

# Aux sources du bien-être dans les stations thermales de notre région

Ancrées au cœur d'une nature d'exception, les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes offrent aux visiteurs des séjours bien-être à composer au gré de leurs envies pour conjuguer plaisir, ressourcement et prévention santé.

Immergez-vous dans ces eaux pour puiser une nouvelle énergie et poser les bases d'un mode de vie plus sain, pour prendre soin de soi, de son corps, de sa tête... et vivre mieux.

Plus qu'ailleurs, la nature s'est ici montrée généreuse. Entre les Alpes et le massif Central, la région Auvergne-Rhône-Alpes compte de nombreuses sources, dont les eaux offrent de multiples bienfaits. Du département de l'Allier, à la Haute-Savoie, en passant par la Drôme et le Cantal, ces villes d'eaux sont imprégnées d'une atmosphère unique, mêlant histoire, patrimoine et art de vivre à la française.

Enfin, reliées à la nature, les stations thermales de la région recèlent des trésors à découvrir et offrent un cadre exceptionnel, pour s'accorder un moment de bien-être.

## Plongez dans l'atmosphère de la Belle Époque

Déambuler dans les rues d'une ville d'eaux, c'est s'offrir un voyage dans le temps, entre kiosques à musique, casino, théâtre à l'italienne et parterres fleuris. La ville thermale de Néris-les-Bains, dans l'Allier, témoigne bien de ce plongeon dans l'atmosphère du XIX<sup>e</sup> siècle. Elle a su conserver les traces de l'âge d'or du thermalisme, au travers, notamment, du beau théâtre à l'italienne, datant de 1898 et dont la rénovation a permis d'en conserver toute l'acoustique. Le charme si particulier de la Belle Époque, caractéristique des villes



Vue panoramique sur le Mont-Ventoux et le village de Montbrun-les-Bains depuis le jacuzzi du spa thermal Valvital.

d'eaux, se retrouve également à Challes-les-Eaux et son superbe casino, construit en 1883 et toujours en activité.

Et comment ne pas évoquer Vichy, la « Reine des villes d'eaux », candidate avec 10 autres villes européennes au patrimoine mondial de l'UNESCO et dont la notoriété dépassait les frontières de l'Hexagone au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elle a su conserver de cet illustre passé de nombreux témoignages, avec son architec-

ture éclectique, exotique et flamboyante, ses villas Belle Époque et son parc des sources. Ambiance Belle Époque toujours, à La Bourboule, qui jouit d'une belle architecture, dont les Grands Thermes sont le point d'orgue. Le charme opère également en Ardèche, à Vals-les-Bains. La verdure si chère aux cités thermales s'invite ici en majesté, avec un magnifique parc, aux essences d'arbres venues du monde entier, dont un séquoia de

54 mètres, classé «arbre remarquable». Toujours en Ardèche, la station thermale de Neyrac-les-Bains ravira les amoureux de nature verdoyante, avec sa situation privilégiée au pied du volcan du Souillhol. Tout comme Divonne-les-Bains qui cultive comme aucune autre la beauté de ses parterres fleuris, pour faire le bonheur des visiteurs de passage. Et pour ceux qui souhaitent combiner le plaisir du thermalisme et celui de la pêche, la cité thermale de Châteauneuf-les-Bains, dont les thermes se situent le long des berges de la Sioule, dans le Puy-de-Dôme, constitue une destination idéale.

Nichées au cœur des Alpes, certaines stations thermales bénéficient d'un cadre encore plus exceptionnel. C'est le cas de Thonon-les-Bains et ses vues imprenables sur le lac Léman, ou encore de Saint-Gervais-les-Bains, au pied du Mont-Blanc. Entre Grésvaudan et Belledonne, Allevard-les-Bains bénéficie d'une situation rare et privilégiée, à 475 mètres d'altitude, permettant d'associer bien-être et activités de montagne douce. À Saint-Laurent-les-Bains, ce sont les somptueux paysages des montagnes d'Ardèche et la tour fortifiée dominant la cité, qui offrent un dépaysement ressourçant.

Difficile de rester insensible au charme des villes d'eaux, quand on prend le temps de découvrir le patrimoine qu'elles ont su conserver et mettre en valeur. Construits au début du XIX<sup>e</sup> siècle, les thermes du Mont-Dore sont un bel exemple d'architecture inspirée de l'art byzantin et romain, au travers des multiples mosaïques et fresques qui ornent les lieux. Ce décor unique est dominé par la charpente métallique conçue par Gustave Eiffel. À La Léchère-les-Bains, en Savoie, l'architecture se fait plus éclectique encore en mêlant les styles mauresque et Art déco, subtil mélange invitant au voyage.

Le style architectural fait parfois, aussi, référence au passé de la cité thermale, comme à Royat-Chamalières, où subsistent encore de nombreux témoignages des thermes romains installés ici autrefois. En réponse à cette lointaine époque, les thermes abritent des statues et fresques inspirées de l'Antiquité et la buvette Eugénie, qui abritait la source jaillissante, prend des allures de temple antique. Semblant traverser les siècles, les stations



Les Thermes du Mont-Dore classés Monuments Historiques - Peintures, mosaïques et fresques polychromes, datant pour certaines du XIX<sup>e</sup> siècle, charpente à la Gustave Eiffel, vastes salles aux plafonds peints, coupoles, marbres...

thermales contemplent aussi l'histoire. C'est le cas dans la Drôme provençale, à Montbrun-les-Bains. Là, à quelques encablures du Mont-Ventoux, la vue se dévoile, sublime, sur cette cité médiévale, classée parmi les «plus beaux villages de France». À admirer depuis le jacuzzi sur la terrasse, pour un moment de détente unique. À Montrond-les-Bains, dans la Loire, c'est le château-fort qui témoigne magnifiquement de l'histoire des lieux.

## Invitez-vous à la table d'un chef étoilé

Au cœur des cités thermales, le bien-être ne va pas sans le «bien-vivre» et les plaisirs de la gastronomie ne sont jamais loin. Cet art de vivre à la française participe au charme des villes d'eaux et s'incarne notamment dans les nombreux restaurants étoilés qui y sont installés. À Uriage-les-Bains, en Isère, la quête de ressourcement se prolonge ainsi avec la cuisine de Christophe Aribert, chef doublement étoilé à la tête du restaurant La Mai-

son Aribert. Le chef propose ici une cuisine en lien étroit avec la nature, dans le respect des saisons et des produits qui l'entourent. À deux pas de là, le restaurant La Table d'Uriage et sa cheffe Carmen Thelen, offrent une autre adresse aux gastronomes en quête d'évasion culinaire, au cœur du Grand Hôtel.

Du côté de Chaudes-Aigues, dans le Cantal, le chef Serge Vieira, qui compte également deux étoiles au guide Michelin, met tout son savoir-faire au service de ses clients, dans son restaurant immergé au cœur de la nature. Il officie également au sein de son nouvel hôtel-restaurant Sodade, qui propose une gastronomie accessible aux plus petits budgets.

Evoquer la gastronomie, c'est évoquer le plaisir. Mais sans pour autant oublier la santé. C'est l'objectif que s'est donné le tout nouveau resort thermal Aïga cet été à Châtel-Guyon dans le Puy-de-Dôme. Ici, la nutrigastronomie, qui conjugue plaisir gustatif et alimentation saine et équilibrée, est à l'honneur. Autre expérience mariant santé et gastronomie à Brides-les-Bains. Dans cette cité thermale de Savoie, la plupart des restaurants disposent du label diététique, garantie d'une cuisine saine et équilibrée.

## Marchez dans les pas de l'Histoire

L'histoire du thermalisme trouve ses origines dans l'Antiquité. Mais c'est bien au XIX<sup>e</sup> siècle que se situe l'âge d'or du thermalisme et notamment pendant le Second Empire, sous l'impulsion de Napoléon III, qui fait de Vichy la plus grande station thermale d'Europe. Les têtes couronnées venues de tout le continent viennent alors visiter les villes d'eaux françaises, dont la réputation dépasse les frontières. Aix-les-Bains, avec sa situation privilégiée au bord du lac du Bourget, accueille notamment la reine Victoria, la princesse Béatrice, l'impératrice Elisabeth d'Autriche ou le roi Léopold II. À Evian-les-Bains, l'hôtel Royal prend cette appellation en l'honneur du Roi Edouard VII, qui meurt finalement en 1910, avant d'avoir pu visiter la suite qui porte, aujourd'hui encore, son nom.

Dans l'Allier, c'est un autre morceau de l'histoire de France que raconte la station ther-



Un jardin-promenade aménagé et ombragé à Thonon-les-Bains : vue panoramique sur le lac Léman, le port de Rives, la ville de Lausanne, les monts du Jura...



Opéra de Vichy, pur joyau de l'Art nouveau unique en France. Il présente une décoration déclinée dans une harmonie d'or, d'ivoire et de jaune.

male de Bourbon-l'Archambault. Cette ancienne capitale des ducs de Bourbon possède des bains depuis l'époque de l'Empire romain, mais c'est bien son château médiéval, toujours debout, qui témoigne aujourd'hui de cet illustre passé.

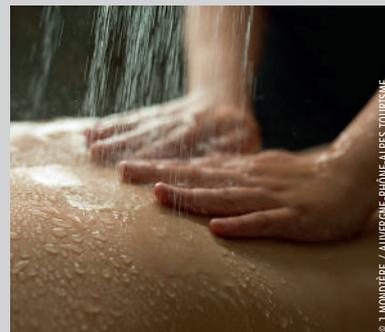
Comme beaucoup de leurs contemporains, les écrivains, se laissent séduire par les villes d'eaux. L'une des anecdotes les plus célèbres concerne Alphonse de Lamartine qui, en visite à Aix-les-Bains, a écrit le célèbre poème *Le lac*, en hommage au lac du Bourget. Alexandre Dumas ou encore Honoré de Balzac, dont une rue porte encore le nom, viennent aussi prendre les eaux dans la station thermale savoyarde. Guy de Maupassant, fidèle curiste de Châtel-Guyon, dépeint quant à lui, dans son roman *Mont Oriol*, la découverte d'une nouvelle source d'eau et le développement d'un établissement thermal et d'une nouvelle ville d'eaux. Un témoignage de plus de l'inspiration suscitée par ces lieux d'exception. ■

## Prenez soin de vous

Plus que jamais en phase avec notre époque et la recherche d'une vie plus saine et ressourçante, les stations thermales permettent de profiter d'eaux aux bienfaits reconnus. Entourés d'une équipe de professionnels dédiés au mieux-être, vous pourrez accéder à un panel de soins allant de la prévention santé à la remise en forme, au bien-être physique et psychique, grâce à une prise en charge globale. Alors pourquoi ne pas tenter l'une des mini-cures proposées dans les différentes stations thermales de la région ? Organisées sur 2 à 6 jours, elles se déclinent sur des thèmes variés: mini-cure anti-stress, mini-cure pour apprendre à se nourrir sainement ou pour lutter contre le mal de dos grâce à des massages sous affusion ou des applications de boue minéralisante. Des week-ends à thème sont également proposés, pour découvrir les bienfaits des eaux et prendre un bol d'air frais dans la nature environnante. Sans oublier les journées ou demi-journées découverte, qui permettent d'accéder au spa, au hammam, sauna et jacuzzi. ■

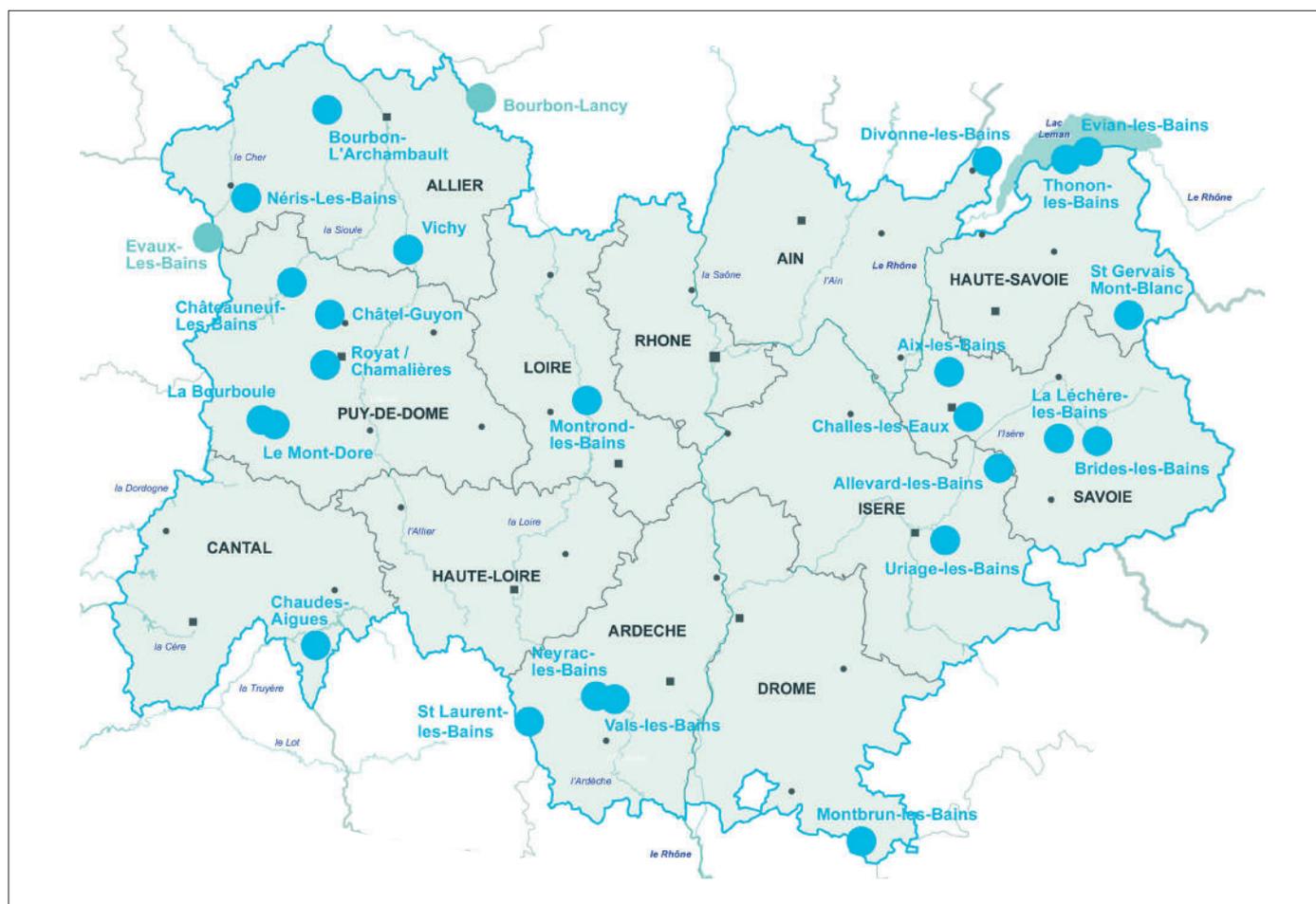


Bassin à jets au spa thermal de Saint-Gervais Mont Blanc



Massage sous affusion à Nérès-les-Bains.

# LE CARNET PRATIQUE DES 24 STATIONS THERMALES DE LA RÉGION



**Aix-les-Bains - Savoie**  
[www.aixlesbains-rivieradesalpes.com](http://www.aixlesbains-rivieradesalpes.com)  
 Tél. 04 79 88 68 00  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr) - Tél. 04 79 35 38 50  
[www.domainedemartioz.com](http://www.domainedemartioz.com) - Tél. 04 79 61 79 61

**Allevard-les-Bains - Isère**  
[www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com) - Tél. 04 76 45 10 11  
[www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com) - Tél. 04 76 97 56 22

**Bourbon l'Archambault - Allier**  
[www.ot-bourbon.com](http://www.ot-bourbon.com) - Tél. 04 70 67 09 79  
[www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault](http://www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault)  
 Tél. 01 42 65 24 24

**La Bourboule - Puy de Dôme**  
[www.sancy.com](http://www.sancy.com) - Tél. 04 73 65 20 21  
[www.grandsthermes-bourboule.com](http://www.grandsthermes-bourboule.com)  
 OT Tél. 04 73 65 57 71

**Brides-les-Bains - Savoie**  
[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com) - Tél. 04 79 55 20 64  
[www.thermes-brideslesbains.fr/spa-thermal](http://www.thermes-brideslesbains.fr/spa-thermal) -  
 Tél. 04 79 55 23 44

**Challes-les-Eaux - Savoie**  
[www.challes-les-eaux.fr](http://www.challes-les-eaux.fr) - Tél. 04 79 72 86 19  
[www.chainethermale.fr/challes-les-eaux](http://www.chainethermale.fr/challes-les-eaux)  
 Tél. 04 79 71 06 20

**Châteauneuf-les-Bains - Puy-de-Dôme**  
[www.chateauneuflesbains.com](http://www.chateauneuflesbains.com) - Tél. 04 73 38 85 94  
[www.thermes-chateauneuf.com](http://www.thermes-chateauneuf.com) - Tél. 04 73 86 67 49

**Châtel-Guyon - Puy-de-Dôme**  
[www.terravolcana.com](http://www.terravolcana.com) - Tél. 04 73 38 59 45  
[www.aiga-resort.com](http://www.aiga-resort.com) - Tél. 04 73 86 00 08

**Chaudes-Aigues - Cantal**  
[www.pays-saint-flour.fr](http://www.pays-saint-flour.fr) - Tél. 04 71 60 22 50  
[www.caleden.com](http://www.caleden.com) - Tél. 04 71 23 51 06  
 OT Tél. 04 71 23 52 75

**Divonne-les-Bains - Ain**  
[www.divonnelesbains.com](http://www.divonnelesbains.com) - Tél. 04 50 20 01 22  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr) - Tél. 04 79 35 38 50

**Évian-les-Bains - Haute-Savoie**  
[www.evian-tourisme.com](http://www.evian-tourisme.com) - Tél. 04 50 75 04 26  
[www.evianresort.com/bien-etre-spas/les-thermes-evian](http://www.evianresort.com/bien-etre-spas/les-thermes-evian) - Tél. 04 50 26 96 64

**La Léchère-les-Bains - Savoie**  
[www.lalecherelesbains.valmorel.com](http://www.lalecherelesbains.valmorel.com)  
 Tél. 04 79 22 51 60  
[www.odeslauzes.com](http://www.odeslauzes.com) - Tél. 04 79 22 61 61

**Montbrun-les-Bains - Drôme**  
[www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr](http://www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr)  
 Tél. 04 75 26 10 35  
[www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Montbrun-les-Bains-Station-thermale-de-Montbrun-les-Bains](http://www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Montbrun-les-Bains-Station-thermale-de-Montbrun-les-Bains)  
 Tél. 04.79.35.38.50

**Le Mont-Dore - Puy-de-Dôme**  
[www.sancy.com](http://www.sancy.com) - Tél. 04 73 65 20 21  
[www.chainethermale.fr/le-mont-dore](http://www.chainethermale.fr/le-mont-dore)  
 Tél. 01 42 65 24 24

**Montrond-les-Bains - Loire**  
[www.montrond-les-bains.fr](http://www.montrond-les-bains.fr) - Tél. 04 77 94 64 74  
[www.lesileadesmontrond.fr](http://www.lesileadesmontrond.fr) - Tél. 04 77 200 800

**Néris-les-Bains - Allier**  
[www.ot-neris-les-bains.fr](http://www.ot-neris-les-bains.fr) - Tél. 04 70 03 11 03  
[www.neriades.com](http://www.neriades.com) - Tél. 04 70 03 11 11

**Neyrac-les-Bains - Ardèche**  
[www.ardechedessourcesetvolcans.com](http://www.ardechedessourcesetvolcans.com) - Tél. 04 75 36 46 26  
[www.thermesdeneyrac.com](http://www.thermesdeneyrac.com) - Tél. 04 75 36 46 00

**Royat-Chamalières - Puy-de-Dôme**  
[www.clermontauvergnetourisme.com](http://www.clermontauvergnetourisme.com) - Tél. 04 73 98 65 00  
[www.royatonic.com](http://www.royatonic.com) - Tél. 04 73 29 58 90

**Saint-Gervais Mont Blanc - Haute-Savoie**  
[www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com) - Tél. 04 50 47 76 08  
[www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com) - Tél. 04 50 47 54 57

**Saint-Laurent-les-Bains - Ardèche**  
[www.saint-laurent-les-bains.fr](http://www.saint-laurent-les-bains.fr) - Tél. 04 66 46 69 94  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr) - Tél. 01 42 65 24 24

**Thonon-les-Bains - Haute-Savoie**  
[www.thononlesbains.com](http://www.thononlesbains.com) - Tél. 04 50 71 55 55  
[www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Thonon-les-Bains-Station-thermale-de-Thonon-les-Bains](http://www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Thonon-les-Bains-Station-thermale-de-Thonon-les-Bains)  
 Tél. 04 79 35 38 50

**Uriage-les-Bains - Isère**  
[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com) - Tél. 04 76 89 10 27  
[centre-thermal.uriage.com/spa](http://centre-thermal.uriage.com/spa) - Tél. 04 76 89 10 17

**Vals-les-Bains - Ardèche**  
[www.aubenasvals.com](http://www.aubenasvals.com) - Tél. 04 75 89 02 03  
[www.thermesdevals.com](http://www.thermesdevals.com) - Tél. 04 75 37 46 68

**Vichy - Allier**  
[www.vichy-destinations.fr](http://www.vichy-destinations.fr) - Tél. 04 70 98 71 94  
[www.vichy-spa-hotel.fr](http://www.vichy-spa-hotel.fr) - Tél. 04 70 30 82 35