



2023

les Thermes
La Léchère les bains



Edito

Après deux saisons successives marquées par la pandémie et les confinements, le thermalisme retrouve progressivement des couleurs. Et ce n'est pas le fait du hasard.

Son efficacité thérapeutique et ses bienfaits avérés sont de plus en plus salutaires dans la période actuelle.

De fait, en 2023, nous avons pour objectif de nous rapprocher de la fréquentation historique de notre station. Voilà pourquoi nous n'avons pas attendu ce retour à bonne fortune pour engager, avec l'aide et le soutien de la Communauté de Communes de la Vallée d'Aigueblanche et de la commune de la Léchère, d'importants investissements qui vont, dès cette saison, contribuer à la complète réussite de votre séjour à La Léchère.

Comme vous pourrez le constater au fil des pages de cette brochure, nous avons tout d'abord enrichi notre offre de soins avec, en complément de notre programme lymphœdème, une cure spécifique post-cancer du sein et un protocole d'accompagnement « Stress et Sommeil » que vous pourrez suivre en parallèle de votre traitement thermal.

Mais une cure thermale ne se résume pas uniquement à ses innovations médicales. L'environnement et la diversité dans l'offre de services font partie intégrante de la qualité du soin thermal.

Un effort considérable a donc été déployé pour favoriser l'implantation de nouveaux commerces afin de dynamiser le cœur de village et vous faciliter la vie durant votre séjour. Dès cette année vous pourrez découvrir une activité marchande, avec l'ouverture de deux commerces en complément de ce qui existe déjà aujourd'hui, qui sera renforcé. L'objectif reste de redonner vie à la rue commerçante de la station en nous rappelant les belles années.

Par ailleurs, de nouveaux équipements viendront grandement améliorer la performance des Thermes dès cette année, en préambule de la rénovation totale des piscines de marche et de mobilisation qui sera effective pour la saison suivante.

Côté hébergement, c'est une amélioration de la qualité d'accueil qui a été mise en œuvre avec amélioration des prestations dans les chambres et dans les appartements de la résidence Radiana, mais également le ravalement complet de la façade de l'Hôtel Radiana.

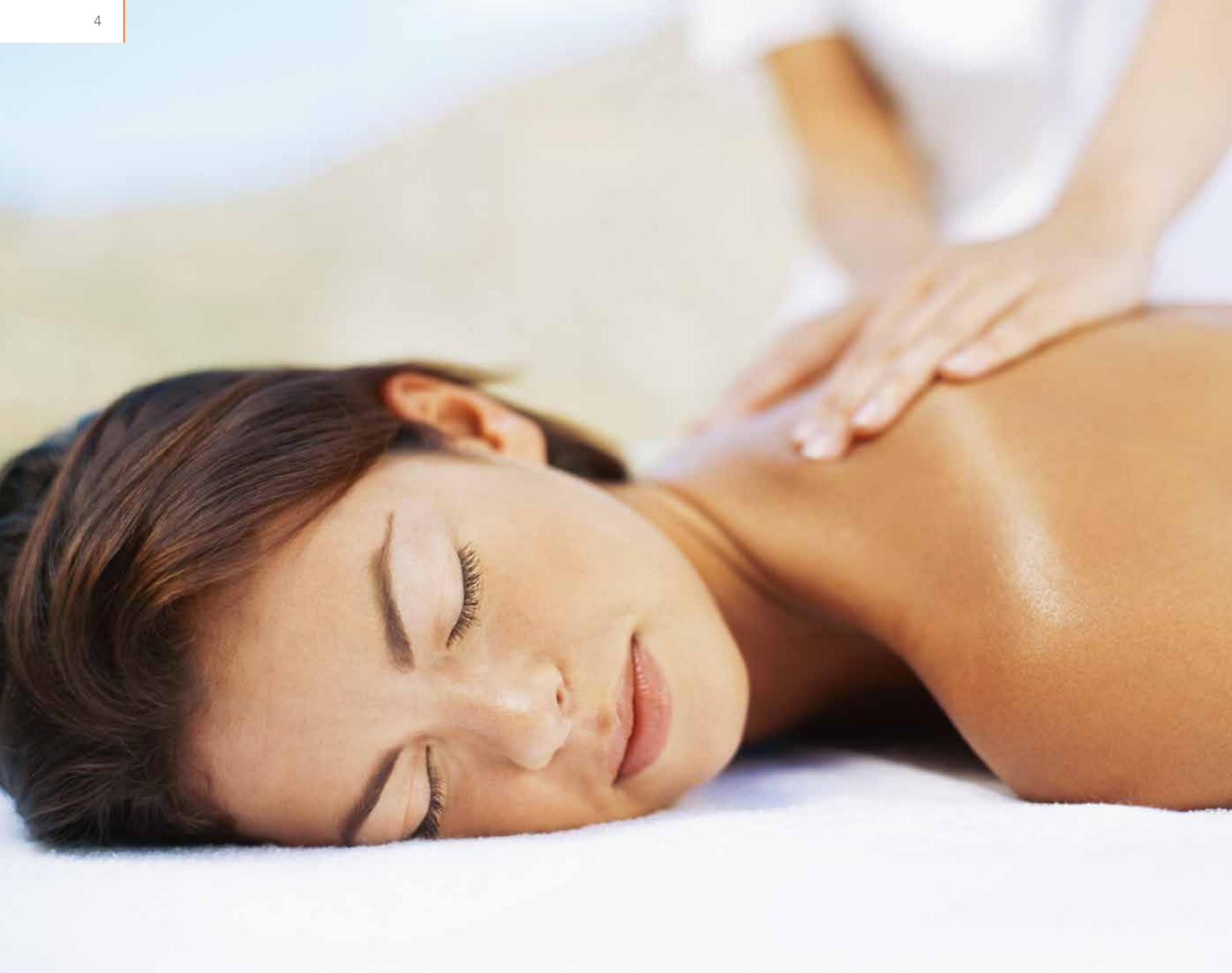
Côté restaurant c'est un changement total du lieu, repensé pour mettre en lumière la nouvelle carte de notre chef, donner une nouvelle identité au lieu et vous permettre de partager de bons moments en famille ou entre amis.

Le Spa Ō des Lauzes prend également une nouvelle orientation avec de nouveaux partenaires, une décoration soignée et repensée, une invitation à l'évasion totale.

C'est avec une grande impatience que toutes nos équipes vous attendent pour vous accompagner lors de votre prochain séjour à la Léchère-les-Bains.

Daniel Collomb
Président Directeur Général

Suzette Da Silva
Directrice des Opérations et du Commercial



Bienfaits de l'eau thermale

Le thermalisme utilise depuis des millénaires toutes les propriétés des eaux minérales - températures et caractéristiques biochimiques - pour soulager naturellement les personnes souffrant de pathologies chroniques. C'est cet aspect « eau médicament » que l'on va associer à des soins particuliers et un environnement propice à l'apaisement.

Puisée à 205 mètres de profondeur, sous le socle rocheux, l'eau millénaire de La Léchère appartient à la famille des eaux sulfatées, calciques et magnésiennes. Hyperthermale et fortement minéralisée, elle recèle de précieux oligo-éléments tels que le strontium et le lithium. De là découlent indirectement des effets favorables dans les cas d'anxiété légère et de troubles du sommeil.

Les propriétés des eaux de la Léchère

■ LES EAUX SULFATÉES

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

■ LES EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM

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

■ LES EAUX BICARBONATÉES

Elles renferment de l'anhydride carbonique, résultat de la dissolution dans l'eau de CO₂.

Systématiquement d'un pH acide, ces eaux sont tantôt calciques, tantôt magnésiennes, tantôt mixtes. Apaisantes et cicatrisantes, elles sont bénéfiques pour les curistes atteints d'insuffisance circulatoire.

■ LES EAUX RICHES EN CALCIUM

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

Composition de l'eau

ANIONS mg/l
Bicarbonates 88
Nitrates < 1
Sulfates 1571
Chlorures 112
Silicates dissous 51
CATIONS mg/l
Calcium dissous 464

Sodium dissous 248
Magnésium dissous 36
Potassium dissous 18
Ammonium 1

Prélèvement 2019 à la source Natacha.
Température : 60 °C – pH : 7,3
ETP/2017-4437/département de Savoie

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 euros, à valoir sur tout achat de plus de 80 euros** à la boutique, sur des soins au spa Ö des Lauzes ou au restaurant Ö 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.

Qualité - Traçabilité - Sécurité

Le Service Qualité des Thermes de la Léchère, aujourd'hui dirigé par Fabien DEVILLE, assure un suivi permanent de la qualité de l'eau de l'établissement thermal. Durant 30 semaines non-stop, la saison thermale exige un contrôle quotidien de toutes les infrastructures. Environ 300 analyses sont effectuées par le service qualité, elles sont concentrées d'une part sur l'eau thermale utilisée pour les soins (bassins, Kneipp...), la boue (en application) et d'autre part sur les surfaces comprenant les outils qu'utilisent les agents thermaux. Cela permet de respecter la conformité sanitaire de l'environnement dans lequel évoluent les curistes et de leur apporter les soins attendus dans de bonnes conditions.

Enfin, le service qualité travaille également en étroite collaboration avec deux enseignes de laboratoires accrédités qui prélèvent et analysent régulièrement l'eau thermale, le service leur adresse des échantillons de boue qui est utilisée pour les soins, gage de qualité, le tout suivi par l'Agence Régionale de la Santé du département.



La garantie Aquacert

La rigueur et le professionnalisme du suivi de ces procédures permettent aux Thermes de La Léchère de conforter la certification Aquacert obtenue en 2017. Aujourd'hui encore, La Léchère est la seule station de Savoie à être certifiée. Cela atteste de la qualité, de la sécurité sanitaire de l'eau thermale et de son utilisation dans le cadre des soins thermaux dispensés aux curistes.

Au-delà des soins... La restauration est aussi sous contrôle

La cuisine est contrôlée régulièrement par Fabien DEVILLE, sa formation « vétérinaire et alimentaire » dédiée à la sécurité sanitaire des aliments lui apporte pleine confiance dans les audits, cela permet d'assurer une qualité en continue et en totale transparence avec Mickaël MIBORD notre chef, responsable du restaurant l'Ö à la bouche.

Et pour 2023, quelle évolution ?

Dès décembre 2022, après les Thermes et le restaurant, le Spa Ö des Lauzes, les chambres de l'Hôtel Radiana et des résidences seront suivis par le service qualité.

Le Spa, déjà sous contrôle d'un laboratoire accrédité, verra sa surveillance accrue par des analyses internes à la fois plus fréquentes et qualitatives au regard de son attractivité.

Enfin, les hébergements proposés par l'Hôtel Radiana seront eux aussi vérifiés au travers d'analyses bactériologiques. La garantie de la qualité du nettoyage et du linge est à l'image de l'établissement. De nouvelles perspectives de qualité viennent se rajouter au tableau du bien-être et de la sécurité des curistes et clients...

Un nouveau programme qui conjugue moins de stress, plus de sommeil

Aujourd'hui le constat est simple, selon l'institut National du Sommeil et de la vigilance, 64% des Français dorment mal. Avec en moyenne 6h42 par nuit, soit 1h30 de moins que dans les années 1970, les Français ont du mal à faire le plein d'énergie. Les causes de ce manque de sommeil sont multiples, pour ne citer que les plus évidentes, stress, pratique sportive moins importante ou encore écrans omniprésents. A cela se rajoute bien souvent pour nos curistes la douleur.

Depuis deux saisons déjà, les Thermes de la Léchère proposent des ateliers autour de la gestion du stress. En 2023, toujours en

s'appuyant sur les vertus reconnues de notre eau, nous vous proposerons une nouvelle approche qui associera la parfaite gestion du stress et du sommeil.

Pour permettre au plus grand nombre d'appréhender et de mettre en place au quotidien une stratégie « **Moins de Stress & Plus de Sommeil** » le programme se déroule en deux temps. Une conférence gratuite accessible aux curistes et non curistes et, pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin un accompagnement spécial pour apprivoiser le stress, mieux s'endormir... et bien dormir ! (Cf p.27)



Un an de plus

dans la démonstration de l'efficacité de la cure thermale !

Il y a une douzaine d'années, une première étude scientifique réalisée à La Léchère a démontré l'efficacité de la cure thermale phlébologique ; celle-ci montrait un effet significatif et de grande ampleur sur l'état de santé et la qualité de vie des patients atteints de maladie chronique sévère. Cette efficacité a été confirmée par une seconde étude multicentrique française quelques années plus tard, à laquelle La Léchère a également participé. Reste à préciser la part des différents effets de la cure et quels sont les dysfonctionnements qu'elle corrige. Cet objectif est important car une meilleure compréhension du mode d'action devrait permettre de continuer à la perfectionner. 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 innovantes et parfaitement inoffensives d'exploration du fonctionnement veineux des membres inférieurs et de la circulation cutanée au niveau des chevilles, 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 saison thermale 2023.

Ainsi, si vous présentez une maladie veineuse chronique avec retentissement sur l'état cutané de la cheville, que vous habitez en Tarentaise et que vous souhaitez faire une cure thermale phlébologique, vous pouvez nous aider en participant à cette étude :

Contactez le Centre de Recherche de La Léchère : 04.79.22.62.65
Sauf le lundi matin et vendredi après-midi - ou crull@lalecherelesbains.com.

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE THERMOEDÈME*

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

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 prodiguer 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 PRATIQUES

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

TARIF

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

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. 26).

Veinothermes

Un nouveau programme pour 2023

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 2023. Il a pour objectif d'apporter aux personnes souffrants d'insuffisance veineuse chronique une meilleure compréhension de leur pathologie. Il leur donne également les clés pour apprendre à mieux vivre avec leur maladie.

Veinothermes vous permet cette année de choisir, avec l'aide de l'infirmière d'éducation, trois ateliers parmi les six proposés :

- Comprendre sa maladie veineuse : d'où ça vient, qu'est ce qui ne 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

ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC UNE INFIRMIERE D'EDUCATION

Avant les ateliers, pour les choisir et vous y préparer, et à la fin du séjour, pour mettre au point avec vous un plan d'action personnalisé que vous pourrez mettre en œuvre à votre retour chez vous. Un suivi téléphonique est prévu avec votre accord à 3 mois.

Participation forfaitaire : 25 euros

Ce programme est prescrit par le médecin thermal, sous réserve de disponibilité. 1h / 1h 30 par atelier

4 bonnes raisons

de venir à la Léchère-les-Bains

1 ■ 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.

2 ■ 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 le 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.

3 ■ 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'entreprend l'Office de Tourisme.

4 ■ 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. 26€

Vendu exclusivement au bureau d'information touristique de La Léchère-les-Bains Valable 3 semaines.

Avantages :

- Réductions sur les animations et les activités
- moins 10% sur la boutique de l'Office de tourisme
- Un 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
- Un apéritif sans alcool offert lors d'un dîner ou un déjeuner au restaurant l'O à la bouche.
- Un spectacle
- Neuf entrées piscine ou mini-golf du Centre aquatique du Morel
- Accès libre à la médiathèque.





■ La Léchère-les-Bains, une destination bien-être 360

Située à l'entrée de la reconnue vallée de La Tarentaise à 440m d'altitude, la station thermale de La Léchère-les-Bains offre un accès facile et une mobilité aisée pour les excursionnistes ainsi qu'une multitude d'activités sportives, de bien-être et culturelles !

Elle 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.

Parc de la Vanoise, villes historiques comme la cité médiévale de Conflans dominant Albertville, Annecy ou encore Chambéry... Sont à portée de main en étant à la Léchère-les-bains. 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 et Celliers, vrais villages de montagne pour s'octroyer une pause oxygénation au sommet pendant la cure. Afin de compléter les bienfaits de la cure et de la montagne, profitez également d'activités sportives proposées par l'office de tourisme !

Les partenaires de l'office s'engagent à vous proposer des activités adaptées à vos pathologies et à vos envies. Randonnées accompagnées, marche nordique, bungee pump mais également des activités de bien-être avec le yoga du visage ou les conférences beauté seront donc réalisables pendant votre séjour !

Des excursions sont également proposées durant toute la saison thermale avec une société partenaire ! Découvrez des villes renommées chargées d'histoire mais aussi des lieux naturels donc vous vous souviendrez.

Après un temps au grand spa thermal Ö des Lauzes, profitez de votre cure pour découvrir la culture savoyarde en visitant le Moulin à huile de Noix à 5 min. de la station à Grand Aigueblanche, l'espace muséographique Aquacalida à deux pas des Thermes ou encore les coopératives laitières et les caves d'affinages !

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

■ Bon plan :

Cette année encore, découvrez Valmorel grâce aux navettes Vallée'bus ! Elles relient la Léchère-les-bains à Valmorel en juillet et en août et sur la saison d'hiver jusqu'au 16 avril ! L'occasion de profiter des bienfaits de l'altitude, de cette belle station et de 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 !

Les temps forts 2023

Avril

- Les stations Valmorel et Doucy ouvertes jusqu'au 16 avril 2023

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 Acousticimes
- La Fête du Col de La Madeleine

Août

- La fête du parc à La Léchère-les-Bains
- La fête du Beaufort à Nâves
- Valmorel la Bielle
- 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'O 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 2023 :

Des animations et des activités pour tous !

Le bureau d'information touristique de La Léchère-les-Bains propose des animations pour tous les goûts : Barbecues, cours de danses, loto, petits bals, pétanques... Nous continuerons également à développer les animations créatives et culturelles qui plaisent tant à nos curistes !

Pour occuper vos soirées, l'Office de tourisme vous propose des spectacles de qualité allant de la comédie musicale, au théâtre, one man show ou encore le cabaret ! Avec comme chaque année un spectacle inoubliable qui vous est offert !

Message

« Nous avons hâte de vous revoir sur La Léchère-les-Bains. Nous vous préparons une saison pleine d'animations avec nos animateurs Adrien et Jennifer mais également faite d'activités sportives, culturelles et de bien-être. Votre séjour à la Léchère sera rythmé !

A très vite »

Manon Tharaud
Responsable du Bureau touristique de la Léchère-les-Bains



Cures

thermales

et orientations thérapeutiques

La Léchère-les-Bains propose depuis plus de 120 ans des cures thermales à simple et double orientation. Elles sont recommandées pour les pathologies relevant de la rhumatologie (arthrose dans toutes ses localisations, atteintes synoviales chroniques, séquelles de traumatismes ostéo-articulaires), de la phlébologie (insuffisance veineuse ou lymphatique), 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 (du lundi au samedi).

■ Les contre-indications à la cure thermique

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 39).

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 thermique de La Léchère ; cependant, veuillez prévenir votre médecin thermal lors de votre prise de rendez-vous.

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



Rhumatologie

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

Pour quels troubles ?

- Arthrose dans toutes ses localisations, notamment : rachis cervical, rachis lombaire, hanches, genoux, mains et poignets.
- Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique (en cas de traitement immunosuppresseur en cours, contactez votre médecin thermal avant la cure).
- Atteintes capsulaires et ligamentaires chroniques : tendinites, bursites, périarthrites, de l'épaule, des hanches, épicondylite, etc.
- Séquelles de traumatismes : suites d'entorses, de fractures, de luxations, polytraumatismes à la suite d'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, la gymnastique en eau profonde, le bain avec douche en immersion, les applications de boues, la douche au jet, la douche pénétrante, les massages sous affusion d'eau thermale...



Phlébologie

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

Pour quels troubles ?

- Insuffisance veineuse chronique avec troubles cutanés : œdème chronique, dermatite 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, le massage sous l'eau, le bain avec douche en immersion, la 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.



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.

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 secondaire 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) : aspersion d'eau thermale pour apaiser les douleurs aiguës. Instillations vaginales, pour soulager les douleurs pelviennes et réduire les pertes chroniques.

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

Notre conseil

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



Lymphoedème

Un traitement thermal unique en Rhône-Alpes.

Pour quels troubles ?

Le lymphoedème 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 lymphoedème peut aussi survenir spontanément : on parle alors de lymphoedème primaire. Toutefois, il existe d'autres causes de gonflement des membres. Aussi, il convient d'être sûr du diagnostic de lymphoedème.

Un avis spécialisé de médecin vasculaire est souvent nécessaire pour le différencier (particulièrement avec le lipoedème).

Effets 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 lymphoedème, la personnalisation est la règle, elle reposera sur votre médecin thermal. La douche lymphoedème (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 Thermoedème, qui a lieu le matin (soins l'après-midi). Il est vivement recommandé par le corps médical et est autorisé par l'ARS*.

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

CURES LYMPHOEDÈME :

Trois sessions sont programmées en 2023 :
27 mars 15 avril 2023 - 17 avril 6 mai 2023 - 8 mai 27 mai 2022

La cure post-cancer du sein

NOUVEAUTÉ 2023

Ma vie après un cancer du sein

Accompagnement et réhabilitation post-thérapeutique, en milieu thermal, pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein.

La cure post cancer du sein est constituée d'une cure thermale conventionnée en rhumatologie ou en phlébologie de 12 ou 18 jours sur laquelle se greffe un module spécifique d'activités et de soins complémentaires (Cf. programme d'accompagnement).

Les objectifs du programme post cancer du sein

Ce programme vous propose une convalescence permettant une transition en douce entre l'hôpital et la vie quotidienne.

1. Améliorer durablement la qualité de vie par une restructuration sociale, physique et psychologique.
2. Renforcement des activités physiques et de l'équilibre alimentaire.
3. Travail sur l'estime de soi et soutien par l'expérience de groupe.

Les bienfaits de la cure post cancer du sein

Réduction de la douleur.

Décongestion et prévention des lymphœdèmes.

Accélération du processus de cicatrisation (mastectomie, radiothérapie...) et assouplissement cutané.

Décharge du stress et des émotions grâce à un accompagnement et un environnement propice à la ressource du corps, de l'esprit pour un retour à la sérénité.

Comment bénéficier du programme ?

En complément de votre demande de cure conventionnée, votre médecin traitant devra remplir le « formulaire de prescription de cure thermale à titre expérimental et facturation » que nous pouvons vous faire parvenir ou que vous pouvez télécharger en recopiant ce lien : <https://cutt.ly/ONZQVnh>

Ce programme sera ouvert à partir de 6 participantes avec un maximum de 12.

Le contenu du programme d'accompagnement

Séances individuelles

- > 2 bilans d'accompagnement avec une infirmière formée à l'éducation thérapeutique
- > 1 bilan avec un éducateur sportif
- > 2 consultations diététiques
- > 1 soin du visage avec conseil de maquillage
- > 1 modelage corporel
- > 6 massages sous affusion (10') ou 3 drainages lymphatiques (20')
- > 3 accès au Spa Ö des Lauzes

Séances collectives

- > 11 séances d'activités physiques
- > 1 atelier réflexion de groupe
- > 1 séance cohérence cardiaque
- > 1 atelier cuisine

Suivi postcure

- > Entretiens téléphoniques pour vous accompagner à 3 mois, 6 mois, 12 mois et 18 mois.

Dans le cadre de la convention nationale du thermalisme, Le CNETH (conseil national des établissements thermaux) et l'UNCAM (Union Nationale des Caisses d'Assurance Maladie) expérimentent un programme d'accompagnement et de réhabilitation en milieu thermal pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein.

Ce programme est financé à 50 % par l'assurance maladie sur une base tarifaire de 700 euros. Le coût restant à la charge des curistes sera de 350 euros. Il sera associé à une cure thermale conventionnée de 12 ou 18 jours prescrite par un médecin de ville (rhumatologie, phlébologie ou gynécologie).

Quand faire votre cure post cancer du sein

Trois sessions sont programmées en 2023 :

27 mars 15 avril 2023 - 17 avril 6 mai 2023 - 8 mai 27 mai 2022



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 dorsolombaires 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 sédatrice 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 sédatrice. 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).

A savoir :

- 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.
- Seul le maillot de bain est autorisé en piscine. Les shorts, caleçons et burkinis sont interdits.
- Pour les applications d'argiles le slip de bain est recommandé.

Spécial lymphœdème

DOUCHE LYMPHŒDÈME : 10 MIN bras

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 A 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..

Dans le cadre de votre cure, la prise en charge est pour 3 points d'application (le rachis complet compte pour 3 points) tout point supplémentaire prescrit sera soumis à facturation.



La cure en pratique

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 840,36 € = 294,13 € + 79,99 € de complément tarifaire = 374,12 €.

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 Thermoœdème.

Les honoraires du médecin thermal

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

Les frais de transport et les frais d'hébergement

Selon votre niveau de ressources, ils peuvent être partiellement pris en charge :

- Frais de transport : sur la base du billet SNCF seconde classe entre la gare la plus proche de votre domicile et le lieu de cure.
- Frais d'hébergement : sur une base forfaitaire fixée à l'échelon national.

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	495,25 €	47,14 €	617,85 €	58,81 €	572,99 €	54,54 €
Rhumatologie	534,75 €	50,90 €	649,37 €	61,81 €	609,77 €	58,04 €
Gynécologie	473,37 €	45,06 €	-	-	-	-

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	762,62 €	72,59 €	885,22 €	84,26 €	840,36 €	79,99 €
Phlébologie + Gynécologie	731,92 €	69,67 €	854,52 €	81,34 €	809,66 €	77,07 €
Rhumatologie + Phlébologie	782,37 €	74,47 €	896,99 €	85,38 €	857,39 €	81,61 €
Rhumatologie + Gynécologie	771,42 €	73,43 €	886,04 €	84,34 €	846,44 €	80,57 €
Gynécologie + Phlébologie	720,99 €	68,63 €	-	-	-	-
Gynécologie + Rhumatologie	740,74 €	70,51 €	-	-	-	-

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

A savoir : pour les applications de boue, la prise en charge comprend 3 points d'application (rachis complet compte pour 3 points : cervicale, dorsale et lombaire) tout point d'application supplémentaire est soumis à facturation

Les médecins thermaux

Dr BUFFAUD Antoine : 04.79.22.50.48

Dr FAVRE-LAFONTAINE Bernadette et Dr SCHOEN Virginia 04.79.22.58.16

Dr. KIREKCHIEV Hristo : 04.79.22.63.59

Contactez le médecin thermal à l'avance, au minimum 1 mois avant votre arrivée en cure. Les appels seront reçus à partir du lundi 13 mars 2023.

Nos 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

Les mini-cures thermales

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 (5 points d'application**/jour) - 6 bains avec douche en immersion

Tarif : 155 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 : 155 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 - 3 séances de Medyjet au spa Ö des Lauzes

Tarif : 202 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 (5 points d'application**/jour) - couloir de marche, piscine des trombes.

Tarif : 295 euros*

JAMBES LÉGÈRES : retrouvez la légèreté de vos jambes et soulagez efficacement vos douleurs

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 : 295 euros*

MINI-CURE LYMPHŒDÈME : un programme adapté pour réduire l'œdème.

Uniquement du 9 au 14 octobre 2023. (sous réserve de modification)

6 jours comprenant 24 soins thermaux : 6 douches arciforme ou Kneipp - 6 aérobains - 3 drainages lymphatiques manuels de 20 min - 6 enveloppements - 3 gymnastiques en eau profonde. Activités physiques avec supplément (marche nordique, ...)

Tarif : 360 euros*



Moins de stress - Plus de sommeil

En complément d'une conférence gratuite et optionnelle, vous pourrez aller plus loin dans la récupération d'un sommeil réparateur en profitant des vertus de l'eau thermale de la Léchère tout en suivant un accompagnement et des soins spécifiques sur 3 jours.

Le programme « moins de stress, plus de sommeil » comprend :

Un entretien de 45' - bilan, atelier et conseils personnalisés - en début de séjour

3 accès au Spa Ö des Lauzes

2 séances d'hydromassage sur Médijet avec musicothérapie

2 séances « spéciales sommeil » dans le sauna infra-rouge

1 massage de 50'

Tarif : 209 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 obligatoire, 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. 39).

** Colonne vertébrale = 3 points d'application

Initiation thermique pour les accompagnants-curistes

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 Ö des Lauzes

Tarif : 45 euros* (Valable une seule fois pendant la période de cure)



Le Spa

Õ des Lauzes

Le Spa Õ des Lauzes est un véritable havre de paix et de bien-être. Les différents espaces de bassins aquatiques sont répartis sur plus de 1500 m² pour un ressourcement total.

Exclusivement à base d'eau thermale naturellement chaude, vous pourrez bénéficier de ses bienfaits aux vertus reconnues depuis plus d'un siècle. Le bien-être par l'eau c'est la promesse de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit grâce à un accompagnement personnalisé.

Toute notre carte de soins a été pensée dans une démarche holistique globale et pour une sensation d'équilibre intérieur durable. Des soins sur-mesure pour vous permettre une expérience unique et qui mettra tous vos sens en éveil. Une parenthèse essentielle pour vous reconnecter à l'essentiel, vous-même

Pour que notre démarche soit complète, nous avons choisi des marques écoresponsables, Françaises et 100% naturelle. Conquis par notre philosophie les marques, TERRAKE et NANSCA nous rejoignent pour un partenariat durable et dans le respect de la nature qui nous entoure.

■ Horaires d'ouverture Spa

Ouvert tous les jours de 10h à 20h

■ Horaires d'ouverture des soins

Ouvert tous les jours (selon période)
Sur réservation au 04 79 22 44 16 et par email : spa@lalecherelesbains.com
www.spa-o-des-lauzes.com



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

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

Puisée à 205 m de profondeur sous le socle rocheux, cette eau millénaire se gorge de minéraux et d'oligo-éléments au cours de son long voyage sous le massif alpin. Ces eaux sulfatées ont une action antispasmodique sur la douleur rhumatismale et les contractures musculaires.

Le calcium comme le magnésium qu'elle contient agissent sur le tonus des tissus musculaires.

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 et de troubles du sommeil.

Le Spa Ö des Lauzes propose sur plus de 1500 m², une succession d'espaces aquatiques totalement alimentés en eau thermale :

- 1 bassin de relaxation avec contre-courant
- 1 bassin à thème
- 1 bassin grotte avec cascade d'eau
- 2 jacuzzis, intérieur et extérieur
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium
- 1 salle de fitness

■ Tarifs Semaine (hors jour férié) : 2h30

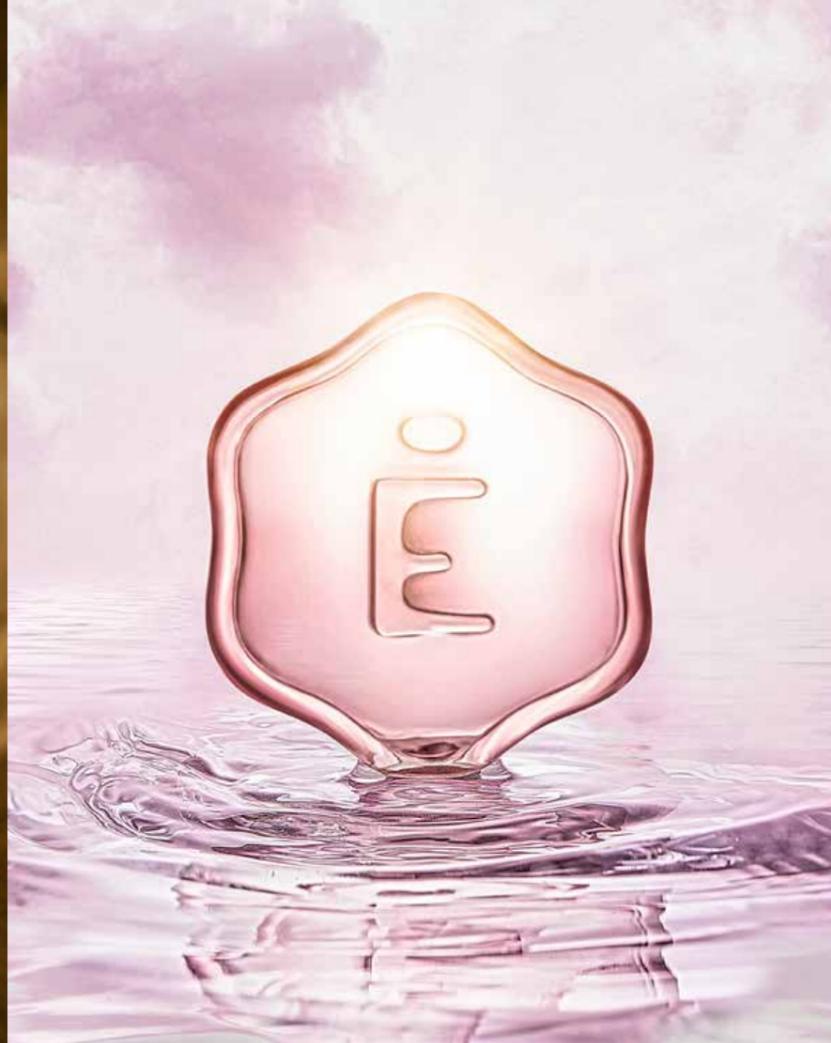
- 1 entrée : 25 euros
- 10 entrées solo (valable 6 mois) : 225 euros

■ Tarifs week end (hors périodes scolaires) : 2h30

- 1 entrée : 30 euros
- 10 entrées : 270 euros

■ Informations pratiques

Accès à partir de 14 ans accompagné d'un adulte. 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 Ö des Lauzes se réserve le droit de modifier ses tarifs et ses horaires en cas de force majeure.



Un espace beauté et balnéo associé à deux grandes signatures :

Terraké et Nansca

Marques vegan, éco-responsables et 100% françaises

Le Spa Õ des Lauzes propose cette année, des soins du corps et du visage réalisés avec deux marques prestigieuses : Terraké et Nansca.

Avec Terraké, vous avez la quintessence de la nature. Du massage sensoriel aux dernières technologies de rajeunissement, vous profiterez toujours du meilleur de la recherche actuelle.

Chez Nansca, marque locale et familiale, fabriquée en Haute-Savoie, vous bénéficierez d'une gamme de cosmétiques, non toxiques, confectionnés à partir de matières premières naturelles et bio.

Alors, pourquoi ne pas vous laisser tenter par le soin d'Air et de Lumière de Terraké. Un massage relaxant et cocooning de 60 ou 90 minutes qui permet un lâcher-prise total en évacuant toute forme de stress.



Nouveautés 2023

• SAUNA INFRA-ROUGE

Bénéfiques pour la santé et totalement naturelles, il s'agit d'ondes dont la fréquence inférieure à celle de la lumière n'est pas visible à l'œil nu. Ces rayons infrarouges pénètrent profondément dans les tissus et réchauffent directement le corps contrairement à un sauna classique avec une chaleur au poêle qui réchauffe l'air environnant. Ceci implique une température moins élevée et permet ainsi de réaliser des séances plus longues. La sudation est alors plus importante, tout comme la purification du corps et de la peau grâce à une élimination des toxines et métaux lourds beaucoup plus intense.

• HIFULIFT EXPERT ANTI-ÂGE

L'HIFU (High Intensity Focalised Ultrasounds) est la toute nouvelle technologie non-invasive anti-âge, conçue pour remplacer le lifting chirurgical. Les ultrasons focalisés à haute intensité stimulent la production de collagène en profondeur. Les premiers résultats sont immédiatement visibles. Ils seront complets après 3 à 6 mois et vont perdurer pendant plus de 2 ans. L'HIFU est actuellement la seule technique sur le marché de l'esthétique qui permet une telle efficacité contre le relâchement cutané.



L'ostéopathie aquatique en eau thermale : une exclusivité du spa Õ des Lauzes

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.

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 prodigue aussi des conseils avisés et personnalisés afin de mieux gérer la douleur.

Est-il possible de soulager les douleurs rhumatismales type ostéoporose ou arthrose ?

Oui, car je me base sur le rétablissement de la mobilité du mouvement articulaire. Mes techniques douces permettent d'améliorer la posture et de

soulager les contraintes qui agissent en excès sur les articulations lésées.

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

Je privatise le spa thermal Õ Des Lauzes : les séances sont individuelles et je crée pour chaque patient un univers aquatique maternant et sécurisant.

Fermez les yeux et imaginez; vous êtes allongé sur le dos, en apesanteur, totalement détendu dans une eau chaude, grâce aux flotteurs ergonomiques au niveau de la nuque et des chevilles. Mon travail en 3 dimensions permet d'obtenir des résultats durables et efficaces. Vous venez de passer un moment unique dédié uniquement à vous !

Que pouvez-vous traiter, prendre en charge ?

La séance d'ostéopathie peut venir en complément d'un traitement médical afin de soulager les pathologies 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.

Offrez une parenthèse bien-être au Spa Õ des Lauzes

COFFRET CADEAU

Pour célébrer un évènement heureux, une fête, un anniversaire ou simplement pour faire plaisir... Choisissez votre formule ou personnalisez votre coffret avec nos soins à la carte.

- A découvrir et commander sur notre boutique : www.spa-o-des-lauzes.com
- par téléphone au 04 79 22 44 16 ou par email spa@lecheresbains.com
- ou venez directement prendre conseil auprès de nos hôtesse à l'accueil du Spa.

■ En pratique

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

- Séance initiale sur table en cabinet situé à 250 m des Thermes.
- Séances aquatiques dans un bassin privaté du spa Õ 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



Pour la complète réussite de votre cure, une offre d'hébergements regroupant hôtel et résidences

Pour vous accueillir en toute sérénité durant votre cure la Société des Eaux Thermales de la Léchère vous propose un large choix d'hébergement pour vous accompagner lors de votre cure thermale.

- Hôtel RADIANA ***, 82 Chambres et Suites entièrement rénovées (hors chambres Tradition)
- Résidence RADIANA *** 28 Studios de 28 à 31 m² pouvant accueillir de 2 à 4 personnes
- Résidence RIVE DROITE ***(ecc) de 38 studios de 26 m² pour 2 personnes entièrement rénovées

Hôtel Radiana***

Construit en 1930, le Radiana a conservé toute la splendeur de son architecture art déco. La restauration de ses façades, fin 2022, véritable cure de jouvence, lui redonne des couleurs et une fraîcheur qui régale les regards. Les chambres, rénovées dans le respect de l'architecture et l'âme du lieu, offrent une vue imprenable sur le parc thermal ou la forêt.

Au départ des plus belles balades en randonnée ou à vélo le Radiana est le point central de la découverte de la Savoie et de notre terroir local.

Vous pourrez accéder directement aux soins et le service réservation vous accompagne dans les démarches d'inscription et de planification de votre cure.

Pour un séjour en toute sérénité nous proposons également les petits déjeuners, déjeuners et dîners au restaurant l'Ô à la Bouche, véritable lieu de vie de l'Hôtel et entièrement rénové fin 2022.

Et pour compléter l'offre de service, le Spa Ô des Lauzes vous accueille dans ses 1500 m² dédiés au bien être et à la détente absolue avec des soins élaborés avec l'expertise de nos marques partenaire Terraké et Nansca.

Votre séjour de 18 nuitées à partir de 1541 €

Résidence Radiana***

Profitez du confort de nos studios idéalement situés dans le magnifique parc thermal de la Léchère-les-Bains. Entièrement équipés vous apprécierez leur spacieuse terrasse ainsi que l'accès direct aux soins.

Votre séjour de 18 nuitées à partir de 1152 €

Résidence Rive Droite*** (ecc)

Située à 150 m de l'établissement thermal, accessible par la passerelle couverte qui surplombe l'Isère, la résidence propose des studios entièrement rénovés et entièrement équipés. La tranquillité assurée pour un séjour de tout repos.

Votre séjour de 18 nuitées à partir de 1080 €

Hébergement

■ 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 acceptés avec supplément et sur réservation (sauf au bar, restaurant et au Spa).

Nous contacter pour toute offre de séjour personnalisée



L'Õ à la Bouche

Pour le plaisir des yeux et des papilles...

Avec son cadre art déco et sa terrasse avec vue sur le parc et la vallée, dans une salle entièrement rénovée, découvrez une nouvelle ambiance, cosy et chaleureuse pour déguster une cuisine de saison et locavore, retrouvez le goût du fait maison. Le tout élaboré par notre Chef Mickael Mibord et ses équipes. Ouvert 7j/7 pour le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner...

■ Restaurant l'Õ à la bouche

Réservation fortement conseillée : +33 (0)4 79 22 44 08
restaurant.la-lechere-tourisme.com

Infos pratiques

■ Pratique et rapide : 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. Vous pouvez également faire dès maintenant votre réservation par téléphone ou par email

■ NOUS REJOINDRE

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.

■ LES CONTACTS UTILES

LES THERMES DE LA LÉCHÈRE

Station Thermale - 309 chemin des Marronniers - 73260 La Léchère

Saison thermale 2023 : 27 mars - 21 octobre

+33 (0)4 79 22 60 30 • thermes@lalecherelesbains.com

• L'HÔTEL RADIANA***

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

• LE SPA Õ DES LAUZES

+33 (0)4 79 22 44 16 • spa@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

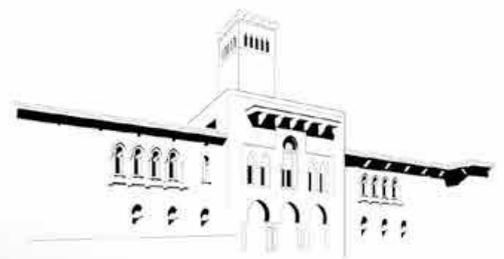
• LE CORPS MÉDICAL

Contactez le médecin thermal à l'avance dès votre réservation effectuée. Les appels seront reçus à partir du lundi 13 mars 2023.

Dr BUFFAUD Antoine +33 (0)4.79.22.50.48

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

Dr. KIREKCHIEV Hristo : +33(0)4.79.22.63.59



Les Thermes de la Léchère les Bains
309 chemin des marronniers
73260 La Léchère
Réservation :
+33 (0)4 79 22 60 30
thermes@lalecherelesbains.com

www.lalecherelesbains.com