180), 2 chaises, 1 fauteuil, penderie, téléphone avec ligne directe personnelle sur demande, TV écran plat, Wifi gratuit. |
| **LINGE** | Linge de lit et de toilette fourni à l'arrivée. |

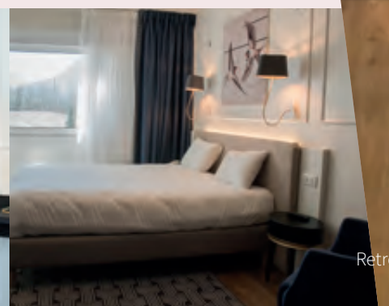
Les 2 étages sont desservis par un ascenseur.

**Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h**

| Résidence Rive droite | du 28/03 au 10/04 | du 11/04 au 29/05 et du 12/09 au 23/10 | du 30/05 au 11/09 |
|---|---|---|---|
| **Forfait location de 20 jours (18 jours de soins)** du dimanche au samedi | | | |
| **Studio 1 ou 2 personnes** | | | |
| **Rue piétonne** | 850 € | 900 € | 950 € |
| **Vue sur l'Isère** | 950 € | 990 € | 1 050 € |
| **Forfait 20 repas hôtel Radiana** (18 payés, 2 offerts) **: 414 € au lieu de 460 €** | | | |

Les prix s'entendent TTC. Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour : 0,90 € / pers. / jour. Prix susceptibles de modification sans préavis. Forfait ménage (hors cuisine) en cours ou en fin de séjour : 40 € / prestation. Tous nos tarifs sont pour des forfaits de 20 nuits. Pour toute nuit supplémentaire, nous consulter.

basse saison moyenne saison haute saison



Ô à la bouche

RESTAURANT BISTRONOMIQUE

# Le Restaurant Bistronomique

Cadre art déco et terrasse avec vue sur le parc et la vallée pour le restaurant bistronomique l'Õ à la Bouche est ouvert 7/7 jours midi et soir.

Le restaurant bistronomique l'Õ à la Bouche propose, au quotidien, une carte où les recettes de terroir et les produits de saison ont la part belle. L'importante superficie de la grande salle (150 couverts) permet de préserver l'intimité de chaque table et d'organiser des soirées thématiques animées.
La carte est renouvelée chaque saison. Tous les jours sont proposés menu du jour, menu bistronomique ou un menu gastronomique.
Aux commandes, le Chef Joël Bounichou et sa brigade privilégient toujours les produits frais et nobles des producteurs de la région et le fait-maison.

## LE MENU JAMBES LÉGÈRES

À chaque saison, son Menu jambes légères pour contribuer aux bienfaits de votre cure ou votre mini-cure ! Les poissons, viandes, fruits, légumes, condiments et épices qui entrent dans l'élaboration des plats possèdent tous des vertus favorisant une bonne circulation, optimisant le retour veineux et réduisant les œdèmes. C'est bon, c'est sain et cela fait du bien !

## À LA RENCONTRE DES VINS DE SAVOIE…

Chignin-Bergeron, Gamay, Pinot Noir, Mondeuse, Roussette, … Autant de cépages qui font le vignoble savoyard. Demandez un verre de Roussette avec votre fondue savoyarde ou un verre de Mondeuse avec une entrecôte. Si vous voulez aller à la rencontre de quelques vignerons, venez nous voir, nous avons beaucoup d'adresses.

## LES PETITS DÉJEUNERS TONIQUES

Un buffet très varié sucré / salé, des confitures et des compotes maison, des fromages et de la charcuterie de Savoie vous sont proposés pour un petit-déjeuner complet.

LE BON PLAN

### Le Festival de l'Õ

Une formule déjeuner (menu du jour)
+ entrée au spa à **37 €**
*Formule disponible toute l'année.*

### Pendant votre cure

Le chef vous proposera 2 entrées, 2 plats et 2 desserts différents CHAQUE JOUR et ce, pendant 3 semaines. **Régalez-vous !**



# Infos Pratiques

thermes la léchère
lalecherelesbains.com

## SOCIÉTÉ DES EAUX THERMALES DE LA LÉCHÈRE

Station Thermale | 309 chemin des Marronniers | 73 260 La Léchère

## LES THERMES DE LA LÉCHÈRE

**OUVERTURE 29 MARS – 23 OCTOBRE 2021**
**+33 (0)4 79 22 60 30** • thermes@lalecherelesbains.com

## LE SPA Õ DES LAUZES

**+33 (0)4 79 22 44 16** • spa@lalecherelesbains.com

## L'HÔTEL RADIANA***

**+33 (0)4 79 22 61 61** • radiana@lalecherelesbains.com

## LE RESTAURANT L'Õ À LA BOUCHE

**+33 (0)4 79 22 44 08**

## CENTRE DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE

**+33 (0)4 79 22 62 65** • crull@lalecherelesbains.com

## LE CORPS MÉDICAL

Contactez le médecin thermal à l'avance, au minimum 1 mois avant votre arrivée en cure. Les appels seront reçus à partir du lundi 15 mars 2021.
Dr BUFFAUD Antoine **+33 (0)4.79.22.50.48**
Dr FAVRE-LAFONTAINE Bernadette **+33 (0)4.79.22.58.16**
Dr SCHOEN Virginia - Successeurs du Dr NOILHETAS

## VOTRE RÉSERVATION PAR INTERNET

Dès aujourd'hui vous pouvez vous inscrire sur notre site internet : **www.lalecherelesbains.com**. Sur la page d'accueil, cliquez sur « une cure ou une mini-cure » puis sur le bouton « Réservez ». Ensuite, laissez-vous guider…

## POUR VENIR…

**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. Navette gratuite entre la gare SNCF de Notre-Dame-de-Briançon et la station thermale en fonction des dates d'arrivées.
Adressez-vous au bureau d'information touristique de La Léchère-les-Bains pour connaître les horaires :
**+33 (0)4 79 22 51 60** • lalecherelesbains@valmorel.com

**Par avion**
Aéroports de Chambéry, Annecy, Grenoble, Lyon ou Genève.

### Pour les véhicules électriques

Huit bornes de recharge TESLA et une borne électrique classique sont à votre disposition sur le parking de l'hôtel Radiana.

Retrouvez et commandez tous nos produits sur
**lalecherelesbains.com**

LA LÉCHÈRE

# iNTENSE

## PURETÉ THERMALE DES ALPES

*Une gamme complète dermocosmétique (sans parabène) à base d'eau thermale de La Léchère-les-Bains, aux extraits végétaux biologiques et aux ingrédients d'origine naturelle.*

**EAU THERMALE** *250 ml*
7,90 €

**CRÈME VISAGE PRÉVENTION** *50 ml*
18,50 €

**SOIN PROTECTION EXTRÉMITÉS** *100 ml*
19,40 €

**GEL JAMBES LÉGÈRES** *200 ml*
21 €

**BAUME CONFORT ARTICULAIRE** *150 ml*
21 €