

Magazine réalisé en partenariat avec

TOP Santé



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

**Aux sources
du bien-être**

EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

DESTINATIONS SANTÉ

IMMERSION AU CŒUR DE

**24 STATIONS
THERMALES**

SAVOIR-FAIRE ET EXPERTISE

L'eau, à la source de tous les bienfaits

©Max Coquard - Bestjobers

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, le berceau d'un nouveau bien-être



Pris par le tumulte de la vie et les obligations, il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi au quotidien. Pourtant, l'envie de renouer avec un mode de vie plus sain et de bonnes habitudes sur le long terme est de plus en plus fréquente, accentuée notamment par le confinement et la crise sanitaire. Alors, pour mieux vivre, plus longtemps et en bonne santé, pourquoi ne pas s'offrir une parenthèse bien-être, rien que pour soi, comme une bulle de bienveillance ? Prendre soin de soi est une priorité, pour aujourd'hui et pour demain, pour tous.

Avec ses 24 stations thermales, Auvergne-Rhône-Alpes vous offre justement un champ de tous les possibles, pour un bien-être vrai et durable, dans un respect profond de la planète, de ses ressources et de ses hommes. Ces séjours thermaux nouvelle génération permettent ainsi une prise en charge globale, réalisée par des équipes de spécialistes entièrement dédiés à un bien-être d'excellence. L'idée : une médecine pointue et bienveillante, à la fois prédictive, préventive, participative et personnalisée, pour de vrais changements, en profondeur. Car tel est tout l'enjeu : ralentir, se poser, prendre du temps et se remettre en lien avec la nature, pour revenir changé en profondeur... Renaître, en somme.

Et parce que le renouveau passe par un mieux-être global, la région offre une multitude d'activités à conjuguer selon ses désirs, pour profiter pleinement de ces séjours hors du temps ; des activités en lien avec une nature préservée, que ce soit en montagne, en bord de lac ou à la campagne, à la découverte d'un patrimoine unique et d'un terroir privilégié. À travers la rencontre des hommes, de leur terre et de leurs produits, Auvergne-Rhône-Alpes ouvre ainsi les portes de ses territoires, à découvrir le temps de cette pause bienveillante.

IDÉES ET CONSEILS POUR VOUS RESSOURCER

En composant gratuitement le **0 800 739 800**, les personnes recherchant des idées de séjour ou d'activités seront accueillies par des **professionnels de santé** (nutritionnistes, diététiciens, cardiologues, médecins du sport...) formés aux bienfaits des différents territoires d'Auvergne-Rhône-Alpes.



UN PROGRAMME THERMAL RÉGIONAL POUR ALLER VERS LA PRÉVENTION SANTÉ !

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

Professeur Patrick Carpentier, professeur émérite de médecine vasculaire, Université Grenoble-Alpes

Bonne nouvelle, certaines stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes élargissent leurs compétences aux séjours de prévention-santé. Pour cela, l'Institut interuniversitaire de médecine thermique travaille à la définition des contours scientifiques de ces futurs produits.

L'EAU, UNE SOURCE DE BIENFAITS

L'eau est indispensable à la vie ! Boire chaque jour est en effet l'un des gestes les plus naturels et les plus essentiels qui soient. Le bruit de l'eau est aussi réputé pour ses vertus relaxantes. Les séjours thermaux sont quant à eux très bénéfiques pour la santé, et le potentiel de leurs eaux, à l'histoire incroyable, n'est plus à prouver. S'immerger au cœur d'une eau bienfaisante permet en effet de prévenir, ou de guérir, de nombreux maux...

Véritables îlots de mieux-être et de sérénité, les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes offrent notamment bien plus que les vertus thérapeutiques pour lesquelles elles sont reconnues. Situées au cœur d'une nature et d'un environnement uniques, elles permettent de renouer avec son moi profond tout en faisant corps avec la nature et ses richesses. Soulager les maux du passé et prévenir ceux de demain, tel est l'objectif de ces programmes hors du temps. Renaître, en somme.

ZOOM CÔTÉ LAC

Au bord du lac Léman, le spa thermal de Thonon-les-Bains propose un espace aqua-détente de 600 m² avec un bassin panoramique d'eau thermale à 32 °C. À Évian-les-Bains, l'eau minérale est au cœur du programme de soins, avec des aménagements offrant une vue sur le lac Léman pendant le soin. Au bord du lac du Bourget, le plus grand lac naturel de France, les thermes Chevalley d'Aix-les-Bains proposent 1 600 m² en rez-de-jardin, qui accueillent piscines intérieure et extérieure d'eau thermale, hammams, saunas, salle de détente et solarium. Au Domaine de Marlioz, toujours à Aix-les-Bains, c'est dans un parc arboré de dix hectares que se nichent les thermes, deux hôtels et le tout nouveau spa Nuxe.





24 STATIONS

dédiées à votre bien-être

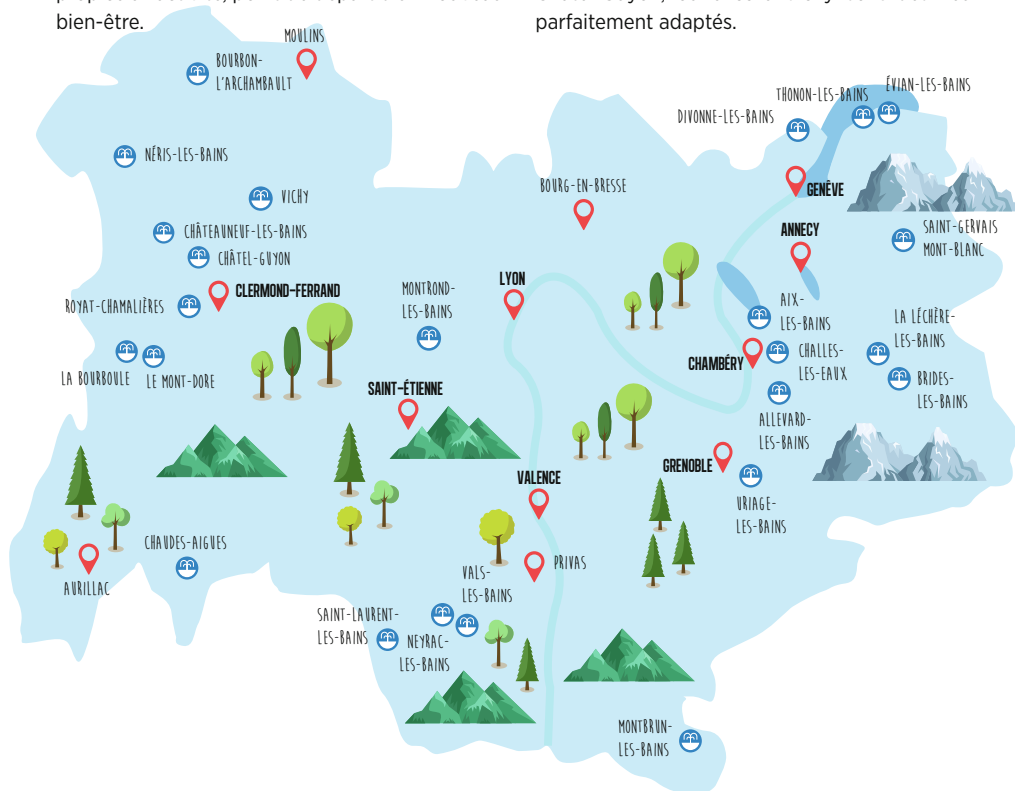
La région Auvergne-Rhône-Alpes offre 24 stations thermales, dont certaines de renommée mondiale. Que l'on souhaite mieux bouger, (ré)apprendre à bien manger, être mieux dans sa tête ou être mieux dans sa peau, elle propose une offre complète pour répondre à tous les besoins.

Mieux bouger

Besoin de soulager des problèmes d'ordre rhumatologique, articulaire ou circulatoire, de mieux respirer et de soulager ses voies aériennes ? Pour cela, direction Allevard-les-Bains, Chaudes-Aigues, La Léchère-les-Bains, Saint-Laurent-les-Bains, Bourbon l'Archambault, Châteauneuf-les-Bains, Aix-les-Bains, Challes-les-Eaux, Montbrun-les-Bains, Le Mont-Dore ou encore Royat-Chamalières, pour un séjour tonique, au cœur d'un environnement naturel propice à l'activité, point de départ d'un nouveau bien-être.

Mieux manger

Parce que l'équilibre alimentaire est essentiel, notamment en cas de diabète, de troubles digestifs ou urinaires, ou encore de surpoids, rien de tel que d'apprendre à bien se nourrir au quotidien. Pour un rééquilibrage alimentaire pointu, ponctué notamment d'ateliers de cuisine et de cures de boissons à l'eau thermale, les stations d'Évian-les-Bains, Montrond-les-Bains ou Thonon-les-Bains sont des lieux privilégiés, et celles de Vals-les-Bains, Brides-les-Bains, Châtel-Guyon, ou encore Vichy sont des lieux parfaitement adaptés.





Mieux dans sa tête

Pour chasser le stress et poser les bases d'une vie sereine, aujourd'hui et demain, il est essentiel d'apprendre à se déconnecter et se détendre, tout en soulageant sa charge mentale. Stress, *burn-out*... : les stations de Divonne-les-Bains et Nérès-les-Bains sont réputées pour leur prise en charge du bien-être mental tout en permettant de profiter d'un environnement unique, source d'un profond apaisement.

Mieux dans sa peau

La région Auvergne-Rhône-Alpes vous accueille également pour prendre soin de votre peau, grâce aux bienfaits réputés de l'eau thermale dans les soins de dermatologie et les problèmes de peau. Quatre stations en ont ainsi fait leur spécialité : Uriage-les-Bains, Saint-Gervais Mont-Blanc, La Bourboule et Neyrac-les-Bains.

CONTACTS DES STATIONS THERMALES AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Aix-les-Bains – Savoie :

www.aixlesbains-rivieradesalpes.com
Thermes : www.valvital.fr et www.domainedemarioz.com

Allevard-les-Bains – Isère :

www.allevard-les-bains.com
Thermes : www.thermes-allevard.com

Bourbon l'Archambault – Allier :

www.ot-bourbon.com Thermes : www.chainethermale.fr/bourbon-l-archambault

La Bourboule – Puy-de-Dôme :

www.sancy.com
Thermes : www.grandsthermes-bourboule.com

Brides-les-Bains – Savoie :

www.brides-les-bains.com
Thermes : www.thermes-brideslesbains.fr/spa-thermal

Challes-les-Eaux – Savoie :

www.challes-les-eaux.fr
Thermes : www.chainethermale.fr/challes-les-eaux

Châteauneuf-les-Bains – Puy-de-Dôme :

www.chateauneuflesbains.com
Thermes : www.thermes-chateauneuf.com

Châtel-Guyon – Puy-de-Dôme :

www.terravolcana.com
Thermes : www.aiga-resort.com

Chaudes-Aigues – Cantal :

www.pays-saint-flour.fr
Thermes : www.caleden.com

Divonne-les-Bains – Ain :

www.divonnelesbains.com
Thermes : www.divonnelesbains.fr/spa_thermal_de_divonne_les_bains

Évian-les-Bains – Haute-Savoie :

www.evian-tourisme.com
Thermes : www.lesthermesevian.com

La Léchère-les-Bains – Savoie :

www.lalecherelesbains.valmorel.com
Thermes : www.spa-o-des-lauzes.com

Montbrun-les-Bains – Drôme :

www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr
Thermes : www.valvital.fr

Le Mont-Dore – Puy-de-Dôme :

www.sancy.com
Thermes : www.chainethermale.fr/le-mont-dore

Montrond-les-Bains – Loire :

www.montrond-les-bains.fr
Thermes : www.lesileades-montrond.fr

Nérès-les-Bains – Allier :

www.ot-neris-les-bains.fr
Thermes : www.neriades.com

Neyrac-les-Bains – Ardèche :

www.ardechedesourcesetvolcans.com
Thermes : www.thermesdeneyrac.com

Royat-Chamalières – Puy-de-Dôme :

www.clermontauvergneturisme.com
Thermes : www.royatonic.com
www.thermesderoyat.fr

Saint-Gervais Mont-Blanc – Haute-Savoie :

www.saintgervais.com
Thermes : www.thermes-saint-gervais.com

Saint Laurent-les-Bains – Ardèche :

www.saint-laurent-les-bains.fr
Thermes : www.chainethermale.fr

Thonon-les-Bains – Haute-Savoie :

www.thononlesbains.com
Thermes : www.valvital.fr/Nos-stations-thermales/Thonon-les-Bains-Station-thermale-de-Thonon-les-Bains

Uriage-les-Bains – Isère :

www.uriage-les-bains.com
Thermes : centre-thermal.uriage.com/thermes

Vals-les-Bains – Ardèche :

www.aubenas-vals.com
Thermes : www.thermesdevals.com

Vichy – Allier :

www.vichy-destinations.fr
Thermes : www.vichy-spa-hotel.fr
www.thermes-de-vichy.fr

Fédération Régionale Thermale Auvergne-Rhône-Alpes :

www.ftara.com



©Images-et-rêves

LES BIENFAITS DE LA MONTAGNE SUR LA SANTÉ



S'immerger au cœur d'une nature bienveillante pour profiter pleinement de ses bienfaits... tels sont les atouts des séjours thermaux en Auvergne-Rhône-Alpes.

LA MONTAGNE,

une destination santé

Du Mont-Blanc aux volcans auvergnats, la montagne offre une nature préservée et ressourçante, idéale pour se (re)mettre en forme. Diminution du stress, amélioration de la fonction cardio-vasculaire, lutte contre l'obésité, renforcement du système immunitaire... : une étude menée par le docteur Saldmann, cardiologue et nutritionniste, pour Auvergne-Rhône-Alpes en 2019 fait en effet ressortir l'impact positif de la montagne sur l'allongement de la durée et de la qualité de vie.

ZOOM MONTAGNES

FOCUS

À **Saint-Gervais**, les Bains du Mont-Blanc, l'espace bien-être des thermes, proposent un parcours intérieur et extérieur, avec notamment deux « saunas tonneaux » et deux « bulles relax ». Les thermes du **Mont-Dore** combinent une situation idéale au cœur de la station de ski, avec un patrimoine architectural néo-byzantin classé monument historique donnant une dimension totalement dépaysante à l'expérience thermale. **Brides-les-Bains** est reliée au plus grand domaine skiable du monde, Les 3 Vallées, permettant un séjour sport et santé idéal.



©E. Cormon

©P. Lebeau

MIEUX SE NOURRIR, pour aujourd'hui et pour demain

Comme le disait très bien Brillat-Savarin : « **Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.** » Dans une société à l'industrialisation omniprésente, il est temps de (re)prendre soin de son alimentation. Pour le plaisir, mais aussi pour sa santé.

Les bienfaits de la nutrition sur la santé

L'éducation nutritionnelle est au cœur des séjours en stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes. Prendre soin de son alimentation est en effet essentiel dans le parcours prévention-santé. Au programme : alimentation adaptée, ateliers et conférences sur la nutrition, mais aussi soins thermaux pensés pour l'harmonie du microbiote.

Des destinations réputées

Plusieurs destinations thermales ont justement fait de la nutrition leur spécialité : Brides-les-Bains, en Savoie, véritable village minceur, qui offre le plus grand spa des Alpes, et Vichy, qui dispose du plus grand spa médical d'Europe ; un spa urbain pour une destination au patrimoine thermal réputé à travers le monde.

APPRENDRE À MIEUX SE NOURRIR



©D. Grudet - Alba photographie

FOCUS

Châtel-Guyon

Le **Resort Thermal Aïga**, situé au milieu des volcans d'Auvergne, s'impose comme un lieu unique en Europe. En plein cœur d'une nature préservée et bienfaisante, au sein de la chaîne des Puys et de la faille de Limagne, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous y trouverez le meilleur du thermalisme de demain : un nouveau concept de médecine thermique, fondée sur la pleine santé, prenant en compte le microbiote, la qualité digestive.

Vals-les-Bains

Spécialiste, depuis 1947, du traitement du diabète et des maladies de la nutrition, Vals-les-Bains, en Ardèche méridionale, propose une expertise nutritionnelle, une alimentation équilibrée et variée ainsi que des recommandations fiables et scientifiquement validées. Fort de cette expérience, Vals ouvrira un nouveau spa de 1 500 m² le 8 février 2021.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



**Auvergne
Rhône-Alpes**
Tourisme

AUX SOURCES DU BIEN-ÊTRE... RENAÎTRE ICI

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

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

auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal

...bigbang - ft - Crédits photo : iStock

DESTINATION

santé & bien-être
en Auvergne-Rhône-Alpes

0 800 739 800 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Des professionnels de santé formés aux bienfaits de nos différents territoires pour vous guider dans votre choix de destination et d'activités pour faire de votre séjour l'occasion d'un ressourcement inédit.