

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 11

Rubrik: Enquête

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Photo Lavey-les-Bains

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

Le thermalisme,
un art de vivre

30 Assurances

32 Cantons

Thés dansants
en Romandie

33 OCPA-Genève

36 Pro Senectute

Les directives anticipées

38 Sexologie – Droits

39 Economie

40 Agenda

42 Nouveautés

Le thermalisme, un art de vivre

■ Autrefois, on allait prendre les eaux. Aujourd'hui, on va aux bains pour y passer une journée ou faire une cure. Moins pour des raisons thérapeutiques que pour le plaisir de barboter dans l'eau chaude.

Entre Yverdon-les-Bains et Loèche-les-Bains, on compte une bonne demi-douzaine de centres thermaux. Les vertus curatives de ces eaux sont connues pour certains depuis l'époque romaine déjà. «Pour mériter l'appellation de source thermale, l'eau doit jaillir à une température minimale constante de 20°C et l'eau minérale doit renfermer au moins 1000 mg/kg de composants dissous», explique Irène Keller-Richner, responsable du secrétariat des Espaces thermaux suisses. Cette association faîtière, qui a son siège à Yverdon, regroupe des centres suisses de thermalisme reconnus par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS).

Chaque centre thermal possède un secteur médicalisé distinct et réservé à l'usage exclusif des patients en rééducation ou en convalescence. Sur prescriptions médicales, les caisses maladie – en fonction du type d'assurances complémentaires contractées – prennent en charge tout ou partie des cures de balnéothérapie. Quant aux zones et bassins ouverts au public, ils sont essentiellement voués au bien-être et aux plaisirs ludiques. Généralement, les bassins intérieurs et extérieurs sont chauffés à 33 ou 34°. A noter qu'à Lavey-les-Bains et à Loèche-les-Bains, l'eau jaillissant à haute température doit être refroidie. Quelques centres disposent aussi

d'une piscine sportive avec une eau à 28° (29° ou 30° en hiver).

Des eaux alpines

«Chacun des centres a ses particularités et son charme. L'utilisateur a le choix entre des établissements de plaine, Yverdon-les-Bains,

»»

Enquête

Lavey-les-Bains et Saillon, ou d'altitude, Ovronnaz et Loèche-les-Bains, les facteurs climatiques étant également à prendre en considération, précise M^{me} Keller. Riches en minéraux, toutes les eaux de nos régions sont d'origine alpine et, selon leur teneur en anions et cations, on parle par exemple d'eau carbonatée ou d'eau sulfatée. Les eaux thermales sont recommandées lors de problèmes articulaires, dermatologiques, respiratoires ou du système locomoteur, selon les indications du lieu. « Dans l'eau, notre corps ne pèse plus qu'un dixième de son poids. Les mouvements sont ainsi facilités, malgré la résistance de l'eau », souligne Irène Keller.

Les centres diversifient leurs offres en proposant toute une palette de soins de bien-être, cures et massages. Dans les nouvelles tendances, on notera que les soins orientaux et extrême-orientaux, Ayurveda en tête, ont particulièrement la cote. Le *watsu* (dérivé de *water* et de *shiatsu*) prend aussi de l'essor et se pratique à Ovronnaz, Lavey-les-Bains et Yverdon-les-Bains. Cette technique de massage dans l'eau, qui dure environ une heure, apporte un véritable délasserment en profondeur. La classique alternance de chaud et de froid, selon le rituel des bains romano-irlandais, reste un des musts du thermalisme. Ce parcours entre saunas, bains turcs et bassin ying et yang recharge en énergie.

Au chapitre des conseils, il est bon de se souvenir qu'un bain ne doit pas excéder 20 à 30 minutes et qu'il est recommandé de se reposer entre chaque passage dans l'eau chaude. Il faut aussi penser à boire et à se rafraîchir fréquemment sous la douche. « Les personnes qui ont des problèmes d'ordre circulatoire choisiront de préférence un centre thermal de plaine, pour ne pas rajouter les inconvénients d'une altitude trop importante à leurs ennuis », recommande M^{me} Keller. Quant à celles qui auraient été victimes d'un infarctus, le thermalisme leur est totalement déconseillé. En cas de doute, il est prudent de demander un avis médical, soit au médecin de famille, soit sur place auprès des médecins rattachés aux centres. Les bains chauds sont recommandés avec prudence aux tout petits enfants, raison pour laquelle certains établissements n'acceptent pas les enfants au-dessous de 3 ou 4 ans.

Mariette Muller

»» Adresse utile: *Espaces thermaux suisses, avenue des Bains 22, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 420 15 21; www.heilbad.org*

Les thermes sous la loupe

• Yverdon-les-Bains

Tél. 024 423 02 32; www.cty.ch. Situation: extrémité sud du lac de Neuchâtel, climat tempéré, alt. 433 m. Accès par autoroute; train et transports publics.

Source thermique à 29°C; hydrogène sulfuré, calcium, magnésium et hydrogène-carbonate.

Espace thermal: trois piscines thermales dont une intérieure, jacuzzis, bains de bulles, jets de massages. Piscines intérieures et extérieures 34°C. Piscine thermique extérieure, ludique 31° hiver / 28° été.

Wellness: un espace détente équipé de saunas, hammams, bain japonais, jacuzzi et terrasse extérieure. Soins, massages, balnéothérapie.

Horaire: du lundi au samedi de 8 h à 22 h (dimanches et jours fériés de 8 h à 20 h). Dernière entrée aux bains une heure avant la fermeture. Les enfants de moins de trois ans ne sont pas admis.

Hébergement (avec accès direct au centre thermal): Grand Hôtel**** des Bains, tél. 024 464 64 64.

• Lavey-les-Bains

Tél. 024 486 15 15, www.lavey-les-bains.ch. Situation: vallée du Rhône, alt 417 m. Accès par autoroute; train jusqu'à Saint-Maurice et bus.

Sources thermales à 62°C; eau sulfureuse sulfatée sodique chlorurée, avec du lithium et du fluorure.

Espace thermal: une piscine intérieure et deux bassins extérieurs (chauffés jusqu'à 36° en hiver et 28° en été) comportant: jacuzzis, buses massantes, cols de cygne, champignon, cascades, parcours à courant activé et lits aquatiques bouillonnants.

Wellness: libre accès à l'Espace oriental (hammam et bains turcs) et au Pavillon nordique qui compte trois saunas différents et des zones de relaxation.

Horaire: tous les jours de 9 h à 21 h, vendredi et samedi jusqu'à 22 h. Enfants admis dès 4 ans.

Hébergement (avec accès direct au centre): Grand Hôtel*** des Bains, tél. 024 486 15 15.

Tableau comparatif

Centres thermaux	Tarifs Adultes/AVS	Tarifs enfants	Limite de temps	Espaces bien-être	Tarifs ¹	Forfaits journée ²
Yverdon-les-Bains	Fr. 16.-/—	Fr. 10.-	3 heures	Espace détente	Fr. 25.-	Fr. 115.-
Lavey-les-Bains	Fr. 20.-/—	Fr. 13.-	3 heures	Sauna, hammam	inclus	Fr. 120.-
Bains de Saillon	Fr. 17.-/—	Fr. 12.-	Pas de limitation	Carpe Diem	Fr. 30.-	Fr. 106.-
Thermalp/les Bains d'Ovronnaz	Fr. 16.-/14.-	Fr. 11.-	Pas de limitation	Secteur Wellness	Selon soins	Fr. 110.-
Loèche-les-Bains Alpentherme	Fr. 19.- à Fr. 29.- ³	Fr. 16.- à Fr. 24.- ³	5 heures	Bains romano-irlandais	Fr. 59.-	—
Loèche-les-Bains Burgerbad	Fr. 21.- ⁴	Fr. 27.50 (1 adulte +1 enfant)	Pas de limitation	Piscine, sauna, bain de vapeur	Fr. 25.50	—

¹ Avec l'entrée aux espaces bien-être, l'entrée aux piscines thermales est offerte.

² Forfait pour une journée comprenant au minimum: 1 entrée, 1 soin et l'assiette du jour (repas non compris à Yverdon).

³ Prix différents pour la demi-journée en fonction du moment de l'entrée (matin ou après-midi, semaine ou week-end, jours fériés).

⁴ Pour une personne; prix dégressifs selon le nombre de personnes.

• Saillon

Tél. 027 743 11 70; www.bainsdesaillon.ch. Situation: vallée du Rhône, alt. 460 m. Climat doux. Accès par autoroute; train jusqu'à Martigny et car postal.

Source thermale à 24°C; eau minérale thermale naturelle sulfatée-calcique et magnésienne-bicarbonatée.

Espace thermal: 1 piscine intérieure à 34°; 1 piscine extérieure à 34°; 1 piscine extérieure semi-olympique à 28°; 1 piscine extérieure circulaire à 34°. Enfants admis sans limitation d'âge. Tarifs spéciaux à l'attention des familles.

Wellness: espace bien-être « Carpe Diem » comprenant 3 bains de vapeur; 2 saunas dont un à l'extérieur; 1 bassin d'eau froide; 1 bassin intérieur de détente avec lits de massage; 1 coin pédiluve; 2 salles de repos; solarium et coin bar. Différents soins sont proposés dont douche rayonnante, douche des Bains de Saillon, massages et applications d'algues (soins à réserver à l'avance).

Horaire: ouvert tous les jours de 8 h à 21 h; Carpe Diem de 10 h à 21 h.

Hébergement (avec accès direct): Hôtel**** des Bains de Saillon, tél. 027 743 11 12.

• Ovronnaz

Tél. 027 305 11 08; www.thermalp.ch. Situation: au pied du Muveran, alt. 1300 m. Climat doux et tonique. Accès par route ou train jusqu'à Martigny puis car postal.

Source thermale à 22°C; eau sulfatée calcique magnésienne.

Espace thermal: trois piscines thermales dont deux extérieures (32° à 35° selon la saison), avec jacuzzi, buses de massages, lits bouillonnants.

Wellness: secteur bien-être comprenant sauna et hammam. Balnéothérapie et nombreux soins: massages, enveloppement d'algues, soins de vapeur à jets, hydro-massages, etc., soins esthétiques. Phytothérapie et apithérapie.

Horaire: tous les jours de 9 h à 20 h 30; de 9 h à 21 h, de Noël à Pâques. Enfants admis sans limitation d'âge. Possibilité de combiner des abonnements ski + bains.

Hébergement (avec accès direct): Résidence hôtelière***, tél. 027 305 11 11.

• Loèche-les-Bains

Office du tourisme, tél. 027 472 71 71; www.leukerbad.ch. Situation: au pied de la Gemmi, alt. 1411 m. Climat stimulant. Accès par route ou train jusqu'à Leuk, puis bus. Sources



L'eau de la rivière thermale de Val-d'Iliez est pure comme à la source.

thermales entre 42°C – 51°C; eau sulfatée calcique fluorurée. Nombreux établissements thermaux, dont :

Lindner Alpentherme (tél. 027 472 10 10, www.lindnerhotels.ch).

Espace thermal: 1 piscine thermale couverte, 1 piscine en plein air, 1 bassin couvert de natation, 1 centre de bains romano-irlandais. Les bains romano-irlandais sont ouverts tous les jours de 10 h à 17 h 50 (réservation obligatoire).

Wellness: sur deux étages, le centre de bien-être et de thérapie offre différentes prestations dont des soins d'Ayurveda, médecine chinoise et thérapies de relaxation médicale.

Horaire: du dimanche au jeudi de 8 h à 19 h, vendredi et samedi jusqu'à 20 h. Enfants de moins de 6 ans non admis dans le centre et dès 16 ans aux bains romano-irlandais.

Hébergement (avec accès direct): Lindner Hotels****, tél. 027 472 10 00.

Burgerbad (tél. 027 472 20 20; www.burgerbad.ch): 10 bassins d'eau chaude à températures différentes, avec jets, bulles, etc., comprenant entre autres 1 piscine thermale couverte avec nombreux massages subaquatiques; 1 bassin thermal de natation extérieur; 2 piscines extérieures, toboggan, grotte, whirlpool; bain thermal pour les enfants. Parcours Kneipp.

Horaire: tous les jours de 8 h à 19 h 45, enfants admis sans limitation d'âge (gratuit jusqu'à 6 ans).

Les bains de Val-d'Iliez

Exploités depuis 1984, les bains thermaux de Val-d'Iliez (alt. 780 m) aux Portes-du-Soleil raviront les amateurs de rusticité. C'est un tremblement de terre qui est à l'origine de la découverte en 1946 de la source d'eau chaude. Tout à côté de la Vièze, ce bucolique parc ludo-thermal avec son bassin unique (32°C), à l'extérieur, a été complété en 2000 par une rivière thermale. Très chargée en soufre, l'eau à 29°C de ce courant est pure comme à la source. L'eau des bains de Val-d'Iliez est particulièrement indiquée en cas d'inflammations articulaires, maladies déformantes de la colonne vertébrale, maladies circulatoires et problèmes de peau. Sur rendez-vous, une masseuse est à disposition (tél. 079 303 06 75). Tarifs: Fr. 13.- (adultes); Fr. 11.- (AVS/étudiants); Fr. 9.- (enfants de 5 à 16 ans). Enfants admis dès la naissance.

Horaire: tous les jours de 10 h à 20 h (fermé tout le mois de novembre). Aucune limitation de temps. Pour manger: restaurant La Bergerie.

Thermes-Parc Val-d'Iliez, tél. 024 477 20 92; www.thermes-parc.com