

eau & **renouveau**

saison thermale

du 28 mars au 22 octobre 2022

Rhumatologie - phlébologie - Gynécologie



La Léchère-les-Bains

www.lalecherelesbains.com

| Thermes

| Spa

| Hôtel et Résidences

| Restaurant



Complexe thermal et hôtelier des Alpes

sommaire

Édito	p.3
01 Actualités	p.4
• Une eau thermale issue d'un voyage de plusieurs millénaires	p.4
• Composition de l'eau	p.4
• Le programme « Thermal Stress Detox »	p.5
• Nouvelles technologies : La musicothérapie	p.5
• Le grand retour de la cure lymphœdème	p.6
• Une nouvelle baignoire pour les personnes à mobilité réduite	p.6
• Gagnez un chèque cadeau en parrainant un de vos proches !	p.6
• Découverte : partenariat bien-être avec « La Sultane de Saba »	p.7
• Recherche : une nouvelle étude sur la cure thermale en phlébologie	p.7
• Participer au programme prévention santé... C'est simple	p.7
• Tradition : Les vertus de la boue à usage unique : hygiène, confort et efficacité	p.8
• Portrait : Mickael Mibord, un nouveau chef pour l'Ö à la Bouche	p.8
• Aquacert : Certification renouvelée pour les Thermes	p.9
02 Tourisme	p.10
• La Léchère-les-Bains, une destination santé et bien-être au cœur des Alpes	p.11
• Bon plan	p.11
• Quatre bonnes raisons de venir à La Léchère	p.12
• Le Pass Activ'	p.12
• Temps forts et animations pour la saison 2021	p.13
• Témoignage : Jennifer et Adrien	p.13
03 Cures thermales & orientations thérapeutiques	p.14
• Phlébologie	p.16
• Lymphœdème	p.17
• Rhumatologie	p.18
• Gynécologie	p.19
• Mini-cures thermales	p.20
• Mini-cures au Spa Ö des Lauzes	p.21
• Les soins thermaux	p.22
• 8 conseils pour préparer votre cure	p.24
• Tarifs et Informations pratiques	p.25
04 Le Spa thermal : 1500 m2 dédiés au bien-être	p.26
• Un spa d'eau thermale unique au cœur de la Savoie	p.28
• Offre spéciale curistes	p.29
• Découvrez notre nouvelle carte de soins	p.30
• L'ostéopathie aquatique en eau thermale	p.31
05 L'hébergement dans notre complexe hôtelier	p.32
• Hôtel Radiana	p.35
• Suite hôtelière Radiana	p.36
• Appart'hôtel Rive Droite	p.37
• Une nouvelle signature pour le e Restaurant Gastronomique	p.38
• Infos pratiques	p.39

Réalisation : Sirblondin.com

Impression : Docapost, Imprimé sur papier recyclé PEFC

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

Une nouvelle saison pleine d'espoir et de nouveautés à

La Léchère-les-Bains

2022...

Sans faire preuve d'un optimisme démesuré, j'ai la ferme conviction que nous allons enfin pouvoir vous proposer **une saison thermale pleine et entière**. Un retour à la normale que nous appelons de nos vœux depuis deux longues années.

Dès **le lundi 28 mars**, nous serons toutes et tous mobilisées pour que votre cure se déroule en toute **sécurité**, dans la plus grande **sérénité** et que vous profitiez pleinement du **savoir-faire** de notre personnel soignant et des **bienfaits** de l'eau thermale de La Léchère-les-bains.

Aujourd'hui, je suis aussi très fier de vous annoncer que **nous avons renouvelé avec succès notre certification Aquacert**. Je remercie d'ailleurs l'équipe en charge du projet qui a œuvré au quotidien pour que notre établissement puisse ainsi **officiellement garantir à chaque curiste la sécurité sanitaire** du process « eau et boue thermales » ainsi que de leur utilisation dans le cadre des soins dispensés pendant la cure. En 2017, **nous avons été les premiers** à nous lancer dans cette démarche exigeante et **nous restons encore à ce jour, la seule station thermale de Savoie** à bénéficier de cette reconnaissance.

Autre motif de satisfaction : toujours à la pointe de l'investigation thermale, le Centre de Recherche Universitaire de La Léchère (CRULL), sous la direction du Pr Patrick Carpentier, **lance cette année une nouvelle étude visant à mesurer l'amélioration du fonctionnement veineux durant la cure dans notre station**. Un travail soutenu et financé par l'Association Française pour la Recherche Thermale (AFRETH).

Innovation encore et toujours avec le lancement du programme « **Thermal Stress Détox** ». Un protocole original d'accompagnement à la cure thermale autour de **la gestion du stress et de l'anxiété**. Une problématique particulièrement présente chez les seniors. À la fois préventif et curatif, ce module comprenant un bilan, des ateliers pédagogiques et différentes activités donnera aux participants les clés et les techniques les plus efficaces pour apprivoiser au quotidien ces empêcheurs de vivre en paix.

Enfin, parce que votre cure n'est pas incompatible avec le plaisir, vous pourrez découvrir, au restaurant l'Ö à la Bouche, la cuisine savoureuse et originale de **notre nouveau chef Mickaël Mibord**. Un enfant du pays qui a notamment fait ses classes — excusez du peu — chez Monsieur Paul (Bocuse) et auprès de Christian Tetedoie à Lyon.

Forts de cette belle affiche pour 2022, nous vous attendons toujours avec la même impatience et nous réjouissons 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

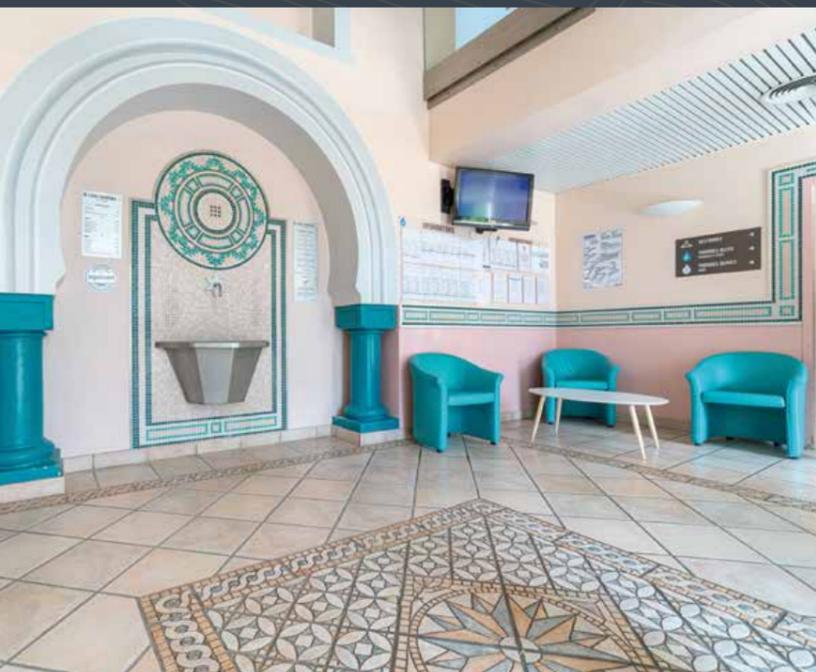
RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS

15% de remise sur votre hébergement pour toute cure débutant entre le 28 mars et le 2 mai 2022.

Offre valable à l'hôtel et à la suite hôtelière Radiana ainsi qu'à l'Appart'Hôtel Rive Droite.

Trésor

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.

Composition de l'eau



NOUVEAUTÉ 2022

Le programme « Thermal Stress Detox »

Les spécialistes sont unanimes : le stress est néfaste pour le cerveau. Il ne se manifeste malheureusement pas seulement par des réactions émotionnelles, mais aussi par des symptômes douloureux en général musculaires et articulaires, et parfois thoraciques, abdominaux, intestinaux ou même dentaires. Il est à la source de nombreuses pathologies plus ou moins graves. Le stress a aussi des conséquences sur la santé mentale de celles et ceux qui en souffrent. Et contrairement aux idées reçues, il touche toutes les catégories d'âge, y compris les séniors. Gérer son stress évite donc ces multiples maux tout en boostant son immunité.

C'est pour mieux répondre aux besoins qu'elle observe au quotidien, que l'équipe des thermes de la Léchère lance pour la saison 2022, **Thermal Stress Detox**,

un programme spécifique qu'il sera possible de suivre durant la cure. « Aux Thermes de la Léchère, nous avons un public fidèle, qui a entre 65 et 70 ans. Nous voyons bien que l'actualité avec la crise du COVID, etc... a un impact sur eux. Ils arrivent stressés au moment de débiter leur cure. C'est fort de ce constat que nous souhaitons développer une offre spécifique autour du stress chez les seniors pour les accompagner et leur donner des clés et des techniques pour s'apaiser. C'est notre mission de participer aux bien-être de nos curistes », explique Thierry Thomas, directeur de la station.

Le programme **Thermal Stress Detox** est à la fois préventif et curatif. Son objectif est d'apprendre aux curistes à quitter le mode « survie » directement lié au stress chronique. Il se décline sur les trois semaines de la cure. Sur la base

d'une analyse de la variabilité cardiaque, un bilan complet est réalisé à l'arrivée du curiste pour déterminer son niveau de stress, de fatigue et sa capacité de récupération. En complément des soins thermaux, le programme ainsi élaboré fait appel à différents outils : cohérence cardiaque, gym douce, méditation, nutrition, musicothérapie, gestion du changement, activités physiques etc... Avec ce protocole, La Léchère se positionne comme expert dans la prévention santé et plus particulièrement la gestion du stress.

Tarif du programme : 150 euros
Minimum 6 participants par session (12 maximum)
Inscription bulletin de réservation n°1 ou lors de votre arrivée en cure.

Nouvelles technologies

NOUVEAUTÉ 2022

La musicothérapie qui soulage les douleurs, atténue stress et anxiété et favorise le sommeil, arrive aux Thermes de La Léchère.

La musique adoucit les mœurs mais pas que... C'est certainement en partant de ce postulat que Stéphane Guétin, docteur en psychologie clinique et musicothérapeute a développé une **Intervention Non Médicamenteuse (INM)** personnalisée et standardisée autour de la musique. Aujourd'hui validée par plus de 150 publications scientifiques, les séquences originales proposées sont issues de la collaboration entre musicothérapeutes, musiciens et

scientifiques de renom. Les algorithmes uniques développés par Music-Care® ont montré leur efficacité dans le soulagement rapide de la douleur, du stress, de l'anxiété et dans l'amélioration des troubles du sommeil. En 2022, il vous sera possible de bénéficier de ce soin durant toute votre cure thermale. Les inscriptions se feront lors de votre arrivée dans l'établissement.

Pour en savoir plus : www.music-care.com



Recherche

Une nouvelle étude sur la cure thermique phlébologie

La cure thermique phlébologie améliore l'état de santé et la qualité de vie chez les patients atteints de maladie veineuse chronique sévère. Cela a été démontré scientifiquement par une étude randomisée réalisée à La Léchère il y a une douzaine d'années et confirmée par une seconde étude multicentrique. Le mode d'action reste à préciser, et cette question est importante, à la fois pour continuer à perfectionner les soins thermaux, et pour convaincre les milieux scientifiques du bien-fondé du traitement thermal. Le Centre de Recherche Universitaire de La Léchère a donc mis au point une nouvelle étude, visant cette fois à mesurer l'amélioration du fonctionnement veineux, à l'aide de techniques pointues d'exploration de l'hémodynamique veineuse et de la microcirculation cutanée, mais aussi de quantification de l'œdème. Cette étude, qui a obtenu un financement de l'Association Française pour la Recherche Thermale, fait appel à des curistes volontaires et sera menée à La Léchère lors de la prochaine saison thermale.



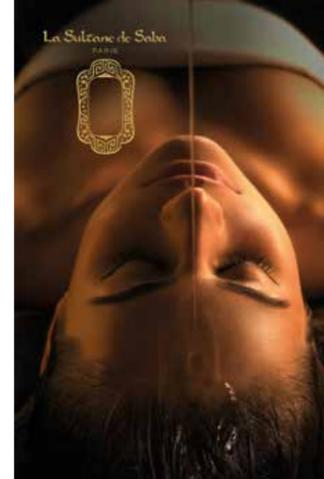
Après deux ans d'absence, le grand retour de la cure lymphœdème.

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.

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

La cure spécifique traitement du lymphœdème de La Léchère est unique en Rhône-Alpes.

Date des cures en 2022 :
du 28 mars au 16 avril ;
du 18 avril au 7 mai ;
du 9 au 28 mai



Découverte Partenariat bien-être avec « La Sultane de Saba »

Le spa Ō des Lauzes plus grand spa thermal de Savoie, propose déjà ce que la nature savoyarde a de meilleur : une eau minérale millénaire, un air pur et le cadre magique du massif de la Lauzière.

Pour accompagner cette expérience sensorielle unique, un partenariat vient d'être signé avec la marque la Sultane de Saba. Les visiteurs seront désormais accueillis avec des produits authentiques, originaux et « made in France », aux parfums de rose, thé vert, gingembre ou encore fleur d'oranger.

Cadeau!

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 Ō des Lauzes ou au restaurant Ō 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

Innovation

Une nouvelle baignoire pour les personnes à mobilité réduite

Dans le courant de la saison 2022, une toute nouvelle baignoire destinée aux personnes à mobilité réduite sera mise en service. A l'origine de cette innovation, les remarques pertinentes de notre responsable des soins, Mireille Barbier, auprès du fabricant. Cette série nommée Bali remplacera progressivement nos anciennes « Calèches » pour un plus grand confort de soin.



Expérimentation

Participer au programme prévention santé... C'est simple

Station pilote dans l'expérimentation du programme prévention santé initié par la Région Auvergne-Rhône Alpes, les thermes de La Léchère vous proposent de suivre durant la saison une session expérimentale d'une semaine.

Le programme se déroule sur 6 jours. Il comprend :

- Un entretien avec un cadre de santé pour élaborer vos objectifs
- Un bilan de forme avec kinésithérapeute et analyse de votre variabilité cardiaque
- Des soins thermaux (3 soins/jour sur 3 jours : bain, douche, piscine)
- Un atelier d'accompagnement au changement
- Un atelier sur la gestion du stress dans votre environnement
- Un atelier activité physique et sédentarité
- Une initiation à la cohérence cardiaque et à la pratique de l'Idogo (qi gong avec bâton)
- Une session de marche nordique
- Une après-midi découverte du Spa
- Un entretien final avec un cadre de santé avec mise en place d'un plan d'accompagnement personnalisé.

Pour suivre ce protocole, les frais de participation sont fixés à 150 euros hors hébergement et restauration. Si cette expérience vous tente, il suffit de nous faire part de votre souhait de participer à ce parcours test à l'adresse suivante : thermes@lalecheresbains.com Vous serez ainsi rapidement informé du déroulement définitif du programme : dates, modalités d'inscription...

Tradition

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.

AQUACERT :

Certification renouvelée pour les Thermes

PREMIÈRE ET SEULE STATION THERMALE DE SAVOIE À OBTENIR LA CERTIFICATION AQUACERT EN 2017, LES THERMES DE LA LÉCHÈRE ONT VU CETTE ANNÉE LEUR CERTIFICAT RENOUELÉ JUSQU'EN 2023.

Aquacert est une certification qui permet d'identifier, d'évaluer, d'analyser, de maîtriser et de prévenir les risques liés à la contamination de l'eau thermale et de ses dérivés comme la boue.

Ce certificat est délivré par un organisme accrédité après un audit particulièrement poussé qui s'appuie sur l'analyse du système de management, les compétences du personnel, le suivi des procédures (techniques, soins), la traçabilité des produits thermaux utilisés (boues), la conformité réglementaire, l'hygiène et la propreté de l'établissement. Renouvelé tous les 3 ans, il est délivré sur la base du volontariat et fortement encouragé par les autorités sanitaires et de santé.

En 2021, les Thermes de La Léchère ont brillamment réussi leur examen de passage en validant sa certification pour un nouveau cycle de 3 ans.

Par la même occasion, les mesures et dispositifs mis en place pour lutter contre l'épidémie de COVID-19 (en application du référentiel sanitaire) ont été audités et certifiés conformes.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Chaque année, l'établissement est soumis à différents audits externes et internes pour s'assurer de la conformité avec le référentiel et maintenir la validité du certificat.

A ce jour, La Léchère reste le seul établissement de Savoie à obtenir cette certification.

Les + Aquacert...

- Cette certification permet d'être transparents envers le curiste, en rendant plus lisible le niveau qualitatif de l'eau thermale et son produit dérivé, la boue thermale.

- C'est la garantie pour le curiste de la sécurité sanitaire du process eau et boue thermale ainsi que son utilisation dans le cadre des soins thermaux dispensés pendant la cure.

Portrait

Mickaël Mibord, un nouveau chef pour l'Ô à la Bouche

Une page se tourne dans les cuisines de notre restaurant l'Ô à la Bouche. Après le départ à la retraite de **Joël Bounichou** c'est un enfant du pays, **Mickaël Mibord**, natif de Navette, qui reprend les fourneaux. A 41 ans, Mickaël a un parcours déjà très riche d'expériences derrière lui. C'est sur les bancs du lycée hôtelier Ambroise Croizat à Moutiers qu'il apprend les bases du métier. Après avoir obtenu son CAP puis son BEP cuisine, il débute véritablement son cheminement culinaire au **château de Feissons sur Isère**. Il va ensuite affûter son goût pour la pâtisserie auprès de **Patrick Chevallot, meilleur ouvrier de France à Val d'Isère**. Mais sa formation sera indiscutablement enrichie et marquée par un passage dans les cuisines de deux grands noms de la gastronomie française : **Monsieur Paul (Bocuse) à Collonges** et **Christian Tetedoie à Lyon**. Après avoir dirigé les cuisines de plusieurs « Maisons », il fait l'ouverture comme **chef de l'hôtel-restaurant le Kaila**, puis prend les rênes de **La Chaudanne**** à Méribel**.

Aujourd'hui, l'ambition de Mickaël Mibord est d'ouvrir encore plus la table de l'Ô à la Bouche à une

clientèle locale. Dès sa prise de fonction, en toute fin de saison dernière **il a rouvert le bar, mis en place une nouvelle carte « snacking »** (planches de charcuteries, salades...) et **un chariot de pâtisseries** pour « goûters gourmands » et petits encas au sortir du spa Ô des Lauzes ou de la cure.

Pour la saison 2022, **il amplifiera l'utilisation, en cuisine, de produits « locavores » et bio**. Il promet aussi une carte des vins considérablement élargie sur les appellations Bourgogne et Côtes du Rhône. Il compte enfin progressivement proposer de nouvelles saveurs au petit déjeuner.



Mickaël Mibord
Notre nouveau Chef



QUELQUES EXEMPLES D' ACTIONS MISES EN PLACE POUR VOTRE SÉCURITÉ

-Des procédures d'hygiène sont établies et diffusées à l'ensemble du personnel de façon à faire respecter les normes en vigueur (agents thermaux, agents d'entretiens et techniciens).

-En fin de saison thermale, une revue du système permet de faire le point sur les non-conformités rencontrées, les retours des curistes (via questionnaire en ligne et réclamations), le fonctionnement des process et la conformité des produits, les résultats des audits internes, les actions correctives et préventives, les actions issues des revues de système précédentes, les changements pouvant affecter le système.

-Tout au long de la saison, des audits internes sont mis en place par notre équipe pluridisciplinaire Aquacert pour vérifier la conformité de l'établissement avec le référentiel Aquacert et trouver des

idées pour l'amélioration du système. Ces audits peuvent également être menés par d'autres établissements certifiés.

-Toutes les semaines, des analyses sur différents postes de soins sont effectuées pour vérifier l'absence de bactéries pathogènes dans l'eau thermale. Ce travail est aussi fait sur le linge, les sols, les WC, les vestiaires, les cabines de soins... pour s'assurer de la qualité du nettoyage et de la désinfection de l'établissement.

-A chaque réception d'argile, des analyses bactériologiques et physico-chimiques sont faites. Trois fois dans la saison, les mêmes recherches sont faites sur la boue thermale en sortie de malaxeur, avant application sur le curiste et sur l'argile en sortie de silo de stockage.

-Tous les jours, des relevés sont effectués sur le forage et une analyse complète est effectuée en fin d'année.

-Toutes les 3 semaines, durant la saison thermale, un détartrage et une désinfection des réseaux d'eau thermale sont réalisés (nettoyage en place).

-Chaque année, en intersaison, l'ensemble des réseaux d'eau thermale sont désinfectés (forage, réservoirs de stockage, échangeurs à plaques etc...) et pendant toute la période de fermeture de l'établissement, ils sont laissés sous désinfectants.



Une cure de qualité, un environnement montagnard accessible, des animations et des activités pour tous, La Léchère-les-Bains est le lieu idéal pour une cure revitalisante !

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

Nichée au cœur des montagnes, la station thermale de La Léchère-les-Bains ouvre ses portes, depuis plus de 120 ans, aux curistes et vacanciers sur la période de fin mars à fin octobre. Les Thermes accueillent en moyenne 6500 curistes chaque saison.

Idéalement située à 440 mètres d'altitude, La Léchère-les-Bains se trouve aux portes de la vallée de La Tarentaise, offrant un accès facile et une mobilité aisée pour les excursionnistes.

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

La Léchère-les-Bains est idéale pour rayonner sur le territoire Savoie Mont

Blanc puisqu'elle permet de se rendre rapidement sur 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 min, il est possible de se rendre dans les stations situées juste au-dessus été comme hiver. Valmorel et Doucy au charme certain, et Nâves, vrai 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'arpeute 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'1h 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 !**

Bon plan :

Pour la seconde année consécutive, la Communauté de communes des Vallées d'Aigueblanche, met en place une navette gratuite qui relie la Léchère-les-bains à Valmorel en juillet et en août et sur la saison d'hiver jusqu'au 18 avril ! L'occasion de découvrir cette belle station et toutes les activités qu'elle a à offrir.

Pour les amoureux de VTT, deux navettes pour Valmorel et pour Nâves au départ de Bellecombe sont également gratuites tout l'été !



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, le programme des animations ou des activités, les conseillères en séjour de l'office de tourisme sont là pour vous.

LES ANIMATIONS ET ACTIVITÉS

Lors de votre séjour, un panel d'animations et d'activités vous est proposé. Des nouveautés voient le jour chaque année pour satisfaire le plus grand nombre ! Du tournoi de pétanque, en passant par la barbecue, à l'atelier mosaïque aux belles randonnées dans la vaste vallée de la Tarentaise ... Il y en aura pour tous les goûts !

Vous pourrez profiter de spectacles de qualité dont un est offert chaque cure, d'une médiathèque pour un moment d'évasion littéraire, ainsi que de nombreuses infrastructures pour les activités.

Les partenaires de l'Office de tourisme vous proposent chaque année des activités sportives et de bien-être pour accompagner votre cure.

Tous les lundis, flânez au marché pour découvrir les spécialités culinaires typiques de notre région.

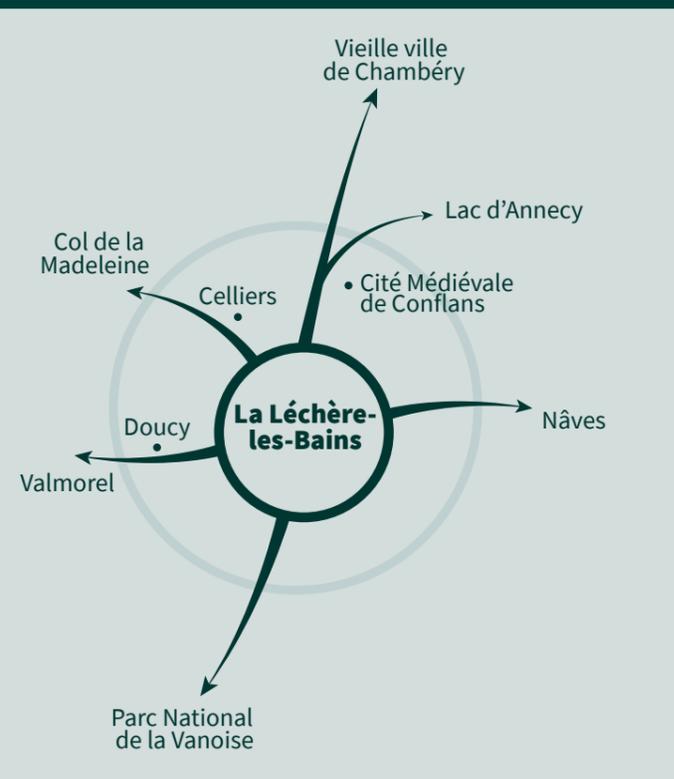
LA QUALITÉ



L'Office de Tourisme de Valmorel et des Vallées d'Aigueblanche a obtenu le renouvellement de la marque nationale « Qualité Tourisme™ » en 2021, conformément à sa démarche qualité concernant les activités d'accueil, de promotion, de communication, de commercialisation et d'information. Ceci vous garantit un niveau de qualité élevé dans tout ce qu'entreprind l'Office de tourisme.

L'ENVIRONNEMENT

Au cœur des Alpes, à l'entrée de la vallée de la Tarentaise, au pied de stations de ski familiales, La Léchère-les-Bains baigne dans un environnement de montagne riche en diversité de paysages et en activités sportives et culturelles.



Le Pass Activ'

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.



TARIFS PRÉFÉRENTIELS :

- Activités
- Animations
- 10% sur la boutique de l'Office de Tourisme
- 1 apéritif à la Taraxacum offert pour l'achat d'un plat chez Fred à Nâves
- Un sac-cabas offert pour l'achat de 3 produits régionaux chez Super U Aigueblanche

ACCÈS :

- Un spectacle
- 9 entrées piscine ou mini-golf au Centre Aquatique du Morel
- Accès libre à la médiathèque



Temps forts et animations pour la saison 2022

AVRIL

- Les stations Valmorel et Doucy ouvertes jusqu'au 18 avril 2022

MAI

- Le kilomètre vertical de Pussy

JUIN

- La fête du pain à Pussy

JUILLET

- Le Mad'Trail à Valmorel
- Les feux d'artifice de la Fête nationale
- La Navelotte à Nâves
- Les Acoustic'imes
- La fête du Col de la Madeleine

AOÛT

- La fête du parc à La Léchère-les-Bains
- La fête du Beaufort à Nâves
- Le Mountain collection sur la route du Col de La Madeleine
- Valmorel La Bielle à Valmorel et Doucy
- Le Mad'bike à Valmorel

SEPTEMBRE

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

OCTOBRE

- Les journées du goût au restaurant l'Œ 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 2022

Pendant la saison thermale, profitez de nombreuses animations !

Barbecues, 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 2022 : randonnées accompagnées, marche nordique, atelier relaxation et méditation, sophrologie en salle ou nature, conférences beauté, yoga du visage, BungyPump...

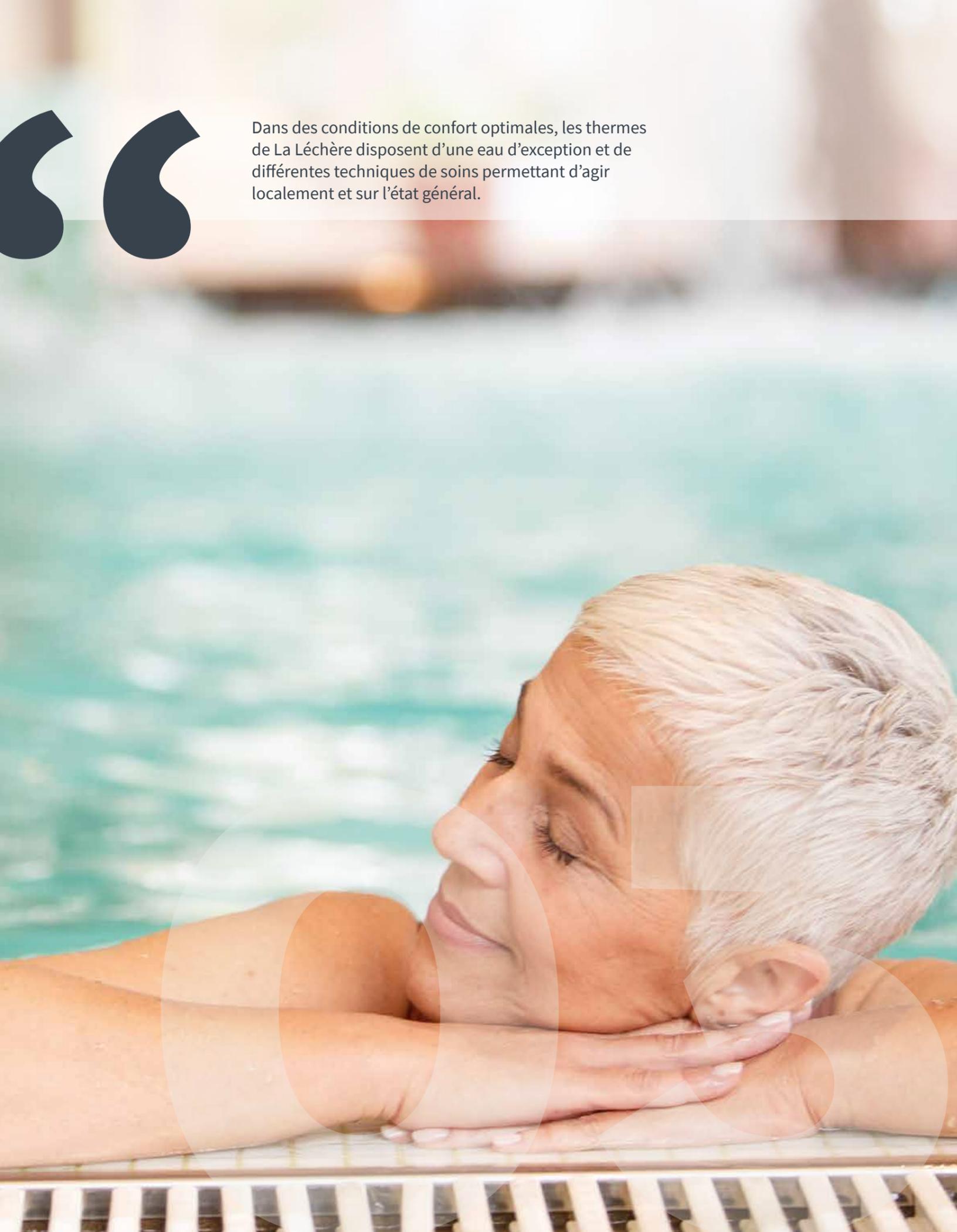


Message

Jennifer & Adrien
Animateurs
de la Léchère-les-Bains

« Bonjour à tous ! Nous vous attendons pour cette nouvelle saison thermale avec le plein d'animations ! La reprise des petits bals, de la belote et bien sûr de nouveaux spectacles ! Prenez soin de vous. On vous attend avec impatience. »

Adrien et Jennifer



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-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), de la rhumatologie (arthrose dans toutes ses localisations, atteintes synoviales chroniques, séquelles de traumatismes ostéo-articulaires) ou de la gynécologie.

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

- Insuffisance cardiaque, rénale et hépatique au stade de décompensation.
- Immunodépresseurs liés 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 24).
- 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

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

bulletin de réservation
n°1

Lymphœdème

Un traitement thermal unique en Rhône-Alpes

bulletin de réservation
n°2

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...

- Renforcement de la pompe veineuse du mollet.
- Apaisement des douleurs.
- 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 avec douche en immersion, 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.

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. La douche lymphœdème (10 min), douche à jets tangentiels à la peau qui s'activent par cycles successifs de l'extrémité vers la racine du membre, permettra un drainage des vaisseaux lymphatiques. 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 2022 :

28 mars → 16 avril 2022

18 avril → 7 mai 2022

9 mai → 28 mai 2022

VEINOTHERMES, UN NOUVEAU PROGRAMME POUR 2022

En complément d'une cure, ce programme d'éducation thérapeutique, validé par l'Agence Régionale de Santé* a été repensé et perfectionné pour cette saison 2022. Il 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.

Veinothèmes vous permet cette année de choisir trois ateliers parmi les six proposés :

- Comprendre ma maladie veineuse : d'où ça vient, qu'est ce qui de marche pas bien ?
- La cure thermale et les autres traitements de la maladie veineuse
- Maladie veineuse et habitudes de vie / comportements de santé
- Protéger ses jambes : compression, soins de peau et maladie veineuse
- Les bienfaits de l'activité physique
- Stress et douleur veineuse

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.

**Participation au programme 2022
75 euros**

Ce programme est prescrit par le médecin thermal, sous réserve de disponibilité.

🕒 1 h/1 h 30 par atelier

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. 20).

Tarif : Participation forfaitaire payable à votre arrivée : 150 euros

Prise en charge possible du programme Thermœdème par certaines mutuelles.

Rhumatologie

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

bulletin de
réservation
n°1



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 application de boue, une douche au jet, une douche pénétrante...

Gynécologie

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

bulletin de
réservation
n°1



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 31.

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.

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 application de boue. Nous vous offrons en plus un accès de 2 h à l'espace Aqua Découverte du spa Ô 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 Ô des Lauzes
Réservation à votre arrivée ou en téléphonant au 04 79 22 60 30.

Tarif : **197 euros**

NOUVEAUTÉ 2022

La cure qui soulage l'endométriose

L'endométriose est une maladie qui touche aujourd'hui plus de 20% des femmes. Des traitements médicaux existent pour soulager la maladie mais leurs effets secondaires peuvent se révéler souvent pénibles. Opter pour une alternative thermale est sans aucun doute une bonne piste à explorer pour trouver une amélioration de la qualité et du confort de vie.

Depuis de nombreuses années, l'eau thermale de La Léchère est réputée pour ses effets bénéfiques sur les troubles gynécologiques. Outre leur impact direct sur les muqueuses, les soins thermaux entraînent un relâchement total du corps propice à l'apaisement des contractions et tensions musculaires.

Couplé à notre nouveau programme « **Thermal Stress Détox** »*, une cure en double orientation rhumatologie/gynécologie ou phlébologie/gynécologie permet une prise en charge globale et efficace sur les principaux troubles liés à l'endométriose.

* Voir page 5



Tarif* du programme
« Thermal Stress Détox » :
150 euros

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***

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. 24).

** Colonne vertébrale = 3 points d'application

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 10 au 15 octobre 2022.

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**

Mini-cures au Spa Ō des Lauzes

6 mini-cures au spa Ō des Lauzes pour retrouver forme et détente, entre un après-midi et 6 jours de soins. Sur réservation toute l'année au +33 (0)4 79 22 44 16.

Formule journée

PARENTHÈSE DÉTENTE

1 journée, 2 soins

- Deux soins de balnéothérapie
- Un massage sur-mesure* ou un soin du visage de 25'

Tarif : **92 euros***

FESTIVAL DE L'Ō

• Un menu Festival au restaurant l'Ō à la bouche

- Un accès de 2h30 à l'espace Aqua Découverte

Tarif : **39 euros***

LE RITUEL DU HAMMAM

• 2 soins

- Après une séance de hammam, gommage au gant kessa avec savon noir à l'eucalyptus
- Un massage sur-mesure*.

Tarif : **88 euros***

NOUVEAUTÉ 2022



Formule 3 ou 6 jours

BIEN-ÊTRE 6 JOURS

6 jours de soins - 3 soins / jour, 18 soins

- 4 massages sur-mesure*
- 2 enveloppements d'argile
- 6 bains hydromassants avec chromothérapie
- 4 bains bouillonnants avec chromothérapie
- 2 douches massantes

Tarif : **476 euros***

*Prix par personne, hors hébergement.

ÉVASION 3 JOURS

3 jours de soins - 3 soins / jour, 9 soins

- 2 massages sur-mesure*
- 2 enveloppements d'argile
- 3 bains hydromassants avec chromothérapie
- 1 douche massante
- 1 séance de Medyjet avec musicothérapie

Tarif : **243 euros***



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 MARCHÉ ⌚ 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 décontractants. 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 aspersion 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 décontractant et sédatif.

AÉROBAIN ⌚ 10 MIN

Un bouillonnement ajoute une action massante, relaxante et sédatif aux bienfaits du bain simple, en agissant sur la microcirculation.



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 sédatif. 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

Douche à jets tangentiels à la peau qui s'activent par cycles successifs de l'extrémité vers la racine du membre, permettant un drainage des vaisseaux lymphatiques.

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 décontractant 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.



→ 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.

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 32 ou celle de l'Office de 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 thermique (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 14 mars 2022 (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

Contactez le médecin thermal à l'avance, au minimum 1 mois avant votre arrivée en cure. Les appels seront reçus à partir du lundi 14 mars 2022.

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	479,89 €	37,67 €	598,69 €	46,98 €	555,22 €	43,58 €
Rhumatologie	518,17 €	40,67 €	629,24 €	49,38 €	590,86 €	46,37 €
Gynécologie	458,69 €	36,00 €	—	—	—	—

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	738,97 €	58,00 €	857,77 €	67,31 €	814,30 €	63,91 €
Phlébologie + Gynécologie	709,22 €	55,67 €	828,02 €	64,98 €	784,55 €	61,58 €
Rhumatologie + Phlébologie	758,11 €	59,50 €	869,18 €	68,21 €	830,80 €	65,20 €
Rhumatologie + Gynécologie	747,50 €	58,67 €	858,57 €	67,38 €	820,19 €	64,37 €
Gynécologie + Phlébologie	698,63 €	54,83 €	—	—	—	—
Gynécologie + Rhumatologie	717,77 €	56,33 €	—	—	—	—

*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 814,30 € = 285 € + 63,91 € de complément tarifaire = 348,91 €.

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 thermique. 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.



Le Spa thermal

1500 m² dédiés au bien-être

Le spa Ő 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 Ő des Lauzes dévoile sur plus de 1500 m², une succession d'espaces aqua-ludiques et de bien-être en eau thermale, enrichie d'une collection exclusive de soins.

Ő des Lauzes
■ Le Spa

Horaires d'ouverture

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

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 13h30 – 20h
Mercredi, samedi : 10h – 12h30 et 13h30 – 20h
Dimanche : 10 h – 18 h

*Les bassins ne sont plus accessibles
15 min avant la fermeture de l'établissement.*



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



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

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

UN ESPACE AQUA DÉCOUVERTE

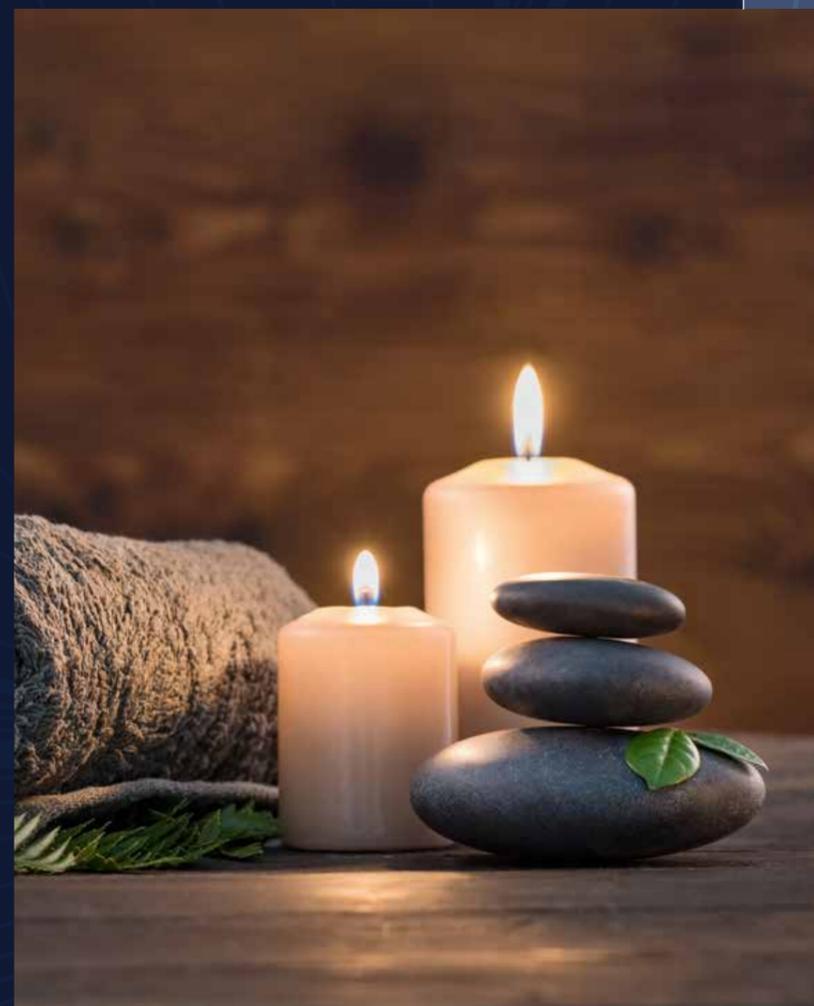
- 1 bassin de relaxation de 60 m² avec contre-courant
- 1 bassin à thème de 28 m²
- 1 bassin grotte de 21 m² avec cascade d'eau
- 2 jacuzzis, dont 1 extérieur
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium

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

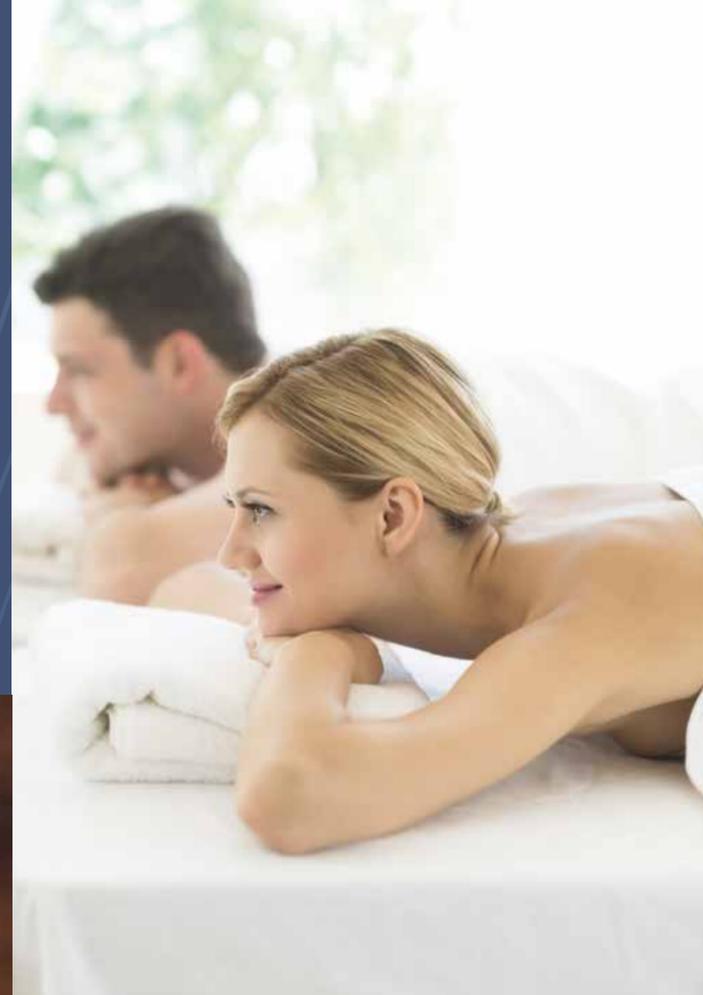
UN ESPACE REMISE EN FORME

- 1 salle de fitness de 50 m² équipée de 12 appareils



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 Ō des Lauzes se réserve le droit de modifier ses tarifs et ses horaires en cas de force majeure.



NOUVEAUTÉ 2022 La Sultane de Saba

Le Spa Ō des Lauzes fait entrer La Sultane de Saba en cabine. La marque, basée sur des rituels de beauté anciens et précieux des femmes orientales invite au voyage. Pourquoi ne pas se laisser tenter par un massage signature ou un gommage savon noir et eucalyptus comme au hammam ?

Offre spéciale curistes

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

POUR VOUS CURISTE

- Premier accès à l'espace Aqua Découverte du spa Ō 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 Ō 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 • Eclat instantané à la rose (Sultane de Saba)
- Pour lui :**
Éclat immédiat • Express.

LES SOINS DU CORPS

- Soin cryogénique • Gommages aux protéines de soie ou savon noir eucalyptus.

LES MASSAGES

- Massage Signature Aqualys • Prénatal • Akwaterra • Watermass • Medyjet • Bougie • 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.



Découvrez notre nouvelle carte des soins

Pour consulter et choisir les formules ou les soins à la carte, demandez ou téléchargez notre nouveau livret des soins sur www.lalecherelesbains.com

DES SOINS DU VISAGE 100% NATURELS ET BIO

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 Ô DES LAUZES

Pour célébrer un événement 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'Ô

Détente et gastronomie à tout petit prix. Pour 39 euros seulement, vous bénéficiez, dans l'après-midi, d'un accès de 2h30 à l'espace Aqua découverte du Spa Ô des Lauzes. Vous clôturerez agréablement cette parenthèse détente en dégustant le menu « Festival » du restaurant gastronomique l'Ô à la bouche. Uniquement sur réservation au **04 79 22 44 16**

L'espace Aqua Découverte

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
13h30 à 20h
Mercredi, samedi
10h-12h30 et 13h30-20h
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 tisanderie

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 ?

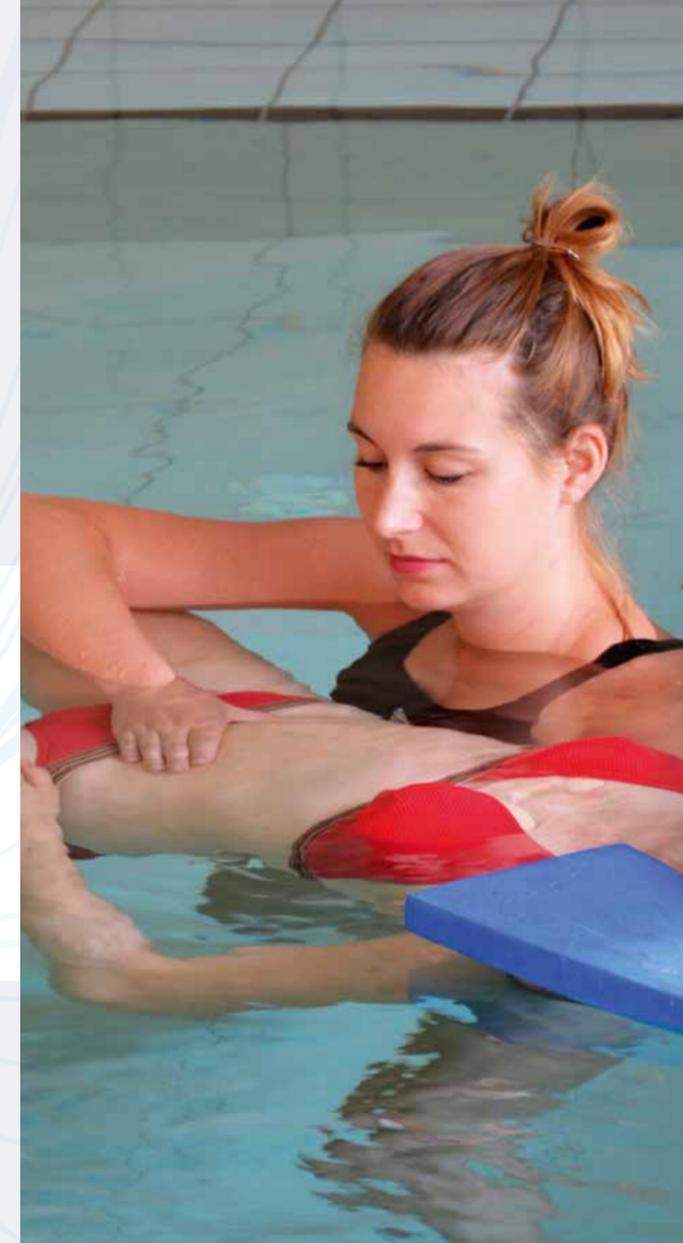
Oui car je me base sur le rétablissement de la mobilité du mouvement articulaire. Mes techniques douces permettent d'améliorer la posture et de soulager les contraintes qui agissent en excès sur les articulations lésées.

Qu'est ce qui rend si efficace l'Ostéopathie Aquatique Thermale ?

Je privatise le spa thermal Ô Des Lauzes : les séances sont individuelles et je crée pour chaque patient un univers aquatique maternel 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 aiguës 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 (sciaticque, 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 privaté 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

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 38 studios de 26 m² : **L'Appart'hôtel Rive droite**



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

Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS

15% de remise sur votre hébergement pour toute cure débutant entre le 28 mars et le 2 mai 2022. 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 ou douche*, téléphone, télévision, mini bar et Wifi gratuit. Profitez du jacuzzi extérieur même lorsqu'il neige et détendez-vous au spa

d'eau thermale Ö des Lauzes en profitant des bassins aquatiques, du sauna ou du hammam. L'hôtel dispose aussi d'un 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 Ö des Lauzes se fait en accès direct par ascenseur*.



TROIS FORMULES VOUS SONT PROPOSÉES AU RESTAURANT « BISTRONOMIQUE » DE L'HÔTEL : L'Ö À LA BOUCHE (VOIR P. 38) :

- 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'Ö 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

CATÉGORIE / FORMULES	ORIENTATION	du 27/03 au 09/04			du 10/04 au 18/05 du 11/09 au 22/10			du 29/05 au 10/09		
		BB	DP	PC	BB	DP	PC	BB	DP	PC
Élégance	Forêt	1560€	1860€	2020€	1800€	2100€	2260€	2020€	2320€	2480€
Prestige*	Parc	1720€	2020€	2180€	1960€	2260€	2420€	2180€	2480€	2640€
Suite	Parc	1920€	2220€	2380€	2160€	2460€	2620€	2380€	2680€	2840€
Supplément 2e pers.		430€	720€	950€	430€	720€	950€	430€	720€	950€

■ basse saison ■ moyenne saison ■ haute saison

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

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.

Suite hôtelière Radiana***

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



Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h

Résidence Radiana	du 27/03 au 09/04	du 10/04 au 28/05 et du 11/09 au 22/10	du 29/05 au 10/09
-------------------	-------------------	--	-------------------

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 €	1050 €
Studio jusqu'à 4 personnes			
Rez-de-jardin	950 €	990 €	1050 €
Étage	1050 €	1100 €	1150 €

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.

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

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'Œ à la bouche de l'hôtel Radiana.*.

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

SURFACE	28-31 m ²
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).

Appart'Hôtel Rive Droite**

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

Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h

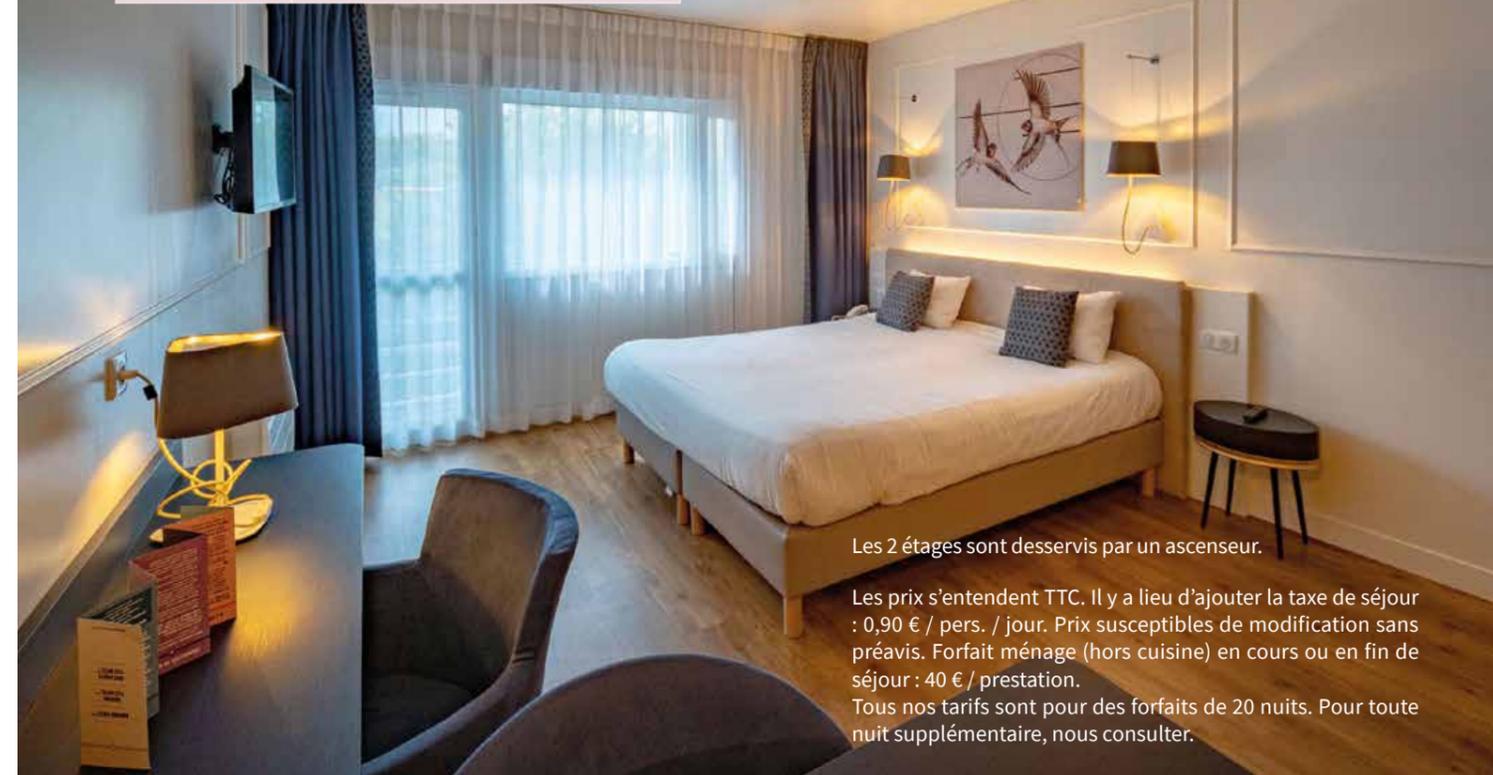
Résidence Rive droite	du 27/03 au 09/04	du 10/04 au 28/05 et du 11/09 au 22/10	du 29/05 au 10/09
-----------------------	-------------------	--	-------------------

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 €	1050 €

Forfait 20 repas hôtel Radiana (18 payés, 2 offerts) :
414 € au lieu de 460 €

Studio 26 m ² exposition Sud	
	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.

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

une nouvelle signature pour le le Restaurant Bistronomique

Cadre art déco et terrasse avec vue sur le parc et la vallée ... **Le restaurant l'Õ à la Bouche est ouvert 7/7 jours midi et soir.** Grande nouveauté cette année avec l'arrivée aux fourneaux d'un jeune Chef : Mickaël Mibord. À 41 ans, cet enfant du pays succède à Joël Bounichou qui a fait valoir ses droits à la retraite en 2021.

Le restaurant 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.

UNE NOUVELLE CARTE TOUJOURS AUSSI GOURMANDE

La carte est renouvelée chaque saison. Tous les jours sont proposés un menu du jour et une offre gastronomique. Aux commandes, le Chef Mickaël Mibord et son équipe privilégient toujours les produits frais, nobles et si possible bio des producteurs de la région. Bien entendu, le fait-maison reste toujours de mise.

À côté de cette restauration classique, le chef propose une carte « Snacking » avec planche de charcuterie, de fromages et chariot de pâtisseries, le tout à déguster à tous moments de la journée.

UNE CAVE REDESSINÉE EN 2022

Déjà très riche en vins issus des vignobles savoyard et bordelais pour accompagner fondue et entrecôte, la cave du restaurant s'enrichira en 2022 de quelques belles bouteilles venues de vallée du Rhône et de Bourgogne. Vous pourrez notamment déguster un merveilleux Clos Vougeot et régaler vos papilles avec un Aloxe-Corton.

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. Pour élargir ce choix déjà conséquent, le chef travaille à la mise en place de formules « Detox » où les jus verts et colorés prendront une place de choix.



LE BON PLAN Le Festival de l'Õ

Une formule déjeuner (menu du jour)
+ entrée au spa à **39 €**
Formule disponible toute l'année.



Infos Pratiques

SOCIÉTÉ DES EAUX THERMALES DE LA LÉCHÈRE

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

LES THERMES DE LA LÉCHÈRE

OUVERTURE 28 MARS – 22 OCTOBRE 2022
+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 14 mars 2022.

Dr BUFFAUD Antoine +33 (0)4.79.22.50.48
Dr FAVRE-LAFONTAINE Bernadette & Dr SCHOEN Virginia :
+33 (0)4.79.22.58.16

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...

thermes
la léchère
lalecherelesbains.com

Direction
ALBERTVILLE (20 min)
LYON / GENÈVE (2 h)



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.

Pensez-y !

www.lalecherelesbains.com



Réservez votre cure en quelques clics seulement !

Dès aujourd'hui vous pouvez vous inscrire sur notre site internet : **www.lalecherelesbains.com**.

Sur la page d'accueil, en fonction de votre souhait, cliquez sur « une cure ou une mini-cure » puis sur le bouton « Réservez ». Ensuite, laissez-vous guider...

Vous recevrez par mail, sous 48 heures maximum, une confirmation de votre réservation dès qu'elle est traitée et enregistrée par nos services.

