RHUMATOLOGIE • PHLÉBOLOGIE • GYNÉCOLOGIE

Thermes de La Léchère

EAU & RENOUVEAU

SAISON 2024 : 25 mars • 19 octobre

La léchère les Bains
Complexe thermal et hôtelier des Alpes

Soyez les bienvenus p.3
Actualités **p.4/9**
• Ce qui va changer en 2024 - Entretien avec Daniel Collomb p.4
• 3 bons plans en 2024 ..... p.7
• Aquacert : qualité et sécurité des soins garantis p.8
• Les Thermes de La Léchère soufflent écologiquement le chaud et le froid p.9

Tourisme **p.10/13**
• La Léchère-les-Bains : une station de bien-être p.10
• Revitalisation : le centre station renaît p.12
• Temps forts et animations pour la saison 2024 ..... p.13

Cures thermales & orientations thérapeutiques **p.14/27**
• Phlébologie p.16
• Lymphœdème p.17
• Rhumatologie p.18
• Gynécologie p.19
• 8 conseils pour préparer votre cure p.20
• Tarifs et Informations pratiques p.21
• Les soins thermaux p.22
• Mini-cures thermales p.24
• Mini-cures au Spa Õ des Lauzes p.25
• L'ostéopathie aquatique en eau thermale p.27

Un Spa d'eau thermale unique au cœur de la Savoie **p.28/31**
• 1500 m2 dédiés au bien-être p.30
• Un espace beauté et balnéo associé à deux grandes signatures :
Terraké et Nansca p.31

L'hébergement dans notre complexe hôtelier **p.32/38**
• Hôtel Radiana p.34
• Résidence Radiana p.36
• Résidence Rive Droite p.37
• Le Restaurant l'Õ à la Bouche p.38

Infos pratiques p.39

Les bienfaits de l'eau thermale de La Léchère ..... P 40

Réalisation : Thierry Thomas
Impression : Docapost, Imprimé sur papier recyclé PEFC
© Photos : Complexe de la Léchère / David Leprince / Sebastien Thonin / Thierry Thomas / Jérôme Mondière / Manu Reyboz / Office du Tourisme de Valmorel / Scalpfoto / Fabien Deville / Gildas Manel/ AdobeStock / Depositphoto / DR

Toute l'équipe des Thermes de la Léchère (*présente en partie sur cette photo)* vous attend pour une saison 2024 pleine de nouveautés qui vont considérablement améliorer la qualité et le confort de vos soins quotidiens.

2024
Soyez les bienvenus à La Léchère-les-Bains

L'ensemble du personnel des Thermes et les collaborateurs de la Société des Eaux Thermales de la Léchère se réjouissent déjà de toutes et tous vous retrouver pour la saison thermale 2024.

Une saison particulière qui sera marquée par de nombreuses améliorations dans les soins grâce à des investissements comme notre station n'en a pas connu depuis plus d'une décennie.
Baignoires, piscine de marche, cabines, sols, peintures, plafonds… Notre établissement se refait une beauté et met en place des équipements flambants neufs.

Nous avons hâte de vous présenter «en vrai» toutes ces nouveautés et de vous accompagner dans leur utilisation dès votre arrivée.

Aujourd'hui, nous vous laissons juste le soin de les découvrir au fil des pages de ce document. Une simple «mise en bouche» qui, nous en sommes certains, vous donnera envie de nous rejoindre en 2024.

Dans l'attente du plaisir de vous revoir.
Prenez grand soin de vous.

L'ensemble du personnel des Thermes de la Léchère

Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS

10% de remise sur votre hébergement pour toute cure réservée **avant 31 janvier 2024** quelle que soit la date de votre séjour.

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

Esquisse de la nouvelle piscine de marche qui sera en service en 2024.

Gros plan sur la saison 2024

Une année pleine de très bonnes surprises !

La saison 2024 sera des plus riches en nouveautés. Depuis plus d'une décennie, jamais les Thermes de La Léchère et la Communauté de Communes de la vallée d'Aigueblanche n'auront autant investi sur l'établissement intra-muros et sur la station thermale dans son ensemble.
Ce sont près de 3 millions d'euros sur deux ans qui seront consacrés à l'amélioration de la qualité et du confort des soins. Des investissements lourds qui participeront aussi aux plaisirs d'un séjour à La Léchère-les-Bains.
Le point précis des changements qui vous attendent avec Daniel Collomb, Président directeur général de la Société des Eaux Thermale de La Léchère.

" Pas d'augmentation des tarifs de nos hébergements en 2024 malgré la forte hausse des coûts de l'énergie. "

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

ENTRETIEN AVEC DANIEL COLLOMB
Président directeur général de la Société des Eaux Thermales de La Léchère

3 millions d'euros d'investissement sur deux ans pour les Thermes de La Léchère

La piscine de marche quelques jours après le départ des derniers curistes 2023. Le chantier sera long, mais tout sera prêt pour vous accueillir le 25 mars 2024.

Daniel Collomb, avant d'évoquer l'année 2024 pouvez-vous rapidement nous dresser le bilan de la saison 2023 ?

En 2023, la fréquentation des thermes est en légère hausse, mais nous sommes encore loin d'être revenus au même niveau qu'avant la pandémie. Ce constat est d'ailleurs partagé par l'ensemble des établissements thermaux. Le retour à la normale est bien plus lent que la profession l'avait espéré. De plus, **nous avons subi de plein fouet l'augmentation considérable des matières premières et de l'énergie ce qui nous a contraints à certains ajustements économiques pour garantir la pérennité de notre exploitation**.

Cette année 2023 en demi-teinte ne remet-elle pas en question les investissements programmés ?

Non, bien au contraire. C'est **une année de transition qui nous a permis de valider nos choix et de programmer les investissements nécessaires**. On ne se lance pas dans une opération de près de 3 millions d'euros du jour au lendemain.

Justement, quelles bonnes nouvelles pouvez-vous annoncer avec certitude aux curistes ?

Les Thermes de La Léchère et la Communauté de Communes de la vallée d'Aigueblanche vont effectivement investir **3 millions d'euros sur deux ans dans l'établissement thermal**. Le plus gros du chantier sera terminé pour la saison 2024.
Sans entrer dans tous les changements techniques nécessaires, mais qui ne sont pas toujours visibles pour les curistes, je peux d'ores et déjà annoncer que **nous rénovons totalement la piscine de marche.** Après 37 ans de bons et loyaux services, il était temps de la remettre au goût du jour. Ensuite, **nous changeons toutes nos baignoires.** Nous en profitons pour **remettre un coup de neuf aux cabines de soins**. Voilà pour l'aspect proprement médical du chantier.
Mais nous ne nous sommes pas arrêtés là. Pour améliorer la qualité de notre accueil et le confort durant le séjour, **les sols, murs et faux plafonds du bureau des inscriptions et de la salle de repos des Thermes Blancs seront restaurés ainsi qu'une grande partie des sols de la circulation**.

Nous poursuivrons notre effort en 2025 avec la rénovation complète de la piscine de gymnastique en eau profonde et la refonte totale de l'ergonomie de l'entrée des Thermes.

Avec le choix visionnaire et écologique de la géothermie dans les années 2000, les Thermes de la Léchère ont toujours été très sensibles à la protection de l'environnement. Rien de neuf cette année ?

Effectivement, vous avez raison de le souligner. Nous attachons une attention particulière à polluer le moins possible notre nature. Cette année, pour les applications de boues thermales, **nous utiliserons des saches et des gants en matière biodégradable**. Nous ferons de même pour la transformation de la boue en utilisant des saches en compost.
Pour réduire notre consommation électrique et par la même indirectement notre impact carbone, nous passerons à l'éclairage LED sur l'ensemble des luminaires du Complexe Thermal.

Un sérieux coup de neuf pour les Thermes, mais qu'en est-il du développement de l'attractivité de la station dans son ensemble ?

Cette année 2023, **la commune de La Léchère a déjà permis l'ouverture de deux nouveaux commerces** : «les Lauzières», un restaurant traditionnel et la «Cigogne Savoyarde», un snack de qualité en lieu et place de l'ancien «Bleu Thé». Une telle dynamique ne s'était pas produite à La Léchère depuis bien longtemps. C'est déjà un bon point pour la satisfaction de nos curistes. Ce n'est certes pas encore suffisant, mais ce n'est qu'un début. Il faut continuer dans cette voie. Une réflexion est en cours afin de poursuivre activement cette politique de revitalisation. Nous orientons dorénavant nos recherches vers d'autres types d'activités qui manquent cruellement comme un point presse par exemple. Et nous avons bon espoir d'y parvenir très vite.

La rénovation d'une grande partie des circulations dans les thermes est en cours et les nouvelles baignoires sont arrivées.

Avez-vous encore d'autres bonnes nouvelles à annoncer aux curistes ?

Je souhaiterais apporter quelques éclaircissements et des réponses sur deux points particuliers qui ont suscité surprises et réactions compréhensibles tout au long de la saison 2023 : **l'augmentation du coût de nos hébergements et les modifications dans la pratique d'application de la boue**. Sur ces deux sujets, le déficit d'informations claires en amont de l'arrivée en cure est à mettre à notre discrédit. Mais nous n'avons pas fait ces choix de gaieté de cœur.

En ce qui concerne l'hébergement, l'augmentation des coûts de l'énergie et des matières premières est t-elle que nous n'avons pas pu faire autrement que de les répercuter en partie sur nos tarifs. Pour vous donner un exemple, sachez que le prix du kilowatt/heure a été multiplié par 2,5 entre 2022 et 2023.
Cette année, les augmentations se poursuivent et nous le constatons tous à titre personnel. Malgré cela, **nous garderons les mêmes tarifs et prendrons à notre charge les effets de cette inflation. Je pense que c'est une très bonne nouvelle pour nos curistes.**

Abordons maintenant le sujet de la boue. C'est un soin majeur aux Thermes de La Léchère. **Nous sommes l'une des rares stations en France à toujours utiliser de la boue à usage unique. Nous ne souhaitons absolument pas déroger à ce principe** malgré le surcoût au regard des cataplasmes. Mais la prise en charge de ce soin par la sécurité sociale est désormais calculée sur 5 points d'application. Au-delà, comme le préconise le Conseil National des Établissements Thermaux (CNETh), la station doit facturer la prestation complémentaire.
Pour être en complète conformité avec les recommandations du CNETh il a été décidé, en 2023, de facturer les points d'application au-delà des 3 prévus. Malheureusement, les modalités que nous avons choisies n'étaient pas des plus simples et ne correspondaient pas aux souhaits du corps médical.
En 2024, nous avons donc décidé, sur proposition du corps médical, de mettre en place une formule « Prémium » qui permettra aux médecins de prescrire sans compter les points d'applications qui vous sont nécessaires au-delà des fameux 3 points remboursés.

Cette formule coûtera 40 euros pour les 3 semaines de cure et comprendra une entrée au Spa Õ des Lauzes.

Pour terminer, je vous annonce que **nous revenons aux anciennes modalités du parrainage en supprimant le minimum d'achat pour utiliser son chèque cadeau de 30 euros**. Il en va de même pour l'accès au Spa. **Le premier accès vous sera proposé, en dehors du week-end au tarif spécial de 7 euros et les suivants à 15 euros** (au lieu de 25).

Côté soins, des nouveautés pour 2024 ?

Bien entendu. Nous cherchons toujours à innover aux Thermes de La Léchère tout en restant à notre vocation médicale. En 2024, **nous proposons un séjour spécial « Fibromyalgie et douleurs chroniques » qui comprendra sur 6 jours des soins en eau thermale au Spa Õ des Lauzes et des ateliers quotidiens**. Mais je vous laisse en découvrir le détail en page 26.

C'EST NOUVEAU EN 2024

EN RÉSUMÉ

Ce qui va changer en 2024

Côté soins

• Rénovation complète de la piscine de Marche
• Changement de l'intégralité des 33 baignoires
• Rénovation des plafonds des cabines de soin.
• Rénovation des sols, murs et faux plafond du bureau des inscriptions et de la salle de repos.
• Rénovation d'une grande partie des sols de la circulation dans les thermes.

Innovations « éco-responsable »

• Mise en place de saches et gants pour application de boues thermales en matière biodégradable (biopolymère biodégradable) ainsi que pour sa transformation.
• Passage en éclairage LED sur l'ensemble du parc de luminaires du Complexe Thermal

Avantages 2024

• Maintien des tarifs 2023 sur les hébergements du Complexe Thermal (hôtel et résidences)
• Création d'une formule « Premium » de 40 euros pour les 3 semaines de cure permettant de bénéficier, en fonction de la prescription médicale, d'une application de boue au-delà des 5 points remboursés par la Sécurité Sociale. Cette formule comprend aussi un accès gratuit au Spa Õ des Lauzes.
• Suppression de l'obligation d'achat de 80 euros pour utiliser son chèque cadeau parrainage.
• Premier accès au Spa à 7 euros. Les suivants à 15 euros (au lieu de 25)

Nouveau séjour « Fibromyalgie et douleurs chroniques »

• 6 jours de soins en eau thermale au Spa Õ des Lauzes et des ateliers spécifiques quotidiens.

ET EN 2025...

• Rénovation complète de la piscine de gymnastique en eau profonde et Refonte totale de l'ergonomie de l'entrée des Thermes

3 Bons plans en 2024

Les bonnes raisons de faire une cure en double orientation

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

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

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

Pr Patrick Carpentier

La troisième, certainement la plus importante concerne spécifiquement la pathologie veineuse, car **l'efficacité du retour veineux des membres inférieurs dépend beaucoup de l'état de l'appareil locomoteur** (os, muscle, articulations). En effet, le moteur du retour veineux est la pompe musculaire du mollet, c'est-à-dire les contractions, rythmées par la marche, de ces muscles qui contiennent de véritables réservoirs veineux et se remplissent puis chassent le sang vers le cœur lors de chaque pas. Le fonctionnement optimal de cette pompe, qui est la cible de toute la rééducation veineuse, et en particulier du « couloir de marche thermal » nécessite non seulement des muscles, mais aussi des articulations sus-et sous-jacentes, une statique du pied etc... en bon état. De ce fait, **toute amélioration de l'état rhumatologique des membres inférieurs est bénéfique en cas de pathologie veineuse**, et les soins rhumatologiques renforcent l'efficacité des soins veineux.

Offre spéciale curistes

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

Pour vous curiste :

• Premier accès au spa Õ des Lauzes au prix exceptionnel de 7 €, les suivants : 15 € (au lieu de 25 €).
• 10 % de remise sur les soins de balnéothérapie, soins du visage et du corps, massages.

Pour vous accompagnant (e) :

• 30 % de remise sur l'entrée au spa Õ des Lauzes.
• 10 % de remise sur les soins de balnéothérapie, soins du visage et du corps, massages.

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

Gagnez un chèque cadeau de 30 euros 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.
Nous vous remettrons, à votre arrivée en cure, un chèque cadeau d'une valeur de 30 euros, à valoir sur tout achat sur des soins au spa Õ des Lauzes ou au restaurant Õ à la bouche.

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

Aquacert : Qualité et sécurité des soins garanties

Première et seule station de Savoie à posséder aujourd'hui ce précieux label garantissant la qualité et la sécurité de tous les soins dispensés dans l'établissement, les Thermes de La Léchère sont certifiés pour la sixième année consécutive.
Partons à la rencontre de Fabien Deville, responsable qualité de la station et principal artisan de cette nouvelle distinction.

Fabien Deville
Responsable Qualité du conplexe thermal de la Léchère

Aquacert, en quelques mots, c'est quoi ?
C'est avant tout une certification, internationale et développée par des scientifiques Français. Elle est délivrée par des organismes indépendants.

Les Thermes de la Léchère sont-ils certifiés ? Et si oui depuis combien de temps ?
En effet, nous sommes les premiers en Savoie et encore uniques à avoir cette distinction et cela a débuté en 2017. Nous venons de réitérer celle-ci pour l'année 2023, c'est notre 6ème année consécutive.

Dans quel contexte cette certification est-elle importante ?
Depuis toujours nous veillons à la salubrité de nos équipements, mais également de notre eau thermale. Les processus sont nombreux et répertoriés. Aquacert permet de viabiliser le travail effectué tout au long des cures thermales en s'assurant de la traçabilité des actions menées, tant sur le plan de la technique, de la gestion et de l'hygiène.

Pour le curiste, comment représenter celle-ci ?
Aquacert est une garantie, celle d'avoir une eau originelle utilisée dans tous les soins, (bains en aéro ou talaforme), la douche au jet, la boue est également confectionnée avec l'eau thermale. Seuls les bassins des trois piscines sont traités au chlore par obligation ministérielle.

Quel est votre rôle dans l'application de cette certification ?
Je m'occupe de la Qualité dans son ensemble. Nous avons des obligations vis-à-vis de l'ARS (Agence Régionale de la Santé) qui mandate un premier laboratoire qui prélève de l'eau tous les mois, ceci me permettant de suivre la qualité de notre eau, et nous avons un second laboratoire qui effectue le même travail et renforce ces contrôles sur une même période. Je fais également des prélèvements d'eau et sur les surfaces toutes les semaines pour faire le même suivi en interne, cela me permet d'avoir aussi un regard sur l'environnement dans lequel nos curistes évoluent. Ma priorité est la surveillance de l'eau et de la salubrité de l'environnement, mais pas que…

Combien de prélèvements courent sur une saison thermale ?
Cela représente environ 900 prélèvements pour les deux laboratoires et je dois faire à peu près 670 prélèvements en eau et 600 en prélèvements de surfaces.

Peut-on dire que la certification Aquacert est un réel atout ?
Complètement, cette certification est la garantie de notre rigueur dans le suivi de notre eau, de nos soins et de notre maintenance. Nos curistes peuvent être rassurés sur le sérieux de notre établissement et de nos produits.

Les Thermes de La Léchère sont certifiés Aquacert depuis 2017

Les Thermes de La Léchère soufflent écologiquement le chaud et le froid.

Gildas Manel, responsable du service technique du complexe thermal devant un des échangeurs.

L'établissement thermal utilise à plein les doubles bienfaits de l'eau thermale. Une eau qui soigne et qui chauffe. Une prouesse réalisée depuis le début des années 2000 grâce à la géothermie.
Les explications de Gildas Manel, responsable des services techniques du complexe thermal.

Comment arrivez-vous à chauffer tout l'établissement avec l'eau thermale ?
L'eau thermale à 61°C étant trop chaude pour être utilisée dans les soins nous la refroidissons à 15° C par un procédé de traitement thermique. L'eau thermale va passer dans des échangeurs à plaques et va transmettre sa chaleur à d'autres fluides (eau de chauffage, eau chaude sanitaire). Pour faire simple, un échangeur à plaque est constitué de « chambres » séparées par lesquelles le liquide froid et le liquide chaud passent sans se toucher et où le transfert de chaleur a lieu.

Mais est-ce suffisant lorsque l'établissement tourne à plein ?
Non, bien entendu. Nous utilisons alors le surplus d'eau thermale à 61°C qui est puisé par surverse la nuit quand les réservoirs de stockage de l'eau thermale réservés aux soins sont pleins. En effet plutôt que de rejeter ce surplus d'eau, l'eau thermale chaude est alors stockée dans un autre réservoir appelé « réservoirs de géothermie ». Il est assez grand pour alimenter en chaleur les différents équipements tout au long de la journée.

Faire du chaud avec la source cela se comprend bien, mais comment faites-vous du froid l'été ?
Pour rafraichir les différents locaux, nous utilisons une autre eau de source qui est à 12°C. Elle est captée dans une galerie de reconnaissance appartenant à EDF. Cette galerie fait partie d'un ensemble d'ouvrage situé sur le territoire des vallées d'Aigueblanche, propriété d'EDF et faisant partie de la chute de Randens. Les eaux drainées dans la galerie sont récupérées et utilisées par les Thermes. Elle a le double avantage d'être assez froide l'été pour faire du froid, et assez chaude l'hiver pour faire fonctionner notre pompe à chaleur en transformant 1kW d'électricité en 4,5kW de chaleur.

LA GEOTHERMIE EN PRATIQUE

■ QUELLES SONT NOS RESSOURCES

- Une eau thermale puisée à 61°C
- Le surplus d'eau thermale à 61°C
- L'eau de source « Galerie EDF » à 12°C

■ LES THERMES

L'ensemble des bâtiments sont chauffés à l'aide de l'eau Thermale à 61°C pendant les périodes froides et rafraichit pendant la période chaude uniquement avec l'eau de source à 12°C
L'eau chaude sanitaire des douches et des lavabos des commodités des Thermes est chauffée par l'eau Thermale à 60°C

■ LE RESTAURANT L'O À LA BOUCHE

Il est chauffé par une pompe à chaleur eau-eau à l'aide de l'eau de source à 12°C
Il est rafraichi par l'eau de source à 12°C

■ LE SPA O DES LAUZES

Comme pour le restaurant, ses bâtiments sont chauffés par la pompe à chaleur et rafraichit par l'eau de source

■ L'HOTEL RADIANA

Comme le spa et le restaurant il est chauffé par la pompe à chaleur et rafraichit par l'eau de source

■ LES BUREAUX ADMINSITRATIFS

Ils sont chauffés par le surplus de l'eau thermale et rafraichit par l'eau de source

■ L'EAU CHAUDE SANITAIRE

Douches, lavabos de l'hôtel, du restaurant, du spa et des suites hôtellières sont préchauffés par le surplus de l'eau Thermale

■ DIVERS

La cuisine du restaurant et les cabines de soins du spa sont chauffées par le surplus d'eau thermale à 60°C et rafraichit avec l'eau de source.

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

La Léchère-les-Bains

Une station bien-être !

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 depuis La Léchère-les-bains.

En moins de 20 minutes, 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, marches nordiques, bungy pump, mais également des activités de bien-être avec le Kobido ou encore la sophrologie**…

Ne vous privez pas de tester l'une de ses activités durant votre séjour qui ne fera qu'amplifier les bénéfices de la cure.

Profitez de votre séjour thermal pour découvrir la culture savoyarde en visitant **le Moulin à huile de Noix** à 5 minutes de la station à Grand-Aigueblanche, **l'église baroque de Villargerel**, **l'espace muséographique Aquacalida** à deux pas des Thermes ou encore **les coopératives laitières et les caves d'affinage**. La richesse de la Savoie est immense et saura ravir les curieux et les gourmands !

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

VOS DEPLACEMENTS

Pour vous rendre à La Léchère-les-Bains, il vous sera plus aisé de circuler en voiture, afin d'être libre de vos mouvements pour découvrir ce beau territoire ! (Pour voyager de façon plus responsable, pensez au covoiturage !)

La gare la plus proche est la gare de Notre-Dame-de-Briançon à partir du mois de mai. Pour le début de saison thermale, c'est la gare de Moutiers que vous devrez rejoindre. Vous devrez ensuite utiliser les services de taxis ou de navettes.

Pour rejoindre la charmante station de Valmorel, rien de mieux qu'utiliser les navettes Vallée'bus. Elles relient la Léchère-les-Bains à Valmorel en juillet et en août et sur la saison d'hiver jusqu'au 13 avril 2024 ! 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 !

REVITALISATION

Le centre station renaît...

Grâce à la mairie et les investissements réalisés pour l'achat de commerces, deux établissements ont rouvert leurs portes durant l'été 2023.

Les curistes du début de saison n'ont pas encore eu la chance de les découvrir. Ce sera chose faite dès mars 2024.

En effet, **le restaurant Les Lauzières**, au centre de la rue des Thermes propose des plats typiquement savoyards pour ravir vos papilles sur place ou à emporter, avec des formules du jour pour un budget raisonnable !

La Cigogne Savoyarde vous accueille dans la résidence les Eaux Claires, à la place du Bleu thé pour les connaisseurs, afin de vous proposer le petit-déjeuner, une sélection de plats faits maison le midi, du snacking type glaces, muffins, tartelettes. Un endroit rempli de chaleur humaine grâce à Véronique, l'alsacienne savoyarde qui sera ravie de vous accueillir tant pour boire un verre que manger un morceau.

Ces deux commerces viennent en complément de l'existant avec l'épicerie, l'agence immobilière, le vendeur de miel, les différents restaurants et l'Office de tourisme avec sa boutique de souvenirs !

Dominique Colliard
Maire de La Léchère

TÉMOIGNAGES

Dominique Colliard - Maire de La Léchère

Après cette course contre le temps où l'achat, l'aménagement des commerces et le choix des exploitants ont mobilisé les élus et les services de la commune de LA LECHERE, nous sommes très heureux d'avoir pu ouvrir le restaurant des Lauzières et la Cigogne Savoyarde durant l'été 2023.Je tiens à remercier particulièrement les entreprises locales qui ont permis ces ouvertures rapidement.

Place maintenant à 2024, la rue commerçante a retrouvé de l'animation. Nous espérons que curistes et locaux pousseront les portes de ces deux établissements complémentaires où les valeurs communes sont l'accueil et la convivialité.

Véronique Rinnert - La Cigogne Savoyarde

*Je serais ravie de vous recevoir à **La Cigogne Savoyarde** durant votre cure thermale.*

Nouvelle commerçante à proximité du parc thermal, je vous propose des plats différents chaque jour, avec la possibilité de les prendre à emporter : tarte, quiche, salade, tartiflette…Vous serez également ravis de venir prendre un café ou une glace en terrasse.

J'ai hâte de me lancer dans la nouvelle saison et vous accueillir dès fin mars 2024. L'hiver sera propice aux nouvelles propositions pour vous faire plaisir la saison prochaine. Au plaisir

Temps forts et animations pour la saison 2024

LES TEMPS FORTS 2024

Le calendrier des principaux évènements durant la saison thermale 2024

AVRIL

- Les stations Valmorel et Doucy ouvertes jusqu'au 12 avril 2024

MAI

- Le kilomètre vertical de Pussy

JUIN

- La fête du pain à Pussy

JUILLET

- Les 10 ans du Mad'Trail à Valmorel
- Les feux d'artifice de la Fête nationale
- La Navelotte à Nâves
- Les Acousticîmes
- 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

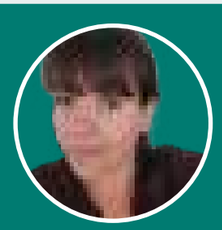
OCTOBRE

- Les journées du goût
- La fête de la pomme et du pain à Saint-Oyen
- L'EDF Trail des Vallées d'Aigueblanche

LES ANIMATIONS 2024

Pendant la saison thermale, profitez de nombreuses animations !

Comme chaque année, l'équipe de l'Office de tourisme vous concoctera un ensemble d'animations qui, nous l'espérons, vous plaira !
A chaque cure, vous aurez le plaisir de retrouver nos animatrices pour les barbecues, les cours de danses, les petits bals, les pétanques…ainsi que les ateliers d'Ondina, le talent créatif de l'équipe. Sans oublier les Mardis de La Léchère. 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 !



Manon Tharaud,
Responsable
du bureau touristique de
La Léchère-les-Bains

« La Léchère-les-Bains se redéveloppe avec un nouveau centre plus dynamique grâce à l'ouverture de 2 commerces proches de l'Office de tourisme, courant de l'été 2023. Faire votre cure à La Léchère-les-Bains, c'est l'assurance de soins de qualité aux Thermes, mais également de profiter de nombreuses animations dans une ambiance conviviale, presque familiale, et également d'un nombre certain d'activités permettant d'améliorer les bienfaits de votre cure. Nous avons hâte de vous retrouver dès le 25 mars 2024 pour une nouvelle saison !»

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

Cures thermales & orientations thérapeutiques

Située à 440 m d'altitude, la station thermale de La Léchère-les-Bains propose depuis 120 ans des cures thermales à simple et double orientation. Elles sont recommandées pour les pathologies relevant de la phlébologie (insuffisance veineuse ou lymphatique) ou de la rhumatologie (arthrose dans toutes ses localisations, atteintes synoviales chroniques, séquelles de traumatismes ostéo-articulaires).

Afin d'accélérer le retour du bien-être, demandez à votre médecin une cure à double orientation : elle permet de soigner deux pathologies en même temps et favorise votre prise en charge globale. Elle est prescrite par votre médecin généraliste ou spécialiste et est dispensée 6 jours sur 7 pendant 3 semaines.

Les contre-indications à la cure thermale

- Insuffisances cardiaque, rénale et hépatique au stade de décompensation.
- Immunodépressions liées aux maladies dysimmunitaires et à certains traitements (corticoïdes, immunosuppresseurs, biothérapies) : prendre un avis médical auprès de votre médecin et d'un médecin thermal (liste pages 20 et 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 thermale de La Léchère ; cependant, veuillez prévenir votre médecin thermal lors de votre prise de rendez-vous.

Phlébologie

bulletin de réservation n°1

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

POUR QUELS TROUBLES ?

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

EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

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

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

SOINS RECOMMANDÉS

Votre médecin thermal pourra vous prescrire, par exemple, le couloir de marche, un massage sous l'eau, un bain simple, une douche Kneipp…
En complément des soins, la prescription de boire 15 à 25 cl d'eau thermale par jour, va faciliter l'élimination des toxines et stimuler également le foie et les reins.

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

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE VEINOTHERMES*

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

En complément d'une cure, ce programme d'éducation thérapeutique, validé par l'Agence Régionale de Santé* a été repensé et perfectionné en 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 infirmière d'éducation
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.

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

1 h/1 h 30 par atelier

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

Lymphœdème

bulletin de réservation n°2

Un traitement thermal unique en Rhône-Alpes

CURES LYMPHŒDÈME

Trois sessions sont programmées en 2024 * :

25 mars → 13 avril 2024
15 avril → 4 mai 2024
6 mai → 25 mai 2024

POUR QUELS TROUBLES ?

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

EFFET DU TRAITEMENT THERMAL

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

SOINS RECOMMANDÉS

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

** sous réserve de la disponiblité de kinésithérapeutes*

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE THERMŒDÈME*

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

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

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

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

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

Notre conseil

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

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

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

Rhumatologie

bulletin de réservation n°1

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

POUR QUELS TROUBLES ?

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

EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

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

SOINS RECOMMANDÉS

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

Gynécologie

bulletin de réservation n°1

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

POUR QUELS TROUBLES ?

La cure gynécologie s'adresse aux femmes sujettes aux algies pelviennes, souvent résistantes aux divers traitements médicamenteux : douleurs localisées au bas abdomen, au moment des règles, après une intervention chirurgicale ou secondaires à une infection. Les cures se révèlent également efficaces sur certains troubles hormonaux : endométriose, règles irrégulières, bouffées de chaleur ou sécheresse vaginale liées à la ménopause.

EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

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

SOINS RECOMMANDÉS

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

Vous pouvez compléter votre cure avec une ou plusieurs séances d'ostéopathie aquatique thermale et/ou d'ostéopathie classique (sur table) – voir page 27.

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.

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.

C'EST NOUVEAU EN 2024

BOUE

LA FORMULE **PREMIUM** POUR DES APPLICATIONS SANS LIMITE.

Comme vous l'avez constaté en 2023, les Thermes de La Léchère se sont rangés aux directives du Conseil National des Établissements Thermaux (CNETh) pour la facturation des points d'application au-delà des 5 pris en charge par la Sécurité sociale.

Après concertation avec le corps médical, nous avons décidé de créer une formule **PREMIUM** qui permettra à votre médecin thermal de prescrire autant de points d'application qu'il vous est nécessaire.

Cette formule vous coûtera 40 euros pour la cure et comprendra aussi une entrée gratuite au Spa Ô des Lauzes durant votre séjour.

Formule Premium : tarif : **40 euros**

8 Conseils pour préparer votre cure

1. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

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

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

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

3. RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT

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

4. OBLIGATOIRE : RÉSERVEZ VOTRE CURE

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

5. PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

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

6. VÉRIFIEZ VOTRE TROUSSEAU

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

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

- Du lundi au samedi de 8 h à 12 h et de 14 h à 17 h
- Le dimanche après-midi à partir de 13 h 30 (fermé certains dimanches)
- Ouverture le dimanche matin en cas de fortes arrivées

Pensez à vous munir :
- Du volet 2 de la prise en charge
- De l'ordonnance de soins prescrite par le médecin thermal
- D'un moyen de paiement

8. À LA FIN DE VOTRE CURE THERMALE

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

Les médecins thermaux

Contactez le médecin thermal le plus possible à l'avance, dès votre réservation de cure effectuée.
Les appels seront reçus à partir **du lundi 11 mars 2024**.

- **Dr FAVRE-LAFONTAINE** Bernadette **+33 (0)4.79.22.58.16**
- **Dr SCHOEN** Virginia **+33 (0)4.79.22.58.16**
- **Dr KIREKCHIEV** Hristo **+33 (0)4.79.22.63.59**
- **Dr BUFFAUD** Antoine **+33 (0)4.79.22.50.48**

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	515,40 €	79,10 €	643,00 €	98,70 €	596,30 €	91,50 €
Rhumatologie	556,50 €	85,40 €	675,80 €	103,70 €	634,50 €	97,40 €
Gynécologie	492,60 €	75,60 €	–		–	

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	793,70 €	121,70 €	921,30 €	141,30 €	874,60 €	134,10 €
Phlébologie + Gynécologie	761,70 €	116,90 €	889,30 €	136,50 €	842,60 €	129,30 €
Rhumatologie + Phlébologie	814,20 €	124,90 €	933,50 €	143,20 €	892,20 €	136,90 €
Rhumatologie + Gynécologie	802,80 €	123,20 €	922,10 €	141,50 €	808,80 €	135,20 €
Gynécologie + Phlébologie	750,30 €	115,10 €	–		–	
Gynécologie + Rhumatologie	770,90 €	118,20 €	–		–	

**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 874,60 € = 306,11 € + 134,10 € de complément tarifaire = 440,21 €.
Le complément tarifaire et les 35 % non pris en charge peuvent être remboursés par votre mutuelle santé.
Renseignez-vous pour savoir à quelle hauteur elle participe au financement de votre cure et si elle pratique en outre le tiers payant. Dans ce cas, elle vous délivrera une prise en charge à remettre le jour de votre inscription à l'établissement thermal. À la fin de votre cure, nous vous délivrerons une facture, valant attestation de cure, que vous adresserez à votre mutuelle.

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

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

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

Les soins thermaux

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

PISCINES

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

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

COULOIR DE MARCHE 15 MIN
Parcours établi dans une piscine d'eau thermale à 28 °C (profondeur 70 cm), équipée au sol d'un plan de marche laissant passer des bulles d'air qui massent les jambes. La voûte plantaire et le retour veineux sont stimulés, les œdèmes diminuent et les tissus sont assouplis.

DOUCHES

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

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

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

BAINS

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

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

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

Certains équipements sont adaptés aux personnes à mobilité réduite *(signalez vos difficultés au médecin thermal lors de la prise de rendez-vous).*
La nature et la fréquence de ces soins *sont déterminées par le médecin thermal dès votre arrivée, en fonction de votre pathologie.*
Seul le maillot de bain est autoris*é en piscine. Les shorts, caleçons et burkinis sont interdits.*
Pour les applications d'argiles le slip de bain est recommandé*.*

SOINS DES EXTRÉMITÉS

LA DOUCHE KNEIPP 10 MIN
C'est un appareillage permettant une douche localisée au niveau des jambes par jets dirigés. Le principe est celui de la douche écossaise. À base d'aspersion en fines gouttelettes jusqu'au sommet du mollet, il alterne des cycles chauds (35 °C) de 40 secondes et des cycles plus froids de 20 secondes (15 °C). Ce soin stimule la régulation de la microcirculation cutanée, la chaleur entraînant une vasodilatation suivie d'une vasoconstriction provoquée par le froid. L'effet sédatif sur les symptômes veineux est en général immédiat : une impression de légèreté des jambes est ressentie par le patient et perdure longtemps après le soin.

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

ÉTUVE THERMALE 10 MIN
Mise au point pour le soin des mains et des pieds, l'étuve diffuse une brume très fine d'eau thermale tiède à l'action anti-inflammatoire, décongestive et sédative. Une température adaptée (44 °C pour les mains et 33 °C pour les membres inférieurs) permet de traiter la double pathologie en phlébologie (phénomène de Raynaud et autres acrosyndromes) et en rhumatologie des mains et des pieds (arthroses et séquelles d'arthrite).

SPÉCIAL LYMPHŒDÈME

DOUCHE LYMPHŒDÈME 10 MIN
Il s'agit d'un arceau avec des jets croisés qui se déplacent latéralement. Ce soin permet un drainage des vaisseaux lymphatiques du membre supérieur.

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

DIVERS

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

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

APPLICATION DE BOUE THERMALE USAGE UNIQUE 13 MIN
Obtenues par malaxage d'argile pure et d'eau thermale, les boues sont appliquées à une température de 42 °C à 48 °C sur les articulations. Très apprécié, ce soin apaise et soulage les douleurs grâce à l'action antalgique et décontractante de la chaleur et des échanges cationiques avec les tissus.

Comme vous l'avez constaté en 2023, les Thermes de La Léchère se sont rangés aux directives du Conseil National des Établissements Thermaux (CNETh) pour la facturation des points d'application au-delà des 3 pris en charge par la Sécurité sociale. Après concertation avec le corps médical, nous avons décidé de créer une formule **PREMIUM** qui permettra à votre médecin thermal de prescrire autant de points d'application qu'il vous est nécessaire.

Cette formule vous coûtera 40 euros pour la cure et comprendra aussi une entrée gratuite au Spa Õ des Lauzes durant votre séjour.

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 1, 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**

SPÉCIAL «AIDANTS»

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

Tarif : **197 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

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 30 septembre au 10 octobre 2024.

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 : **360 euros**

* 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. 20 et 39).

INITIATION THERMALE POUR LES ACCOMPAGNANTS-CURISTES

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

Tarif : **45 euros**

Mini-cures
au Spa Õ des Lauzes

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

Formule journée

JAMBES DE GAZELLE

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

Tarif : **92 euros***

INSTANT FUTURE MAMAN

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

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

Tarif : **112 euros***

SPÉCIALE VÉLO

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

Tarif : **78 euros***

Formule 3/6 jours

NOUVEAUTÉ 2024

FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES

UN SÉJOUR UNIQUE EN FRANCE CONÇU PAR DES SPÉCIALISTES DE LA PRISE EN CHARGE DE LA FIBROMYALGIE ET DE LA DOULEUR.

6 jours avec accès quotidien et soins en eau thermale (bains, boue, infrarouge…) au Spa Õ des Lauzes.

Arrivée dimanche dans la journée. Début des soins lundi matin.

Programme d'accompagnement :
- **5 ateliers** - gestion du stress ; gestion de la douleur et de l'estime de soi ; activité physique adaptée ; alimentation ; sommeil.
- **Intégration de la solution Remedee Well** : solution non-médicamenteuse d'amélioration de la qualité de vie. Une exclusivité réservée aux participants de ce séjour.
Info : **www.remedee.com**.
- **Prise en charge individuelle comprenant** :
- mesure du stress entrée et sortie de séjours avec conseils personnalisés,
- mise en place, avec un coach professionnel en gestion de la douleur d'un programme personnalisé à suivre au retour à domicile.
- **Possibilité d'un suivi après séjour de 3 à 6 mois**

Dates des séjours 2024 :
- 28 avril - 4 mai 2024
- 7 au 13 juillet 2024
- 4 au 10 août 2024
- 15 au 19 octobre 2024

Groupe de 6 à 10 personnes.
Renseignements et réservations : www.maïaqua.com

Tarif : **700 euros***

*Prix par personne, hors hébergement.

ÉVASION

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

Tarif : **243 euros***

NOUVEAUTÉ 2024

Fibromyalgie & douleurs chroniques

Un séjour unique en France qui associe les bienfaits de l'eau thermale de La Léchère à un accompagnement pluridisciplinaire conçu spécifiquement pour les personnes souffrant de fibromyalgie et/ou de douleurs chroniques.

Plus de 12 millions de français souffrent aujourd'hui de douleurs chroniques, pourtant 70% d'entre-eux ne sont pas complétement soulagés par les traitements actuels[1].
Qu'il s'agisse de fibromyalgie, d'arthrose ou de toutes autres pathologies douloureuses et chroniques, elles s'accompagnent innévitablement d'une détérioration de la qualité de vie : trouble du sommeil, de la concentration, de l'humeur, stress, anxiété, perte de l'estime de soi…
Selon les dernières recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS)[1], la prise en charge d'un patient douloureux chronique doit tenir compte de toutes les dimensions de la douleur selon le modèle biopsychosocial : corps - esprit - environnement.
C'est ce que nous proposons dans le cadre de cette minicure thermale en combinant des soins à l'eau thermale, un dispositif innovant et un programme d'accompagnement personnalisé pouvant être poursuivi après la fin du séjour.

Une semaine pour vous accompagner vers une amélioration notable de votre qualité de vie

Prétendre que toutes vos douleurs vont disparaitre en partant de La Léchère serait illusoire. En revanche, vous bénéficierez de tous les bienfaits des soins de l'eau thermale dispensés dans le cadre calme et apaisant du Spa Õ des Lauzes. Bains, applications de boue, sauna à infrarouge, jacuzzi, piscine, jets, hammam… soulageront progressivement vos douleurs et vous procureront une détente propice à la découverte et à l'apprentissage des bonnes pratiques de santé nécessaires à l'amélioration de votre qualité de vie.
Un accompagnement quotidien composé d'ateliers interactifs (stress, gestion de la douleur et de l'estime de soi, alimentation, activités physiques, sommeil) et des séances individuelles et personnalisées de coaching vous permettront de disposer de tous les outils à mettre en place dès votre retour à domicile.
De plus, dans le cadre de notre protocole, vous disposerez d'un abonnement gratuit de deux mois à la solution Remedee Well.

Le programme du séjour

- **6 jours de soins en eau thermale** (bains, boue, infrarouge…) avec accès quotidien et au Spa Õ des Lauzes.
- **5 ateliers** - gestion du stress ; gestion de la douleur et de l'estime de soi ; activité physique adaptée ; alimentation ; sommeil.
- **Intégration de la solution Remedee Labs**
- **Prise en charge individuelle comprenant** :
  - mesure du stress entrée et sortie de séjours avec conseils personnalisés,
  - mise en place, avec un coach professionnel en gestion de la douleur d'un programme personnalisé à suivre au retour à domicile.
- **Possibilité d'un suivi après séjour de 3 à 6 mois**

Dates des séjours 2024 :

- 28 avril - 4 mai 2024
- 7 au 13 juillet 2024
- 4 au 10 août 2024
- 15 au 19 octobre 2024

Groupe de 6 à 10 personnes.

Renseignements et réservations : www.maïaqua.com

Tarif : **700 euros** (hors hébergement)

1. Parcours de santé d'une personne présentant une douleur chronique. HAS. Février 2023.
2. Congré international de rhumathologie - EULAR - Milan- Juin 2023 et Congré de l'Américan Collège of Rheumatology (ACR) - San Diégo - Novembre 2023

Exclusivité thermale : Notre partenariat avec Remedee Labs !

Remedee Labs est une startup iséroise qui s'est donnée pour mission d'améliorer la qualité de vie des patients souffrant de douleurs chroniques. **Remedee Labs** a développé une solution non-médicamenteuse basée sur la neuromodulation par ondes millimétriques qui induit la sécrétion d'endorphines, antalgiques naturels de notre organisme. Cette stimulation est declanchée par un bracelet que l'on porte 2 à 3 fois par jour durant 30 minutes. Au delà de l'innovation technologique, la solution **Remedee Well** vous accompagne à distance via un coach dédié à chaque utilisateur et une plateforme digitale proposant des modules mis au point par des neuropsychologues, nutritionnistes et spécialistes de l'activité physique. Cette solution vient d'être validée par deux études cliniques actant son efficacité sur l'arthrose et la fibromyalgie[2]. La solution a pour objectif d'être **certifiée dispositif médical** courant 2024.

Pour en tester l'efficacité, les participants au séjour pourront bénéficier gratuitement de la solution Remedee Well durant 2 mois.

Pour en savoir plus : www.remedee.com

L'ostéopathie aquatique en eau thermale

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

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

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

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

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

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

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

En pratique

La séance d'Ostéopathie Aquatique Thermale est précédée d'une séance en Ostéopathie Classique (sur table) pour les nouveaux patients uniquement.

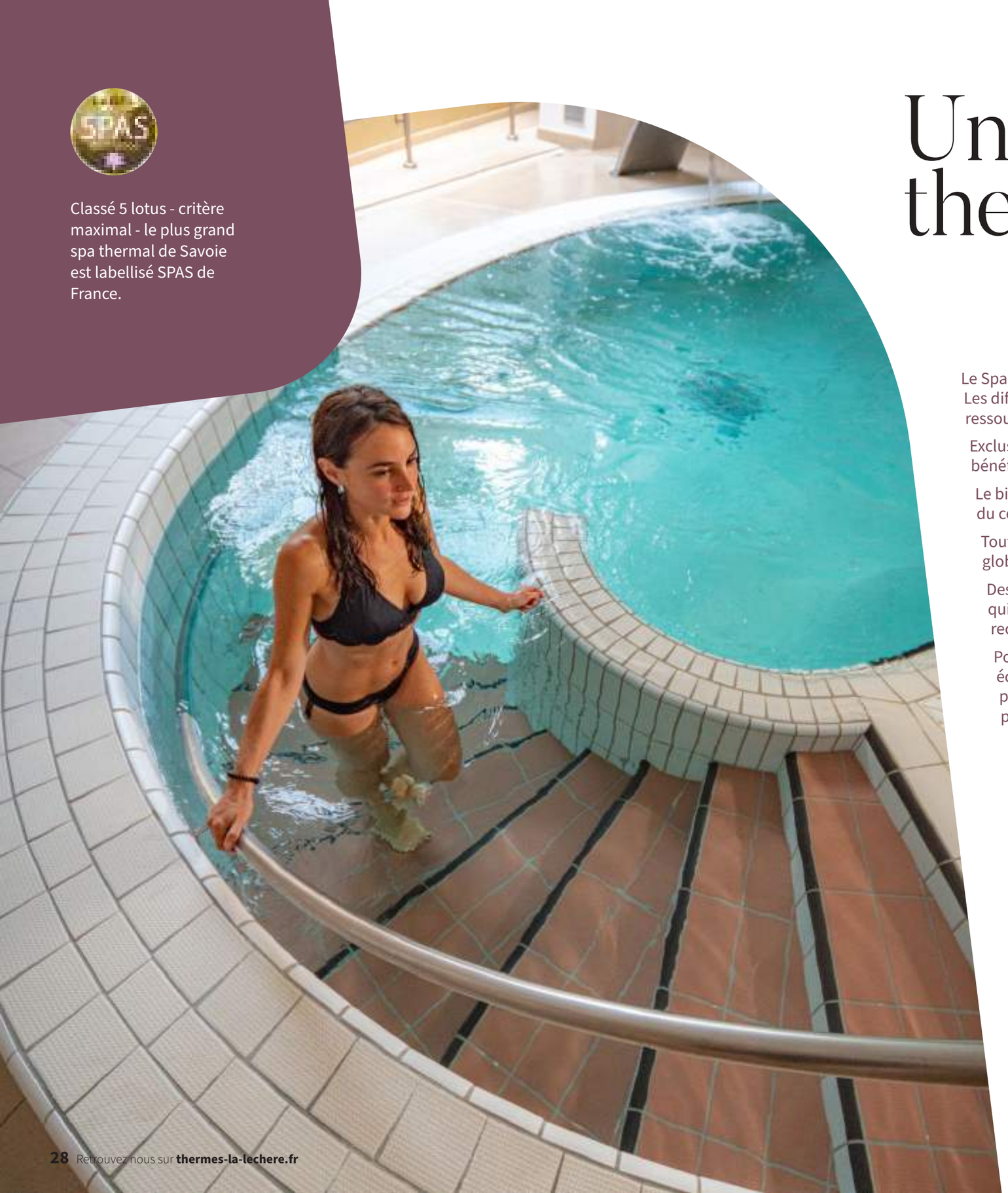
Trois adresses du lundi au samedi :
- Séances en Ostéopathie Classique : Pôle de Santé de La Léchère & Espace Santé Bien-Être L'Équilibre à Grand Aigueblanche.
- Séances en Ostéopathie Aquatique Thermale : Spa Õ Des Lauzes De La Léchère

Tarifs : Ostéopathie Classique : adulte 50 € ; enfant 45 €. Ostéopathie Aquatique Thermale : 70 €.
Les séances peuvent être prises en charge par certaines mutuelles.

Sur rendez-vous : 06 10 70 00 88

Une vidéo de présentation de l'Ostéopathie Aquatique Thermale est visible sur le site : www.osteopathe-aquatique-savoie.fr

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



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

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 ont rejoint en 2023 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

● **Tarifs Semaine (hors jour férié) : 2h30**
- 1 entrée : 25 euros
- 10 entrées solo (valable 6 mois) : 225 euros

● **Tarifs week end et jours fériés : 2h30**
- 1 entrée : 30 euros
- 10 entrées solo (valable 6 mois) : 270 euros

■ **SOINS**
Ouvert tous les jours sauf le mardi.
Sur réservation au 04 79 22 44 16
par email : spa@lalecherelesbains.com
www.spa-o-des-lauzes.com

1500 m² dédiés au bien-être

UN ESPACE AQUA DÉCOUVERTE

- 1 bassin de relaxation de 60 m²avec 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 Kneip
- 1 sauna infra-rouge
- 1poste de soin hifulift expert anti-age

UN ESPACE REMISE EN FORME

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

Informations pratiques

- Accès à partir de 14 ans accompagné d'un adulte.
- Pour un accès simple au spa, merci de vous munir d'une serviette. Nous proposons la location de peignoir pour 5 €
- Un peignoir est fourni pour les prestations de soins.
- L'accès au spa se fait par la réception de l'hôtel Radiana.
- En cas d'annulation, nous vous remercions de nous en informer au plus tôt.
- Le spa Õ des Lauzes se réserve le droit de modifier ses tarifs et ses horaires en cas de force majeure.

Offre spéciale curistes

- Premier accès au spa Õ des Lauzes au prix exceptionnel de 7€, les suivants : 15 € (au lieu de 25€).
- Pour les accompagnants 30% de remise sur l'accès au spa.
- 10 % de remise sur les soins de balnéothérapie, soins du visage et du corps, massages pour les curistes et accompagnants.

Offres valables uniquement du lundi au vendredi.

Un espace beauté et balnéo associé à deux grandes signatures :

Terraké & Nansca

Le Spa Õ des Lauzes propose cette année, des soins du corps et du visage réalisés avec deux marques prestigieuses : **Terraké et Nansca**. Des marques vegan, éco-responsables et 100% françaises.

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.

À DÉCOUVRIR

Le soin Hifulift expert anti-age

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.

TARIFS **2024** IDENTIQUES À **2023**

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 :* ***Résidence Radiana***
1 résidence** *de 38 studios de 26 m² :* ***Résidence Rive droite***

Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS
10% de remise sur votre hébergement pour toute cure réservée avant le 31 janvier 2024. Offre valable aux résidences Radiana et 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. Un supplément de 25 € / semaine est demandé.

À partir de **105 €**
la nuit en chambre ***Élégance***

Hôtel Radiana***

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

82 CHAMBRES POUR VOUS ACCUEILLIR

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

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

TROIS FORMULES VOUS SONT PROPOSÉES AU RESTAURANT L'Õ À LA BOUCHE :

- **La chambre + petit-déjeuner (BB)**.
- **La demi-pension (DP)** : Petit déjeuner et dîner : choix entre 3 entrées, 3 plats et 3 desserts de la carte.
- **La pension complète (PC)** : Le restaurant l'O à la Bouche servira pour le déjeuner le Menu du Jour (entrée + plat + dessert) et le soir, le dîner de la formule Demi-Pension (choix entre 3 entrées, 3 plats et 3 desserts de la carte). **Supplément pension complète 25 euros/jour/personne.**

Arrivée à partir de 15 h, départ avant 11 h

	du 24/03/2024 au 14/07/2024 du 25/08/2024 au 20/10/2024				du 14/07/2024 au 25/08/2024			
CATÉGORIE / FORMULES	**BB** 1 personne	**BB** 2 personnes	**DP** 1 personne	**DP** 2 personnes	**BB** 1 personne	**BB** 2 personnes	**DP** 1 personne	**DP** 2 personnes
Tradition	1 541€	1714€	2074€	2779€	2117€	2290€	2650€	2822€
Élégance	1685 €	1858€	2218€	2923 €	2405€	2518€	2938€	3110€
Privilège	2117€	2290€	2650€	3355€	2621€	2794€	3154€	3326€
Prestige	2261€	2434€	2794€	3499€	2981€	3154€	3514€	3686€
Suite	2621€	2794€	3154€	3859€	3701€	3874€	4234€	4406€
Supplément pension complète : 25 euros/ jour /personne								

Forfait de 18 nuitées .
Tarif hors boissons et hors soinsLes 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.

Résidence Radiana***

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

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

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

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

Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h

Résidence Radiana***	du 24/03/2024 au 14/07/2024 du 25/08/2024 au 20/10/2024	du 14/07/2024 au 25/08/2024
Forfait location de 18 nuitées		
Studio jusqu'à 3 personnes		
Étage	1152€	1368€
Rez-de-jardin	1050€	1245€
Studio jusqu'à 4 personnes		
Étage	1440€	1659€
Rez-de-jardin	1310€	1510€

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 : À partir de 35 €.
Pour toute nuit supplémentaire, nous consulter.

Résidence Rive Droite***

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

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

Les 2 étages sont desservis par un ascenseur.

Arrivée à partir de 17 h, départ avant 10 h

Résidence Rive droite***	du 24/03/2024 au 14/07/2024 du 25/08/2024 au 20/10/2024	du 14/07/2024 au 25/08/2024
Forfait location de 18 nuitées		
Studio 2 personnes		
Studio vue Isère	1080€	1296€
Studio vue rue piétonne	980€	1175€

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 : 35 €
Pour toute nuit supplémentaire, nous consulter.

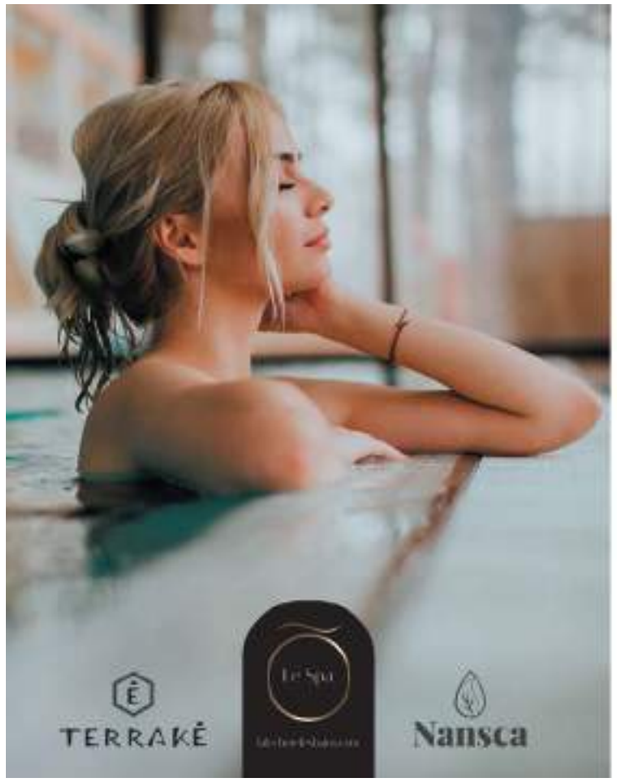
L'Õ à la Bouche

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**.

Restaurant l'Õ à la Bouche
Réservation fortement conseillée :
+33 (0)4 79 22 44 08
restaurant.la-lechere-tourisme.com

ET POUR LE PLAISIRS DES SENS



Spa Ō des Lauzes
Restaurant l' Ō à la Bouche

Nouveaux Soins · Nouvelle Carte

Nos pauses gourmandes

Dans un cadre Art Déco ou sur les terrasses avec vue sur le parc thermal et la vallée, notre chef vous attend pour vous faire déguster une cuisine raffinée autour des produits du terroir.

Festival de l'Ō

Un menu du jour formule 3 plats au restaurant l'Ō à la bouche
+ un accès au spa de 2h30

Sous réserve de disponibilité, le midi, sur réservation.
45 € par personne

Ō Délice

Un menu du jour formule 3 plats au restaurant l'Ō à la bouche
+ un accès de 2h30 au spa
+ un soin signature Ō de 60min

Sous réserve de disponibilité, le midi, sur réservation.
109 € par personne

Radiana

Infos Pratiques

La léchère les Bains
Complexe thermal et hôtelier des Alpes

SOCIÉTÉ DES EAUX THERMALES DE LA LÉCHÈRE

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

LES THERMES DE LA LÉCHÈRE

OUVERTURE 25 MARS – 19 OCTOBRE 2024
+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 • www.restaurant.la-lechere-tourisme.com

LE RESTAURANT LES LAUZIERES

+33 (0)4 79 22 44 08

CENTRE DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE

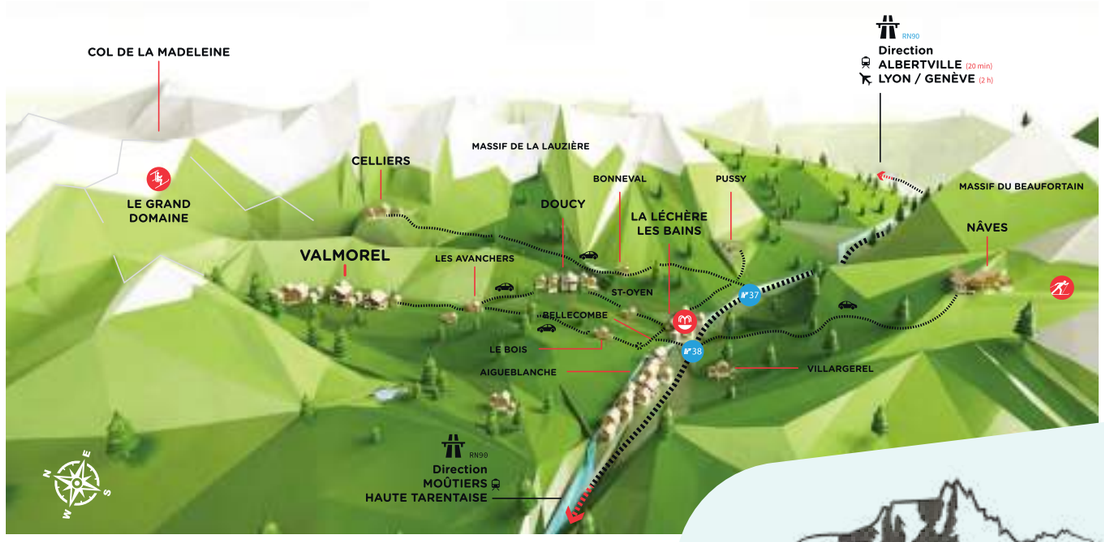
+33 (0)4 79 22 62 65 • crull@lalecherelesbains.com

LE CORPS MÉDICAL

Contactez le médecin thermal le plus possible à l'avance, dès que vous avez convenu de votre date de début de cure.
Les appels seront reçus à partir **du lundi 11 mars 2024**.
Dr FAVRE-LAFONTAINE Bernadette **+33 (0)4.79.22.58.16**
Dr SCHOEN Virginia **+33 (0)4.79.22.58.16**
Dr KIREKCHIEV Hristo **+33 (0)4.79.22.63.59**
Dr BUFFAUD Antoine **+33 (0)4.79.22.50.48**

VOTRE RÉSERVATION PAR INTERNET

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



POUR VENIR…

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

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

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

Station thermale de La Léchère-les-Bains
La Léchère-les-Bains
Valmorel

Office de Tourisme La Léchère-les-Bains
lalecherelesbains@valmorel.com
+33 (0)4 79 22 51 60 / +33 (0)4 79 09 85 55
www.lalecherelesbains.valmorel.com

LA LÉCHÈRE
LES BAINS

Les 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

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.

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.

EAUX BICARBONATÉES
Elles renferment de l'anhydre carbonique, résultat de la dissolution dans l'eau de CO_2.
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.

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

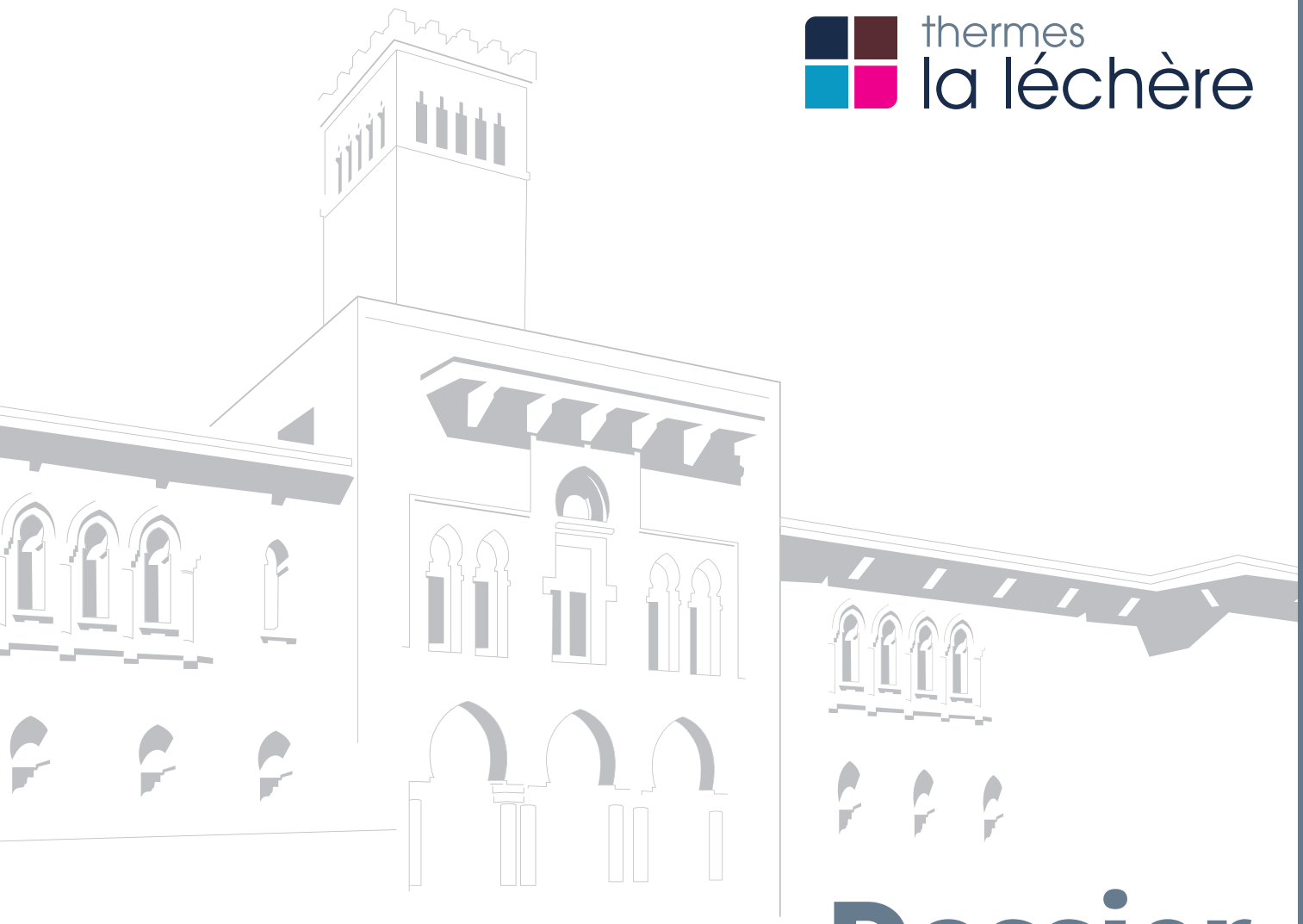
Composition de l'eau thermale

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

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

Les Thermes de La Léchère - 309 chemin des marronniers - 73260 La Léchère - **Réservations : Tél. 04 79 22 60 30**
courriel : thermes@lalechèrelesbains.com - www.thermes-la-lechere.fr / www.lalecherelesbains.com

thermes
la léchère



Dossier de réservation 2024

LES THERMES SONT OUVERTS
DU **25 MARS AU 19 OCTOBRE 2024**

POUR UNE MEILLEURE ORGANISATION, PENSEZ À RÉSERVER VOTRE CURE :

Par Internet
www.lalecherelesbains.com

Par courrier
Remplissez votre bulletin de réservation et retournez-le accompagné de 50€ d'arrhes au service réservation des thermes.

La Léchère-les-Bains
Complexe thermal et hôtelier des Alpes
lalecherelesbains.com

Dès aujourd'hui, vous pouvez réserver votre cure sur **www.lalecherelesbains.com**.

Vous préférez nous écrire ? Suivez les indications ci-dessous…

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT :

- Une cure avec orientation rhumatologie, phlébologie ou gynécologie (en simple ou double orientation) :
  > utilisez le bulletin de réservation n° 1
- Une cure phlébologie associée au traitement spécifique lymphœdème :
  > utilisez le bulletin de réservation n° 2

VOUS SOUHAITEZ FAIRE UNE MINI CURE :

> utilisez le bulletin de réservation n° 3

VOUS SOUHAITEZ RÉSERVER UN HÉBERGEMENT

Vous pouvez réserver une chambre à l'hôtel Radiana, un appartement à la Résidence Radiana ou à la Résidence Rive Droite *(voir page 36)* :
> utilisez le bulletin de réservation n° 4

À QUOI SERT L'ENVELOPPE JOINTE ?

Merci de renvoyer votre bulletin de réservation accompagné de votre chèque d'arrhes à l'adresse suivante :

Thermes de la Léchère
Service réservation
309 chemin des marronniers - 73260 La Léchère

QUAND DOIS-JE ENVOYER MA RÉSERVATION ?

Le plus tôt sera le mieux. **Pour une meilleure prise en charge**, renvoyez-nous le bulletin de réservation **au plus tard un mois avant le début de votre cure**.

Tous les bulletins sont détachables. Pas besoin de ciseaux !

UN SOUCI ?

Téléphonez-nous au **04 79 22 60 30**

À bientôt
Le service Réservation

N'OUBLIEZ PAS DE METTRE VOS DATES DE DÉBUT DES SOINS
SUR LE BULLETIN DE RÉSERVATION

COMMISSION NATIONALE DE L'INFORMATIQUE ET DES LIBERTÉS

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à gérer la relation avec la clientèle actuelle et future de la Société des Eaux Thermales de La Léchère-les-bains. Les destinations des données sont les services commerciaux et les services de soins de la Société des Eaux Thermales de La Léchère-les-bains.
Conformément à la loi « Informatique et Liberté » du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de communication et de rectification des informations qui vous concernent. Pour exercer ce droit, merci de contacter le service réservation de la Société des Eaux Thermales de La Léchère-les-bains (Tél. 04 79 22 60 30 ou e-mail thermes@lalecherelesbains.com). Vous pouvez, pour des raisons légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.
Vous êtes informé(e) qu'en cas de refus ou d'information manquante, le traitement de votre dossier pourra être restreint.
Veuillez nous informer si vous ne souhaitez pas que la Société des Eaux Thermales de La Léchère-les-bains utilise ces données à des fins commerciales, notamment par envoi de courriers, SMS ou e-mails.
Voir nos conditions générales de ventes ci-dessous.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

OBJET

Les présentes conditions générales de vente règlent les rapports juridiques entre la Société des Eaux Thermales de La Léchère et le client, dont la cure est prise en charge par un dispositif d'assurance santé, pour les seules prestations dispensées directement ou indirectement et strictement au titre de cette cure, dite conventionnée.

TARIFS ET CONDITIONS DE RÈGLEMENT

Les prix des forfaits agréés selon les différentes orientations thérapeutiques et prescriptions médicales sont donnés à titre indicatif et restent soumis à modifications légales ou conventionnelles notamment de la part de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Tout assuré se présentant sur le lieu de cure sans prise en charge ne pourra bénéficier du tiers payant et devra avancer la totalité des frais de traitement (tarif Sécurité sociale).

RÉSERVATION

Toute réservation sera effective à réception du bulletin de réservation accompagné d'un versement de 50 € par personne à titre d'arrhes et sera confirmée par écrit par la Société des Eaux Thermales. Sans réservation préalable, la station thermale se réserve le droit de refuser un curiste par manque de place.

RÈGLEMENT DU SOLDE

Les arrhes de réservation seront déduites de la facture de soins. Le solde sera réglé lors de l'inscription à l'établissement thermal.

ANNULATION

En cas d'annulation survenant jusqu'à 31 jours de la date de début de cure, les arrhes sont restituées. En cas d'annulation survenant moins de 30 jours avant le début de cure, aucun remboursement total ou partiel ne peut être exigible.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL

Le respect des dispositions du règlement intérieur de l'établissement thermal, les règles applicables en matière d'hygiène ainsi que toute consigne donnée par un membre de l'établissement sont impératifs.

RESPONSABILITÉ

Il est de la seule responsabilité du curiste, de son médecin traitant ou du médecin thermal de s'assurer que le curiste ne souffre d'aucune contre-indication justifiant qu'il ne puisse faire, ou poursuivre, la cure conventionnée. Dans le cadre des mini-cures, un certificat médical de non-contre-indication aux soins thermaux est recommandé. L'établissement thermal ne peut être tenu pour responsable du fait de circonstances de force majeure, du fait de grève ou du fait de tiers étrangers à l'établissement. Il ne peut pas être tenu responsable des vols, pertes ou dégradations des effets personnels appartenant aux curistes.

MÉDIATEUR DU THERMALISME

Pour tout litige ne concernant pas un service de santé, le médiateur du thermalisme peut être saisi sur le site www.mediateurduthermalisme.org ou par voie postale à l'adresse suivante :

M. Daniel BOULIN
Médiateur du thermalisme
157, chemin de Garia
64300 La-Mondrans

thermes la léchère

Bulletin de réservation n°1
Cure thermale

1 DATE DU DÉBUT DES SOINS curiste 1 :
(Lundi ou jeudi uniquement)

..... 2024

2

Adresse CURISTE 1

N° de client (si dispo) : .....

Nom, Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

3 **Précisez-nous**

Téléphone (portable de préférence) :

e-mail .....
(vous bénéficierez en priorité de nos offres spéciales, de nos conseils et de l'actualités des Thermes)

Numéro d'assuré social :

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de naissance |_|_|_|_|_|_|_|_|

S'agit-il de votre première cure à La Léchère-les-Bains ? ☐ oui ☐ non

Si oui, comment avez-vous connu la station thermale ?
☐ par votre médecin ☐ par internet
☐ par relation ☐ autre

4 **Ma cure**

Je réserve pour une cure à simple orientation

Cochez une seule case, *voir* votre prise en charge.
☐ Phlébologie ☐ Rhumatologie
☐ Gynécologie

ou je réserve pour une cure à double orientation

Cochez une seule case, *voir* votre prise en charge.
☐ Phlébologie / rhumatologie
☐ Rhumatologie / phlébologie
☐ Gynécologie / phlébologie
☐ Phlébologie / gynécologie
☐ Rhumatologie / gynécologie
☐ Gynécologie / rhumatologie

DATE DU DÉBUT DES SOINS curiste 2 :
(Lundi ou jeudi uniquement)

..... 2024

Adresse CURISTE 2

N° de client (si dispo) : .....

Nom, Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

Précisez-nous

Téléphone (portable de préférence) :

e-mail .....
(vous bénéficierez en priorité de nos offres spéciales, de nos conseils et de l'actualités des Thermes)

Numéro d'assuré social :

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de naissance |_|_|_|_|_|_|_|_|

S'agit-il de votre première cure à La Léchère-les-Bains ? ☐ oui ☐ non

Si oui, comment avez-vous connu la station thermale ?
☐ par votre médecin ☐ par internet
☐ par relation ☐ autre

Ma cure

Je réserve pour une cure à simple orientation

Cochez une seule case, *voir* votre prise en charge.
☐ Phlébologie ☐ Rhumatologie
☐ Gynécologie

ou je réserve pour une cure à double orientation

Cochez une seule case, *voir* votre prise en charge.
☐ Phlébologie / rhumatologie
☐ Rhumatologie / phlébologie
☐ Gynécologie / phlébologie
☐ Phlébologie / gynécologie
☐ Rhumatologie / gynécologie
☐ Gynécologie / rhumatologie

À compléter aussi au dos →

Planning de ma cure

Heures souhaitées du début de mes soins

- ☐ entre l'heure d'ouverture et 07 h 30
- ☐ entre 07 h 45 et 10 h 15
- ☐ entre 10 h 30 et 11 h 45
- ☐ l'après-midi (ouverture courant septembre)

Planning de ma cure

Heures souhaitées du début de mes soins

- ☐ entre l'heure d'ouverture et 07 h 30
- ☐ entre 07 h 45 et 10 h 15
- ☐ entre 10 h 30 et 11 h 45
- ☐ l'après-midi (ouverture courant septembre)

L'établissement thermal élabore les plannings en fonction de l'ordonnance du médecin thermal et des disponibilités horaires dans les soins. Nous ferons néanmoins tout notre possible pour accéder à votre demande.

5 Je valide ma réservation

50 € d'arrhes sont demandés à la réservation et seront intégralement déduits de votre facture de soins.

☐ Je joins à ce bulletin de réservation un chèque de 50 € à l'ordre de la **Société des Eaux thermales de La Léchère**.

Pour régler par CB, faites votre réservation sur notre site internet : www.lalecherelesbains.com

Nom, prénom et adresse du médecin qui a fait la demande de cure. . . . . .

. . . . . .

Votre lieu d'hébergement pendant la cure :

. . . . . .

Fait le . . . . . à . . . . . .

Signature

Je valide ma réservation

50 € d'arrhes sont demandés à la réservation et seront intégralement déduits de votre facture de soins.

☐ Je joins à ce bulletin de réservation un chèque de 50 € à l'ordre de la **Société des Eaux thermales de La Léchère**.

Pour régler par CB, faites votre réservation sur notre site internet : www.lalecherelesbains.com

Nom, prénom et adresse du médecin qui a fait la demande de cure. . . . . .

. . . . . .

Votre lieu d'hébergement pendant la cure :

. . . . . .

Fait le . . . . . à . . . . . .

Signature

6 Vous réservez votre première cure à la Léchère et vous êtes parrainé ?

VOTRE PARRAIN RECEVRA UN CHÈQUE CADEAU !

Un curiste de La Léchère vous a parrainé, indiquez-nous ses coordonnées :

Nom et prénom (de mon parrain) : . . . . . .

Adresse (de mon parrain) : . . . . . .

Vous êtes parrain ?

VOUS ÊTES CURISTE ET SOUHAITEZ FAIRE DÉCOUVRIR NOTRE STATION À UN PROCHE?

Il vous suffit de compléter les informations ci-dessous. Nous lui enverrons le Guide thermal 2024 et dès réception de son bulletin de réservation, nous vous enverrons votre chèque cadeau.

Nom, prénom (de mon filleul) : . . . . . .

Adresse (de mon filleul) : . . . . . .

* 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.

Renvoyez votre bulletin de réservation dûment complété :

par la poste : Thermes de La Léchère-les-Bains - Service réservations - 309 chemin des marronniers - 73260 La Léchère

ou par mail : thermes@lalecherelesbains.com

thermes la léchère

Bulletin de réservation

n°2

Cure spéciale lymphœdème

1 DATE DU DEBUT DE MES SOINS : 2024

2

Nom, Prénom ..... N° client (si dispo) .....

Adresse .....

.....

Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

3 Précisez-nous

Téléphone (portable de préférence) : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

e-mail .....

(vous bénéficierez en priorité de nos offres spéciales, de nos conseils et de l'actualités des Thermes)

Numéro d'assuré social |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de naissance |_|_|_|_|_|_|_|_|

S'agit-il de votre première cure à La Léchère-les-Bains ? ☐ oui ☐ non

Si oui, comment avez-vous connu la station thermale ?

☐ par votre médecin ☐ par internet ☐ par relation ☐ autre

4 Ma cure

DATES POSSIBLES (cochez une seule case) : ☐ du 25/03 au 13/04 ☐ du 15/04 au 04/05 ☐ du 06/05 au 25/05

MERCI DE PRÉCISER : ☐ Lymphœdème bras ☐ Lymphœdème jambe

PRISE EN CHARGE : ☐ 1 orientation ☐ 2 orientations

Inscription au programme Thermœdème (paiement sur place) : ☐ oui ☐ non

Les ateliers thérapeutiques, fortement recommandés par le corps médical sont pratiqués le matin et les soins se déroulent l'après-midi.

Inscription à la mini-cure lymphœdème du 30/09/24 au 05/10/24 : ☐ oui ☐ non

5 Je valide ma réservation

50 € d'arrhes sont demandés à la réservation et seront intégralement déduits de votre facture de soins.

☐ Je joins à ce bulletin de réservation un chèque de 50 € à l'ordre de la **Société des Eaux thermales de La Léchère**.

☐ Je paye par CB n° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Date d'échéance |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_|

et j'autorise la Société des Eaux thermales de La Léchère à débiter ma carte de 50 €.

Nom, prénom et adresse du médecin qui a fait la demande de cure (obligatoire pour assurer votre suivi éducatif). .....

Votre lieu d'hébergement pendant la cure .....

Fait le ..... à ..... Signature

thermes la léchère

Bulletin de réservation n°3
Mini-cure thermale

SANS PRISE EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE, INDIVIDUELLE OU EN COUPLE.
PRISE EN CHARGE PAR CERTAINES MUTUELLES. RENSEIGNEZ-VOUS.

1

Nom, Prénom ..... N° client (si dispo) .....

Adresse .....

.....

Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

2 Votre mini-cure

Téléphone (portable de préférence) : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| Date de naissance |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

e-mail .....

(vous bénéficierez en priorité de nos offres spéciales, de nos conseils et de l'actualités des Thermes)

Mini-cure choisie (début des soins le lundi ou le jeudi)

☐ Forme intense ☐ Remise en jambes ☐ Oubliez votre dos ☐ Jambes légères ☐ Spécial "aidants"

Date de début des soins : ..... Heure de début des soins souhaitée* .....

Votre lieu d'hébergement durant la cure .....

*Ouverture l'après-midi courant juin.

3 Identité accompagnant(e) le cas échéant

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal |_|_|_|_|_| Ville .....

Téléphone (portable de préférence) |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

e-mail .....

(vous bénéficierez en priorité de nos offres spéciales, de nos conseils et de l'actualités des Thermes)

Date de naissance |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Mini-cure choisie (début des soins le lundi ou le jeudi)

☐ Forme intense ☐ Remise en jambes ☐ Oubliez votre dos ☐ Jambes légères ☐ Spécial "aidants"

Date de début des soins : ..... Heure de début des soins souhaitée* .....

*Ouverture l'après-midi courant juin.

4 Réservation

50 € d'arrhes sont demandés à la réservation et seront intégralement déduits de votre facture de soins.

☐ Je joins à ce bulletin de réservation un chèque de 50 € à l'ordre de la **Société des Eaux thermales de La Léchère**.

☐ Je paye par CB n° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| Date d'échéance |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_|

et j'autorise la Société des Eaux thermales de La Léchère à débiter ma carte de 50 €.

Fait le ..... à ..... Signature

Renvoyez votre bulletin de réservation dûment complété :

par la poste : Thermes de La Léchère-les-Bains - Service réservations - 309 chemin des marronniers - 73260 La Léchère

ou par mail : thermes@lalecherelesbains.com

thermes la léchère

Bulletin de réservation Hébergement

n°4

N'OUBLIEZ PAS DE JOINDRE ÉGALEMENT VOTRE BULLETIN DE RÉSERVATION POUR LES SOINS (N° 1, 2 OU 3).

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ☐☐☐☐☐ Ville .....

Téléphone (portable de préférence) ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐

e-mail .....

Personne accompagnante :

est-elle curiste ? ☐ oui ☐ non

Nom ..... Prénom .....

Votre date d'arrivée ☐☐ ☐☐ ☐☐ **Votre date de départ** ☐☐ ☐☐ ☐☐

Offre Spéciale début de saison

RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS

10% de remise sur votre hébergement pour toute réservation faite avant le 1er mai 2024. Offre valable à l'hôtel et à la résidence Radiana ainsi qu'à la résidence Rive Droite.

Hébergement

Faites votre demande de séjour (soumise à disponibilité)

Hôtel Radiana***

☐ Prestige ☐ Tradition

☐ Élégance ☐ Junior Suite

Choisissez votre formule

☐ Chambre + petit-déjeuner

☐ Demi-pension

☐ Pension complète

Les repas sont pris au restaurant l'Õ à la bouche de l'hôtel Radiana.

Pour votre séjour en hôtel, remise des clés **à partir de 15 h**, à rendre **avant 11 h** le jour du départ.

Résidence Radiana***

Rez-de-jardin

☐ Jusqu'à 3 pers.

☐ Jusqu'à 4 pers.

Étage

☐ Jusqu'à 3 pers.

☐ Jusqu'à 4 pers.

Résidence Rive Droite*** (ECC)

☐ Studio rue piétonne (1 ou 2 pers.)

☐ Studio vue sur l'Isère (1 ou 2 pers.)

Réservez votre forfait

☐ Forfait 20 repas hôtel Radiana

☐ Forfait ménage en milieu de séjour

Pour les résidences, remise des clés à partir de 17 h, à rendre avant 10 h le jour du départ. Tout départ après 10 h sera facturé 35 €.

À compléter aussi au dos

Arrhes

☐ 300 € pour une chambre à l'hôtel Radiana ou un appartement dans la suite hôtelière Radiana.
☐ 200 € pour un appartement à l'Appart'Hôtel Rive Droite.

Le paiement du solde de votre séjour s'effectue 30 jours avant votre arrivée.

☐ **Je paie par chèque**

Je joins à mon bulletin de réservation un chèque libellé à l'ordre de la Société des Eaux thermales de La Léchère du montant coché ci-dessus.

☐ **Je paie par carte bancaire**

CB n° ____ ____ ____ ____ Date d'échéance ____ Cryptogramme ___

et j'autorise la Société des Eaux thermales de La Léchère à débiter ma carte du montant coché ci-dessus.

☐ Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales de vente (ci-dessous) et de l'assurance annulation.

Fait le ..... à ..... Signature

Attention ! Tout séjour annulé ou interrompu ne peut donner lieu à aucun remboursement. La Société des Eaux thermales de La Léchère vous recommande de souscrire **une assurance annulation hébergement Thermassur 2024.**

Pour toute question : **contact@thermassur.com** ou par téléphone : **05 58 58 50 60**

Transport

Votre transfert depuis les gares n'est pas pris en charge, hormis certains samedis et dimanches, où un service de transfert est mis en place entre la gare de Notre-Dame-de-Briançon et la station thermale. N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les dates.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE POUR L'HEBERGEMENT

Les conditions d'exercice des activités relatives à l'organisation et à la vente de voyages ou de séjours sont déterminées par la loi n°92.645 du 13 juillet 1992 et son décret d'application n°94.490 du 15 juin 1994. Ces conditions s'appliquent à tous les clients.

INSCRIPTION

L'inscription aux séjours, forfaits et voyages implique l'acceptation par le client des conditions générales et particulières de ventes, ainsi qu'aux informations et recommandations communiquées. Lors de l'inscription, le client doit indiquer tout élément le concernant et ayant déterminé son choix.

RÉSERVATION

Pour être effective, toute réservation doit être accompagnée du versement des arrhes correspondantes à votre séjour. Dans tous les cas, votre réservation ne sera acquise qu'après réception des arrhes (sous réserve de bonne fin d'encaissement) et de l'envoi par nos soins de la confirmation de séjour. Ce règlement peut se faire par chèque ou carte bancaire, par chèque vacances et ce, dans un délai de 6 jours, faute de quoi votre option serait caduque.

TARIFS

Tous les tarifs s'entendent en euros TTC, taxe de séjour en sus. Nos tarifs sont forfaitaires et ne sauraient être décomposés. Tout séjour écourté, ou prestation non consommée ne fera l'objet d'aucun remboursement. Les prestations supplémentaires découlant d'une prolongation volontaire ou involontaire de séjour (arrivée anticipée, conditions climatiques…) sont à la charge du client sur la base du tarif applicable. Les prix communiqués sont calculés et établis sur la base des conditions économiques au 1er novembre 2020. Les prix peuvent être révisés à la hausse comme à la baisse et seront alors communiqués lors de l'inscription. Tarif animal : 50 € pour un séjour de 3 semaines.

PAIEMENT

Le paiement du séjour s'effectue 30 jours avant votre arrivée. À défaut, vous serez considéré de plein droit comme ayant annulé votre séjour et les conditions d'annulation ci-après vous seront appliquées. Toute dépense ne faisant pas partie du descriptif des forfaits est en supplément. Vous aurez à acquitter une taxe de séjour dont le barème est fixé par arrêté municipal. La société ne saurait être tenue pour responsable de toute création ou modification de ces taxes.

CAUTION

Pour toute location de studio, une caution de 220 € vous sera demandée au début du séjour. Cette caution garantit le bris, la perte de matériel, ou la détérioration et la propreté du logement à votre départ. Veuillez signaler tout dysfonctionnement ou anomalie dans les 24 h après votre arrivée. À votre départ, comme à votre arrivée, aucun état des lieux ne sera fait. Après le passage de nos équipes, si aucune anomalie autre que celle éventuellement signalée n'est détectée, nous vous renverrons votre chèque de caution sous un délai d'une semaine.

MODIFICATION, ANNULATION

Tout séjour annulé, interrompu, ou toute prestation non utilisée du fait du participant au séjour, ne peut donner lieu à aucun remboursement. En cas de non présentation du client le jour prévu d'arrivée, la société se réserve le droit de remettre le logement à la vente. L'assurance Thermassur vous est proposée pour vous couvrir en cas d'annulation.

RESPONSABILITÉ

Notre responsabilité est définie au titre VII, article 23 de la loi n° 92.645 du 13 juillet 1992. Elle ne saurait être recherchée quand l'inexécution ou la mauvaise exécution du contrat est imputable soit à l'acheteur, soit au fait, imprévisible et insurmontable, d'un tiers étranger à la fourniture des prestations prévues au contrat, soit à un cas de force majeure.

La Léchère-les-Bains
Complexe thermal et hôtelier des Alpes