

RHUMATOLOGIE | PHLÉBOLOGIE | GYNÉCOLOGIE

THERMES DE LA LÉCHÈRE

SAISON 2025
DU 24 MARS AU 18 OCTOBRE



Complexe thermal et hôtelier
La Léchère-les-Bains
Santé et bien-être



La Léchère-les-Bains

Une station bien-être !



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

Idéalement située, La Léchère permet de se rendre rapidement sur des lieux touristiques de référence : le parc de la Vanoise, la cité médiévale de Conflans dominant Albertville, Annecy ou encore Chambéry sont à portée de main.

En moins de 20 minutes, il est possible de se rendre dans les stations pour s'octroyer une pause oxygénation au sommet.

Afin de compléter les bienfaits de la cure et de la montagne, l'office de tourisme propose des activités sportives adaptées.

Côté gastronomie, les coopératives laitières et les caves d'affinage de la vallée vous feront découvrir ou redécouvrir la richesse culinaire de la Savoie.

Séjourner à La Léchère-les-Bains, c'est concilier santé, tourisme et gourmandise !

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 !

À chaque cure, vous aurez le plaisir de retrouver nos animatrices pour les cours de danse, les petits bals, les pétanques, les ateliers créatifs... 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 !



Édito

Bienvenue dans l'univers du thermalisme de La Léchère-les-Bains, où la nature rencontre le bien-être. Depuis plus d'un siècle, notre centre thermal perpétue cette tradition en alliant l'expertise médicale aux vertus exceptionnelles de notre eau minérale naturelle pour offrir des expériences de soin uniques et personnalisées.

Les bienfaits du thermalisme sont nombreux et scientifiquement prouvés. Les minéraux contenus dans notre eau permettent de soulager les douleurs et de stimuler la circulation sanguine. Nos cures thermales, adaptées à chacun, vous aident à retrouver équilibre et vitalité tout en vous offrant une pause précieuse.

En complément des soins classiques, nous proposons un programme spécifique Lymphœdème pour répondre aux besoins de nos curistes. Dans un cadre naturel et apaisant, nos installations modernes, rénovées en 2023 et 2024, et nos équipes qualifiées sont là pour vous accompagner vers une meilleure santé.

Fondé en 1930, notre hôtel se situe au cœur du parc thermal et de ses 10 hectares arborés. L'établissement allie le charme de l'architecture Art déco à un confort moderne, et vous permet d'accéder aux thermes en peignoir.

Besoin de plus d'autonomie, nos deux résidences disposent de studios entièrement équipés à proximité des thermes.

Découvrir La Léchère-les-Bains, c'est découvrir une approche holistique où l'eau, source de vie, devient source de soins.

*Carole RECOUVREUR,
Directrice générale*



OFFRE SPÉCIALE DÉBUT DE SAISON

Remise de 300 € sur votre hébergement dans notre résidence Rive Droite pour toute cure réservée avant le 31 mars 2025.

Les bienfaits de l'eau thermale

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, qui, pris en même temps que **le calcium, favorise l'ostéof ormation, et le lithium qui favorise le relâchement musculaire**.



Les propriétés des eaux de La Léchère

UNE EAU SULFATÉE CALCIQUE

La principale composante des eaux sulfatées est le soufre. Il participe à l'absorption du calcium et du magnésium. Le soufre joue ainsi un rôle dans le bon fonctionnement de vos articulations.

De longue date, reconnu pour ses bienfaits, le calcium joue un rôle clé dans la minéralisation et la structure du squelette. Il est nécessaire à de nombreuses fonctions biologiques telles que la contraction musculaire, la coagulation sanguine, la libération d'hormones ou encore l'activation d'enzymes.

Le calcium a un effet positif dans le cadre de la prévention de l'hypertension artérielle.

Eaux riches en magnésium

Souvent considéré comme un anti-stress naturel, le magnésium est essentiel à la production d'énergie. Il contribue notamment à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire après la contraction. Le magnésium est essentiel au maintien d'un rythme cardiaque régulier et de la tension artérielle.

Par son action relaxante sur les muscles, dilatante sur les vaisseaux et normalisatrice sur la conduction nerveuse, le magnésium joue un rôle dans le soulagement des douleurs.

Eaux bicarbonatées

Les eaux bicarbonatées calciques ont un effet anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant, notamment pour le traitement des plaies liées à l'insuffisance veineuse chronique.

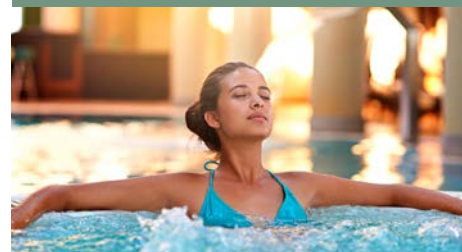
Composition de l'eau thermale

ANIONS mg/l

- Bicarbonates 88
- Nitrates < 1
- Sulfates 1 571
- Chlorures 112
- Silicates dissous 51

CATIONS mg/l

- Calcium dissous 464
- Sodium dissous 248
- Magnésium dissous 36
- Potassium dissous 18
- Ammonium 1





Nos orientations

La station thermale de La Léchère-les-Bains propose depuis 120 ans des cures thermales en simple et double orientation. Elles sont recommandées pour les pathologies relevant de la phlébologie (insuffisance veineuse ou lymphatique) ou de la rhumatologie (arthrose, atteintes synoviales chroniques, séquelles de traumatismes ostéoarticulaires).



Rhumatologie



Gynécologie



Phlébologie



Rhumatologie

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 : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique.
- Atteintes capsulaires et ligamentaires chroniques : tendinites, bursites, périarthrites, épicondylites, etc.
- Séquelles de traumatismes : suites d'entorses, de fractures, de luxations, polytraumatismes suite aux accidents de circulation, etc.
- Lombalgies chroniques.
- Ostéoporose.
- Fibromyalgie.
- Autres douleurs musculosquelettiques.

EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

Grâce à l'échange entre la peau et l'eau, les minéraux présents dans l'eau thermale vont pénétrer dans votre organisme. Cette action, associée aux techniques de crénothérapie, soulage vos douleurs, redonne souplesse et mobilité à vos articulations. Vous regagnez ainsi en confort de vie tout en réduisant votre consommation de médicaments.

SOINS RECOMMANDÉS

Votre médecin thermal pourra vous prescrire, par exemple, de la mobilisation articulaire en piscine, des bains hydromassants, des applications d'argile thermale, des douches au jet ou pénétrante.

Offrez à votre santé un double coup de pouce avec une cure thermale en double orientation ! Traiter efficacement deux pathologies en une seule cure, c'est maximiser les bénéfices grâce à 50 % de soins en plus.



Gynécologie

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



POUR QUELS TROUBLES ?

- Algies pelviennes & douleurs localisées.
- Infections répétitives.
- Troubles hormonaux : endométriose, cycles irréguliers, bouffées de chaleur ou sécheresse vaginale liées à la ménopause.

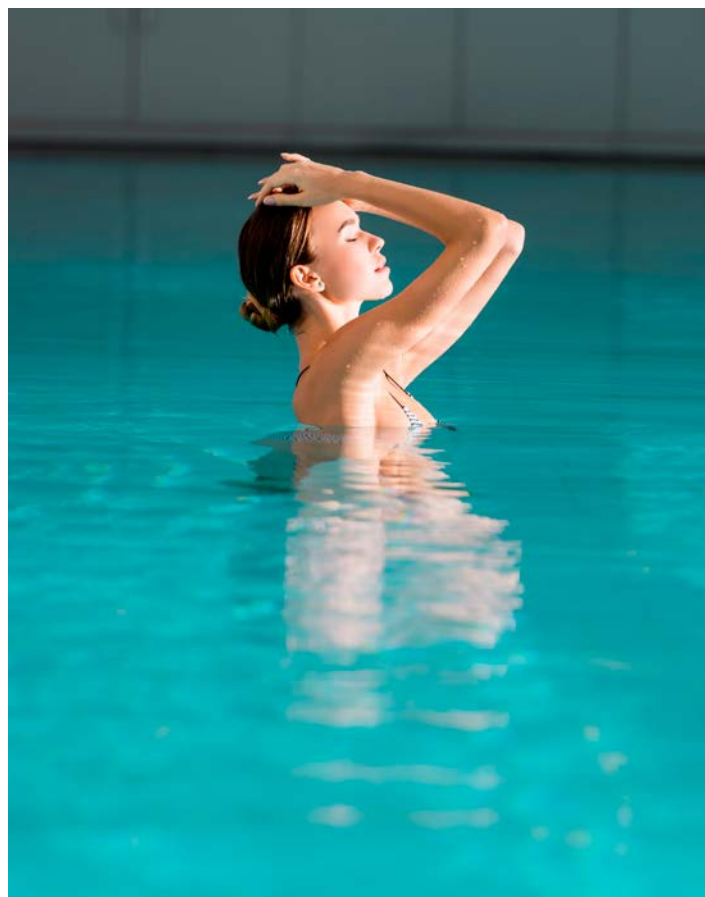
EFFETS DU TRAITEMENT THERMAL

L'eau thermale est utilisée en application directe sur les muqueuses génitales afin de les régénérer en profondeur. L'eau thermale, grâce au soufre, les assouplit et normalise la flore microbienne.

Grâce à l'action assainissante du soufre, l'eau thermale assainit et régénère les muqueuses. L'équilibre retrouvée de la flore microbienne permet de réduire l'inflammation et les irritations. En réduisant douleurs et gênes, vous gagnerez en confort de vie.

SOINS RECOMMANDÉS

Votre médecin thermal pourra vous prescrire des douches locales, en immersion mais aussi des bains.



Phlébologie

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



POUR QUELS TROUBLES ?

- Insuffisance veineuse chronique avec troubles cutanés : œdème chronique, 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.

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 cure de boisson (15 à 25 cl d'eau thermale par jour), va faciliter l'élimination des toxines et stimuler également le foie et les reins.





Cure spéciale Lymphœdème

(Du 31 mars au 31 août 2025)

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.

En associant plusieurs techniques, la cure spéciale Lymphœdème 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.

En participant à cette cure vous bénéficierez, en fonction de votre prescription, de soins exclusifs :

- 9 massages drainants de 20 minutes*
- Douches arciformes avec des jets croisés qui se déplacent latéralement permettant un drainage des vaisseaux lymphatiques des bras*
- 1 conférence médicale, animée par le professeur Carpentier
- Applications de compresses thermales

L'inscription à cette cure spécifique se fait sous réserve de la validation de votre pathologie par le médecin thermal, en fonction des places disponibles.

Vous pouvez compléter cette cure spécifique par le programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal Thermœdème.

* Soins faisant partie du forfait thermal, suivant prescription médicale.



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).

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.

Date des sessions

- Du 31 mars au 19 avril 2025
- Du 29 septembre au 18 octobre 2025

Tarif : participation forfaitaire payable à votre arrivée : 150 €

Prise en charge possible du programme Thermœdème par certaines mutuelles.

* Programme non pris en charge par l'Assurance Maladie~
Autorisation renouvelée le 28/07/17 sous le numéro
2015/ETP/2017-4437/département de Savoie

Conseils pour préparer sa 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 45 jours avant le début de votre cure. Ce formulaire permet la prise en charge des frais de cure par l'Assurance Maladie pour toute l'année civile. 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.

Un conseil :
pour effectuer votre cure dans de bonnes conditions, demandez votre prise en charge suffisamment à l'avance et vérifiez sa conformité.

3. RÉSERVEZ VOTRE CURE

C'est très simple, connectez-vous au site www.lalecherelesbains.com, cliquez sur « Une cure ou une minicure » puis « Réserver » et laissez-vous guider. Des arrhes vous seront demandés afin de garantir votre réservation.

Si vous préférez le faire par courrier, complétez et retournez votre bulletin de réservation thermale (dossier de réservation au milieu de la brochure).

Adressez votre bulletin accompagné du règlement de vos arrhes (50 €) :

Établissement thermal de La Léchère
Service réservation BP 2 – 73261 AIGUEBLANCHE CEDEX

Les débuts de cure se font le lundi ou le jeudi.

4. RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT

Choisissez votre hébergement en consultant notre brochure, notre site internet ou le guide de l'office du tourisme des Vallées d'Aigue-Blanche.

5. PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

Contactez le médecin thermal par téléphone, le plus tôt possible avant votre arrivée en cure. Le médecin thermal vous reçoit en consultation à son cabinet pour un examen et vous délivre une ordonnance permettant l'élaboration de votre planning de soins.

6. VÉRIFIEZ VOTRE TROUSSEAU

Vous aurez besoin d'un maillot de bain, obligatoire pour tous les soins (les shorts ou robes de bain sont interdits), d'un bonnet de bain, d'une paire de sandales antidérapantes propres que vous réserverez à l'usage des 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
- Ouverture le dimanche 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 (chèque ou carte bancaire)

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.

LISTE DES MÉDECINS EXERÇANT SUR LA STATION

- **Dr BUFFAUD Antoine**, Village 92
 - Consultations à compter du 21/05/2025
 - Tél. 04 79 22 50 48*
- **Dr SCHOEN Virginia**, Immeuble les Eaux Claires
 - Tél. 04 79 22 58 16 *
- **Cabinet du Médecin Salarié de l'Établissement Thermal**, Village 92
 - Tél. 04 79 22 60 30

Nous vous invitons à contacter le médecin thermal le plus tôt possible dès votre réservation de cure confirmée.

UNE QUESTION ?

04 79 22 60 30

thermes@lalecherelesbains.com

* Les appels seront reçus à partir du lundi 10 mars 2025 à 9 h.

Les tarifs



Les forfaits en simple orientation

| Tarifs de soins connus au moment de la publication | SANS KINÉSITHÉRAPEUTE | | AVEC KINÉSITHÉRAPEUTE | | | |
|--|-----------------------|----------|------------------------|----------|-----------------------|----------|
| | 72 soins | CT* | 54 soins + 18 massages | CT* | 63 soins + 9 massages | CT* |
| Rhumatologie | 574,51 € | 103,51 € | 697,68 € | 125,68 € | 655,11 € | 118,03 € |
| Phlébologie | 532,08 € | 95,86 € | 663,81 € | 119,58 € | 615,59 € | 110,92 € |
| Gynécologie | 508,57 € | 91,63 € | - | - | - | - |

* Complément tarifaire

Les forfaits en 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 en le même temps de plusieurs affections.

| Tarifs de soins connus au moment de la publication | SANS KINÉSITHÉRAPEUTE | | AVEC KINÉSITHÉRAPEUTE | | | |
|--|-----------------------|----------|------------------------|----------|-----------------------|----------|
| | 108 soins | CT* | 90 soins + 18 massages | CT* | 99 soins + 9 massages | CT* |
| Rhumatologie + Phlébologie | 840,54 € | 151,44 € | 963,71 € | 173,61 € | 921,14 € | 165,96 € |
| Rhumatologie + Gynécologie | 828,77 € | 149,33 € | 951,94 € | 171,50 € | 909,37 € | 163,85 € |
| Phlébologie + Rhumatologie | 819,33 € | 147,61 € | 951,06 € | 171,33 € | 902,84 € | 162,67 € |
| Phlébologie + Gynécologie | 786,34 € | 141,68 € | 918,07 € | 165,40 € | 869,85 € | 156,74 € |
| Gynécologie + Rhumatologie | 795,82 € | 143,38 € | - | - | - | - |
| Gynécologie + Phlébologie | 774,60 € | 139,56 € | - | - | - | - |

* Complément tarifaire

Informations pratiques

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. Votre mutuelle peut vous renseigner sur ces prises en charge complémentaires.

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 par l'Assurance Maladie :

- 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.

Pour plus d'informations, contactez votre caisse primaire ou connectez-vous sur ameli.fr

Nos soins thermaux

Dans des installations rénovées pour un confort optimal, les thermes de La Léchère-les-Bains proposent un panel varié de techniques de soin pour une action globale ou plus ciblée.



La 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.



Les soins en piscine

DOUCHE SOUS IMMERSION

10 min

Dans une piscine de profondeur modérée (1,40 m), des jets mobiles en hauteur effectuent un massage profond des cervicales jusqu'aux lombaires pour soulager les contractures paravertébrales. La puissance du jet est réglable suivant votre ressenti.

MOBILISATION

15 min

Les mouvements effectués dans une piscine d'eau thermale à 33 °C, facilitent le retour sanguin et favorisent la mobilité des articulations douloureuses.

COULOIR DE MARCHÉ

15 min

Dans une eau thermale à 28 °C, la marche sur un parcours équipé d'aérobains (bulles d'air) procure un micro-massage pour la détente musculaire, tout en stimulant le retour veineux. Les œdèmes diminuent et les tissus sont assouplis.



Les douches

DOUCHE PÉNÉTRANTE MASSANTE

3 min + 7 minutes offertes

Une fine pluie d'eau thermale tiède effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorsolombaires pour détendre et calmer les douleurs.

DOUCHE AU JET

3 min + 2 minutes offertes

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

DOUCHE LOCALE

10 min

Dans une hygiène irréprochable et en toute discrétion, des dispositifs adaptés permettent :

- des aspersion d'eau thermale sur les veines hémorroïdaires dilatées et douloureuses
- des instillations vaginales qui soulagent les douleurs pelviennes

LA DOUCHE KNEIPP

10 min

Cette douche alterne les pulvérisations d'eau thermale chaude (35 °C) et froide (15 °C) au niveau des jambes. Les jets stimulent la microcirculation, la chaleur entraîne une vasodilatation suivie d'une vasoconstriction provoquée par le froid. L'effet sédatif sur les symptômes veineux est immédiat et donne une impression de légèreté des jambes.



Les soins en baignoires

BAIN SIMPLE

10 min

Les minéraux et oligoéléments de l'eau thermale au contact de l'épiderme assurent une pénétration cutanée de ces éléments dans l'organisme. Il a aussi une action vasodilatatrice et antalgique, du fait de sa température (32 °C à 36 °C).

BAIN AVEC DOUCHE EN IMMERSION

10 min

Appelé Thalaform à La Léchère-les-Bains, ce bain provoque un micro-massage grâce à des jets d'eau thermale. L'effet décontractant lié à la chaleur et l'action stimulante du massage tonifie les muscles et améliore la circulation sanguine.

BAIN AÉROBAIN

10 min

L'adjonction d'air dans la baignoire crée un bouillonnement pour une action relaxante et sédatif en agissant sur la micro-circulation.

MANULUVE ET PÉDILUVE

10 min

Particulièrement conseillé pour les pathologies entraînant la déformation des doigts, ce bain local bouillonnant stimule la micro-circulation pour soulager les douleurs.



Les soins avec chaleur

LES ÉTUVES

10 min

Dédiées au soin des mains et des pieds, cette brumisation d'eau thermale tiède a une action anti-inflammatoire, décongestive et sédatif.

La température de 44 °C pour les mains renforce l'efficacité de l'eau thermale. Adaptée à 33 °C pour les pieds, la prise en charge de la double pathologie en phlébologie est possible.

L'APPLICATION D'ARGILE THERMALE

10 min

Obtenue par malaxage d'argile pure et d'eau thermale, l'argile thermale est appliquée à une température de 42 °C à 48 °C au niveau des 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.

Les soins spéciaux

LE MASSAGE SOUS EAU*

10 min

Les bienfaits de l'eau thermale sont renforcés par l'action d'un masseur kinésithérapeute. Les mouvements adaptés du kinésithérapeute soulage les contractures. Le retour sanguin est stimulé et les œdèmes réduits.

LA DOUCHE LYMPHŒDÈME

10 min

Le déplacement latéral d'un arceau de jets croisés permet un drainage des vaisseaux lymphatiques du membre supérieur. Uniquement proposé dans le cadre des cures lymphœdèmes.

DRAINAGE LYMPHATIQUE SOUS EAU*

20 min

Ce massage, réalisé par un kinésithérapeute, est spécialement conçu pour répondre au problème lymphatique.

* Soins assurés sous réserve de la présence de masseurs kinésithérapeutes.

Les mini-cures thermales

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 12 soins

FORME INTENSE

155 €

DITES AU REVOIR AUX TENSIONS DU QUOTIDIEN !

- 3 séances de mobilisation en piscine
- 3 applications de boue thermale (5 points d'application/jour)
- 6 bains avec douche en immersion

REMISE EN JAMBES

149 €

UNE FORMULE EXPRESS POUR REPARTIR DU BON PIED

- 3 couloirs de marche
- 3 douches Kneipp
- 3 douches au jet
- 3 bains avec douche en immersion

FORMULES 6 JOURS 24 soins

OUBLIEZ VOTRE DOS

305 €

LE SÉJOUR IDÉAL POUR SOULAGER LES TENSIONS
ET RETROUVER TOUTE SA FORME !

4 soins par jour à choisir parmi :

- bains avec douche en immersion et aérobains
- douches massantes
- douches au jet
- applications de boue thermale (5 points d'application/jour)
- couloir de marche
- douche sous immersion

JAMBES LÉGÈRES

305 €

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 couloirs de marche
- 12 bains avec douche en immersion et aérobains
- 3 douches massantes
- 3 douches Kneipp

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.

VOUS ÊTES DÉJÀ VENU FAIRE UNE CURE À LA LÉCHÈRE-LES-BAINS ?

Gagnez un chèque cadeau de 30 € 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.

Si votre filleul réalise une cure, nous vous remettons, à votre arrivée, un chèque cadeau d'une valeur de 30 €, à valoir sur tout achat au spa Ô des Lauzes, au restaurant Ô à la bouche ou sur un de nos hébergements.

* Votre filleul ne doit pas être connu dans nos fichiers (pas de demande de documentation et aucune inscription) et doit avoir effectué son séjour thermal.

INITIATION THERMALE POUR LES ACCOMPAGNANTS-CURISTES

Réalisable sur une seule demi journée, découvrez 4 soins thermaux au choix.

Nous vous offrons en plus un accès de 2 h à l'espace Aqua Découverte du spa Ô des Lauzes (sur présentation du planning des thermes du lundi au jeudi matin).

Cette offre n'est valable qu'une seule fois pendant la période de cure.

TARIF 50 €



Le spa

1 500 m² dédiés au bien-être



UN ESPACE AQUA THERMAL

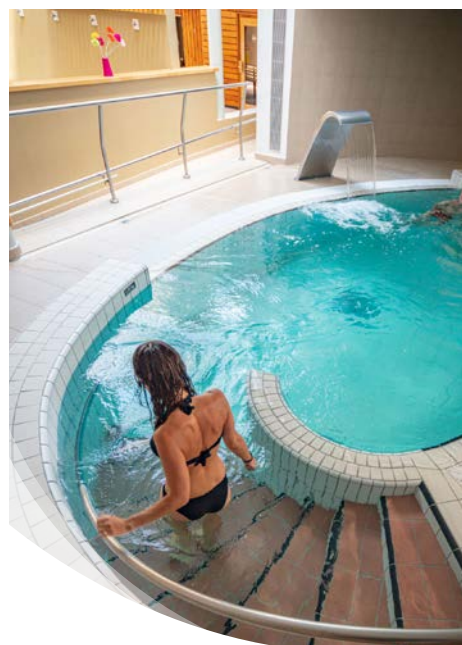
- 1 bassin de relaxation de 60 m² avec contre-courant
- 1 bassin à thème de 28 m²
- 1 bassin grotte de 21 m² avec cascade d'eau
- 2 jacuzzis, dont 1 extérieur
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium

UN ESPACE CRÉNOTHERAPIE 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 Medyjet®
- 1 douche au jet
- 1 douche Kneipp
- 1 sauna infra-rouge
- 1 poste de soin hifulift expert anti-âge

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 et/ ou d'un peignoir (location 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

OFFRE SPÉCIALE CURISTE (AVEC 1 ACCOMPAGNANT)

- Premier accès au spa Ö des Lauzes au prix exceptionnel de 15 € (au lieu de 25 €) pour le curiste et son accompagnant
- 15 % de remise sur les soins de crénothérapie et du visage
- 10 % sur les soins corps

Offres valables uniquement du lundi au vendredi.





Le 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 thermes :

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**

Informations et réservations

- Par téléphone : + 33 (0)4 79 22 61 61
- Par Internet : lalecherelesbains.com
- Contact : radiana@lalecherelesbains.com

PETS FRIENDLY

Les animaux de compagnie sont les bienvenus dans nos hébergements, sous réserve d'être tenus en laisse. Nous vous rappelons que leur propreté est sous votre responsabilité. Un supplément de 30 €/semaine est demandé.

OFFRE SPÉCIALE DÉBUT DE SAISON * RÉSERVÉE AUX CURES CONVENTIONNÉES DE 18 JOURS

15 % de remise sur votre hébergement à l'hôtel Radiana.
- 300 € sur notre résidence Rive Droite.

* pour toute cure réservée avant le 31 mars.



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 de 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, télévision, mini-bar et Wi-Fi gratuit.

3 chambres sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et 8 chambres sont communicantes.

L'accès aux thermes et au spa Ö des Lauzes se fait en accès direct en peignoir.

Trois formules vous sont proposées au restaurant l'Ö à la bouche

- **La chambre + petit-déjeuner (BB).**
- **La demi-pension (DP) :** petit déjeuner et dîner.
- **La pension complète (PC) :** Le restaurant l'Ö à la Bouche servira pour le déjeuner le menu du jour (entrée + plat + dessert) et une formule allégée spéciale curistes pour le soir. Supplément pension complète 20 €/jour/personne.



ARRIVÉE
À PARTIR DE
15 H, DÉPART
AVANT 11 H

BASSE SAISON : 22/03/25 AU 29/04/25

HAUTE SAISON : 30/04/25 AU 19/10/25

FORFAIT SPÉCIAL CURISTES POUR 20 NUITS

| CATÉGORIE / FORMULE | BASSE SAISON | | BASSE SAISON | | HAUTE SAISON | | HAUTE SAISON | |
|---------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| | BB 1 personne | BB 2 personnes | DP 1 personne | DP 2 personnes | BB 1 personne | BB 2 personnes | DP 1 personne | DP 2 personnes |
| ÉLÉGANCE | 1 390 € | 1 630 € | 1 890 € | 2 630 € | 1 590 € | 1 830 € | 2 090 € | 2 830 € |
| TRADITION | 1 590 € | 1 830 € | 2 090 € | 2 830 € | 1 790 € | 2 030 € | 2 290 € | 3 030 € |
| PRIVILÈGE | 1 790 € | 2 030 € | 2 290 € | 3 030 € | 1 990 € | 2 230 € | 2 490 € | 3 230 € |
| PRESTIGE | 1 990 € | 2 230 € | 2 490 € | 3 230 € | 2 190 € | 2 430 € | 2 690 € | 3 430 € |
| SUITES | 2 190 € | 2 430 € | 2 690 € | 3 430 € | 2 390 € | 2 630 € | 2 890 € | 3 630 € |

Supplément pension complète : + 20 €/jour/personne

BB : chambre + petit-déjeuner. DP : chambre + petit-déjeuner + 1 repas par jour. PC : chambre + petit-déjeuner + 2 repas par jour.

Tarif hors boissons et hors soins. Les prix s'entendent TTC.

Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour.

Pour les séjours en mini-cure, nous consulter.



Résidence Radiana***

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

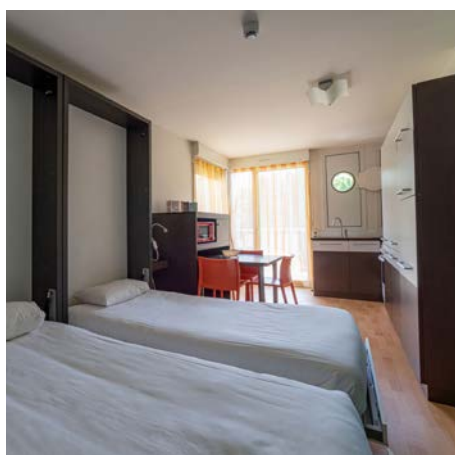


Les studios, de 28 à 31 m², avec balcon ou terrasse, donnent sur le parc thermal et permettent de loger de 1 à 4 personnes. Ils sont équipés de douche, toilettes, cuisine équipée, télévision écran plat et d'un accès Wi-Fi gratuit.

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'Ô à la bouche de l'hôtel Radiana***.

| | |
|--|---|
| SURFACE | Studios de 28 à 31 m ² |
| SALLE D'EAU | Douche, lavabo, W/C, étendoir à linge. |
| COIN CUISINE | Micro-ondes, four, 4 plaques électriques, réfrigérateur, congélateur, rangement, vaisselle, cafetière électrique, chaises, table. |
| ÉQUIPEMENTS | 2 lits de 90 ou 1 lit de 160 (+ 2 lits superposés ou gigogne pour un studio 4 pers.), penderie, rangements, Wi-Fi gratuit. |
| LINGE | Linge de lit et de toilette fourni à l'arrivée (changement en cours de séjour sur demande). |
| L'APPARTEMENT DOIT ÊTRE RENDU PROPRE FORFAIT MÉNAGE (HORS CUISINE) EN COURS OU EN FIN DE SÉJOUR : À PARTIR DE 40 €. | |
| PRODUITS D'ACCUEIL FOURNIS À L'ARRIVÉE. | |



ARRIVÉE À PARTIR DE 17 H,
DÉPART AVANT 10 H

BASSE SAISON : 22/03/25 AU 29/04/25

HAUTE SAISON : 30/04/25 AU 19/10/25

FORFAIT SPÉCIAL CURISTES POUR 20 NUITS

LOCATION STUDIO 2 PERS.

1 200 €

1 400 €

LOCATION STUDIO 4 PERS.

1 400 €

1 600 €

Supplément forfait petit-déjeuner, demi-pension et pension complète, nous consulter

Les prix s'entendent TTC.

Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour.

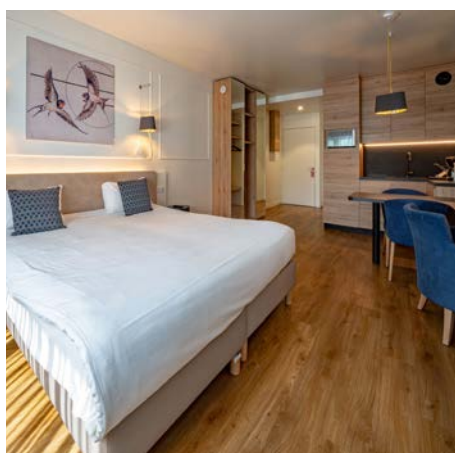
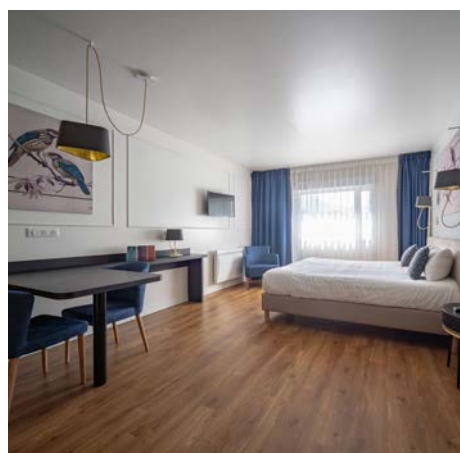
Résidence Rive Droite***

Située au Village 92, à 150 m de l'établissement thermal, accessible par une passerelle couverte et par le parc thermal, la résidence propose des studios entièrement rénovés.



| | |
|---------------------|--|
| SURFACE | Studios de 26 m ² |
| EXPOSITION | Sud avec 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 1 lit de 180), 2 chaises, 1 fauteuil, penderie, téléphone avec ligne directe personnelle sur demande, TV écran plat, Wi-Fi 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

BASSE SAISON : 22/03/25 AU 29/04/25

HAUTE SAISON : 30/04/25 AU 19/10/25

FORFAIT SPÉCIAL CURISTES POUR 20 NUITS

| | | |
|------------------------|----------------|----------------|
| LOCATION STUDIO | 1 100 € | 1 300 € |
|------------------------|----------------|----------------|

Supplément forfait petit-déjeuner, demi-pension et pension complète, nous consulter

Les prix s'entendent TTC.
Il y a lieu d'ajouter la taxe de séjour.

Les accès



EN VOITURE

Depuis Albertville, par la 2 x 2 voies en direction de Moûtiers, sortie n° 37 La Léchère.



EN 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'arrivée.

Adressez-vous au bureau d'information touristique de La Léchère pour connaître les horaires :

+33 (0)4 79 22 51 60

lalecherelesbains@valmorel.com



EN AVION

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



Complexe thermal et hôtelier
La Léchère-les-Bains
Santé et bien-être



La Léchère-les-Bains
Valmorel • côté bien-être

Les Thermes de La Léchère · 309 chemin des marronniers · 73260 La Léchère
Réservations : Tél. 04 79 22 60 30 · thermes@lalecherelesbains.com

thermes-la-lechere.fr · lalecherelesbains.com