



2022  
3 CURES THERMALES  
DE 5 JOURS  
POUR REVIVRE  
APRÈS LA CRISE  
SANITAIRE



DERMATOLOGIE  
VOIES RESPIRATOIRES  
REMISE EN FORME





## SOMMAIRE



### [Nouveautés 2022](#)

VOIES RESPIRATOIRES/DERMATOLOGIE :  
TROIS CURES COURTES DE CINQ JOURS POUR REVIVRE APRÈS LA  
CRISE SANITAIRE. **P3/5**

### [Spécial acouphènes 6 jours](#)

MIEUX VIVRE AVEC DES BRUITS DANS LA TÊTE. **P6**

### [Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc](#)

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS UNIQUES. **P7**

### [Voies respiratoires/muqueuses bucco-linguales](#)

DES SOINS QUI REDONNENT DE L'AIR ET REVITALISENT LES  
MUQUEUSES. **P8/9**

### [Dermatologie](#)

DES SOINS QUI RESTAURENT LA PEAU. **P10**

### [Saint-Gervais Mont Blanc](#)

5 RAISONS DE CHOISIR SAINT-GERVAIS POUR CHANGER D'AIR. **P11**



### SÉCURITÉ SANITAIRE

Toutes les mesures de sécurité sont prises sans nuire à l'efficacité des soins : prise de température à l'entrée, port du masque dans l'établissement, distanciation physique, marquage au sol, nettoyage et désinfection des mains, limitation de la fréquentation dans les locaux et dans les bassins, renforcement du protocole de nettoyage et de désinfection des équipements entre chaque curiste. Toutes les équipes, quelle que soit leur spécialité, ont été formées à l'application des mesures de sécurité.



## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES 3 cures de 5 jours pour revivre après les épreuves de la crise sanitaire

Même si la Covid-19 semble s'éloigner, certains continuent de subir des effets collatéraux de la crise sanitaire. Problèmes respiratoires, séquelles cutanées, perte de vitalité, stress lié aux incertitudes... la liste des troubles est longue. À Saint-Gervais, au pied du Mont Blanc, une équipe thermale experte dans les affections respiratoires et dermatologiques propose trois cures thermales courtes pour récupérer. Pendant cinq jours, tout est réuni pour se ressourcer et adopter les bons gestes au quotidien. Soins à l'eau thermale, suivi médical, ateliers santé, activités physiques et de bien-être, la prise en charge est globale et humaine avant tout. Le tout dans un environnement enchanteur !



### LES TROIS SÉJOURS SANTÉ 2022

#### **5 jours « Ressourcement respiratoire et mieux-être »**

Respirer ! En ces temps de crise sanitaire, cette fonction vitale pour le corps et l'esprit est mise à mal. Si la respiration est automatique, bien respirer, cela s'apprend. En état de stress, la respiration a tendance à être écourtée, voire partielle, sans mobilisation de la respiration ventrale. Le diaphragme devient raide et tendu, limitant les capacités respiratoires. Cette mauvaise oxygénation est facteur d'insomnies, sueurs, maux de tête, troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété...). Objectifs du séjour : retrouver une respiration ample et fluide, nettoyer, régénérer l'appareil respiratoire, adopter une bonne hygiène de vie en profitant des dix hectares du parc thermal et des multiples sentiers de randonnée qui entourent le centre thermal et Saint-Gervais Mont Blanc.

#### **Au programme du lundi au vendredi :**

- 2 entretiens individuels avec un oto-rhino-laryngologiste des Thermes de Saint-Gervais (début et fin de séjour),
- 36 soins individuels voies respiratoires/ ORL à l'eau thermale aux vertus nettoyantes, régénérantes,
- 2 séances de kinésithérapie respiratoire individuelle,
- 1 conférence nutritionnelle « doper ses défenses immunitaires »,

- 2 séances de yoga,
- 2 activités physiques dans le parc thermal,
- 1 massage,
- 1 temps de parole animé par un professionnel des Thermes,
- 1 déjeuner d'échanges avec les professionnels des Thermes,
- 2 accès aux Bains du Mont Blanc.

A noter deux après-midis libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

#### OUVERTURE 2022

#### THERMES SAINT-GERVAIS MONT BLANC

- Cure Dermatologie > 31 janvier
- Cure Voies Respiratoires et/ou Muqueuses Bucco-Linguales > 28 mars
- Cure double orientation Dermatologie/ Voies Respiratoires > 28 mars
- Cure double orientation Dermatologie/Muqueuses Bucco-Linguales > 28 mars

#### OUVERTURE 2022

#### BAINS DU MONT-BLANC janvier/décembre 2022

**Forfait 5 jours ressourcement respiratoire et mieux-être :** 637 € (soins et activités seuls, hors hébergement). Sessions : tous les deuxièmes lundis de chaque mois d'avril à septembre. 1ère session le 11 avril 2022.



## VOIES RESPIRATOIRES/DERMATOLOGIE

### 3 cures de 5 jours pour revivre après les épreuves de la crise sanitaire



#### 5 jours « Ressourcement de la peau et mieux-être »

Le port du masque continue de s'imposer pour se protéger et pour prémunir les autres. Comme tout médicament, il a des effets indésirables. S'il n'existe pas de contre-indication au port du masque, il peut provoquer des troubles cutanés qu'il faut prendre en charge... Objectif du séjour : adopter des gestes de protection et de prévention pour préserver l'écosystème de la peau, savoir l'examiner sans s'affoler car elle saura montrer ce qui ne va pas. Dans un environnement naturel d'exception, toute une équipe se relaie pour dispenser soins, conseils et gestes de prévention.

#### **Au programme du lundi au vendredi :**

- 2 entretiens individuels avec un dermatologue des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc (début et fin de séjour),
- 20 soins individuels dermatologiques à l'eau thermale,
- 2 ateliers santé (bien vivre avec son masque/ automassage anti-céphalées),
- 2 séances de yoga,
- 2 activités physiques dans le parc thermal,
- 1 soin visage peaux sensibles,
- 1 temps de parole animé par un professionnel des Thermes,
- 1 déjeuner avec les professionnels des Thermes,
- 2 accès aux Bains du Mont Blanc.

A noter deux après-midis libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

**Tarif forfait 5 jours ressourcement de la peau et mieux-être** : 727 € (soins et activités seuls, hors hébergement).

Sessions : tous les deuxièmes lundis de chaque mois d'avril à septembre. 1ère session le 11 avril 2022.



## DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

### 3 cures courtes pour revivre après les épreuves de la crise sanitaire



#### 5 jours « Remise en forme thermale post confinement »

Se remettre en mouvement en douceur, prendre soin de sa peau et respirer à pleins poumons ! Ce séjour thermal promet une révision générale du corps et de l'humeur pour retrouver sa vitalité et doper ses défenses immunitaires. Pendant cinq jours, les soins thermaux dermatologiques et voies respiratoires sont programmés en alternance. L'entretien avec le médecin thermal permet de passer en revue les pépains de santé rencontrés pendant la période de confinement. Le bilan de séjour associe un coach d'activité physique et la responsable du pôle des Thermes pour se donner des objectifs santé. Entre les deux rendez-vous : ateliers, activités physiques et de bien-être en plein-air comme dans l'eau thermale et accès aux Bains du Mont Blanc s'enchaînent pendant cinq jours.

#### Au programme du lundi au vendredi :

- 1 entretien individuel avec un médecin thermal des Thermes de Saint-Gervais (début de séjour) + 1 bilan avec un coach d'activités physiques et la responsable du pôle des Thermes.
  - 27 soins individuels à l'eau thermale avec alternance soins dermatologiques et voies respiratoires/ORL,
  - 2 ateliers santé (kinésithérapie respiratoire individuelle et automassage anti-céphalées),
  - 1 conférence nutritionnelle « doper ses défenses immunitaires »,
  - 2 séances de yoga,
  - 2 activités physiques dans le parc thermal,
  - 2 activités physiques aquatiques (aquakike et aquagym),
  - 1 massage,
  - 1 temps de parole animé par un professionnel des Thermes,
  - 1 déjeuner d'échanges avec les professionnels des Thermes,
  - 2 accès aux Bains du Mont Blanc.
- A noter deux après-midis libres pour profiter des activités outdoor et culturelles de la station.

**Forfait 5 jours « Remise en forme post confinement »** : 592€ (soins et activités seuls, hors hébergement).

Sessions : tous les deuxièmes lundis de chaque mois d'avril à septembre. 1ère session le 11 avril 2022.

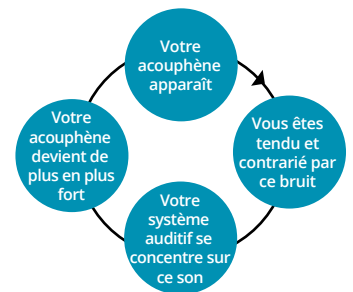


## ACOUPHÈNES Mieux vivre avec des bruits dans la tête

Acouphènes, ces bruits que l'on est seul à entendre sans qu'ils existent réellement. Des sifflements, des bourdonnements ou des cliquetis qui prennent la tête et finissent par isoler socialement. 10 % à 18 % de la population française souffrirait d'acouphènes. Les Thermes de Saint-Gervais ne prétendent pas enrayer ces symptômes. En revanche ils réunissent plusieurs spécialités pour les mettre à distance. Cette cure courte de dépistage de solutions personnelles de 6 jours alterne soins thermaux, ateliers et activités. Autant de pistes pour retrouver calme, sommeil et capacité d'attention.

Ne plus laisser les acouphènes diriger et réduire son quotidien, voilà les objectifs de la cure 6 jours acouphènes créée par les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc. Pour y parvenir, ils mobilisent une équipe pluridisciplinaire qui assure une prise en charge à 360°. Psychologue, médecin ORL, audioprothésiste, ostéopathe, diététicienne, coach d'activités physiques adaptées et de yoga se relaient pour faire baisser la pression et ramener au calme. Bien sûr, des mesures de l'audition et de l'impact des acouphènes sont réalisées en début de séjour thermal. Des soins ORL dispensés chaque matin ont des vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Cette cure se limite à un groupe de 10 personnes pour assurer une écoute et une personnalisation des soins et activités. Des temps d'échanges entre curistes permettent de partager expériences et solutions pour vivre avec les acouphènes. En fin de cure, le curiste reçoit un livret « boîte à outils ». Il résume chaque intervention et se veut un rappel des techniques à suivre à la maison.

### L'acouphène, un cercle vicieux



### Programme cure acouphènes 6 jours (lun 13h/sam 11h)

- +/- 2 heures de soins thermaux Voies Respiratoires chaque matin, du mardi au samedi.
- 1 consultation avec un médecin thermal Voies Respiratoires
- 1 test d'audiométrie + test THI pour évaluer la nature et l'impact des acouphènes
- 1 séance d'ostéopathie (bilan + intervention)
- 3 séances de yoga
- 1 rendez-vous avec un psychologue
- 1 atelier diététique
- 4 séances d'activités physiques adaptées aux Bains du Mont-Blanc (aquabike, médecine ball, étirements, relaxation).
- 1 atelier diététique pour connaître ses alliés alimentaires et faire le point sur ses habitudes.
- 1 repas en commun offert avec le coach d'activités physiques adaptées et un membre de

l'équipe thérapeutique.

- 1 bilan individuel avec chaque intervenant et synthèse avec le médecin ORL en fin de cure
- 1 suivi avec le coach APA trois mois après la cure pour ajuster le programme.

#### Les professionnels impliqués dans la cure acouphènes :

- Un médecin thermal ORL
- Un audioprothésiste
- Un psychologue
- Un coach APA (activités physiques adaptées)
- Un ostéopathe
- Une diététicienne
- Une professeur de yoga

tarifs/  
sessions  
2022

Tarif 6 jours Acouphènes : 789 €

Sessions : 25/30 avril ; 30 mai/4 juin ; 27 juin/2 juillet ; 5/10 septembre ; 26 septembre/1er octobre

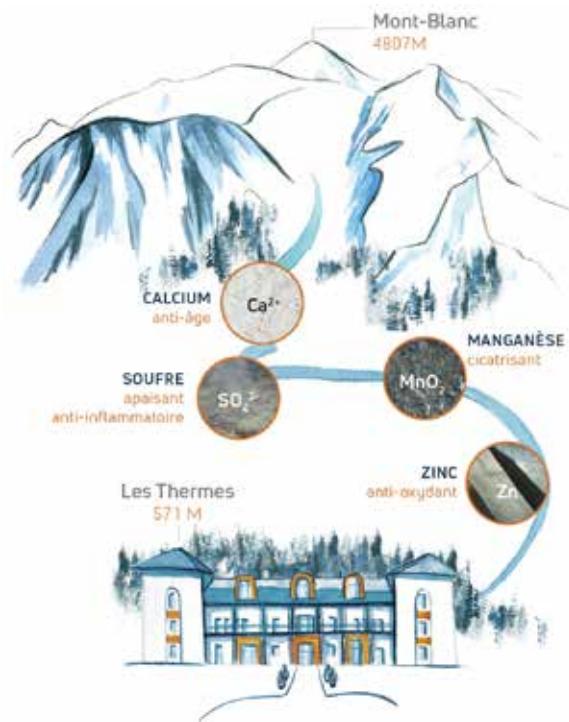
Groupe limité à 10 personnes



# THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC

## Une eau thermale aux propriétés uniques

Puisée à 101,5 mètres de profondeur, au terme d'un voyage de 6 500 ans dans le massif du Mont-Blanc, l'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc jaillit à 39 °C. Elle est jusqu'à trente fois plus riche en minéraux qu'une eau minérale. Zoom sur sa composition et ses propriétés uniques en dermatologie et en voies respiratoires.



L'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc est captée par le forage « Lépinay » réalisé en 1999, à 101,5 m de profondeur. Sa température s'élève à 39 °C en sortie de forage.

L'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc est fortement minéralisée. Elle possède une composition unique, riche en bore et manganèse cicatrisants, calcium régénérant, strontium apaisant, en sulfate anti-inflammatoire.

### Propriétés en dermatologie

SO<sub>2</sub> sulfate : 1812 mg/L  
Cl- chlorure : 530 mg/L  
Sodium : 944 mg/L



Sa haute teneur en sodium, sulfates et chlorures aide la peau dans son rôle de maintien de l'homéostasie générale de l'organisme : protection du corps, régulateur thermique et réservoir de sang.

Calcium : 234 mg/L



Le calcium participe à la production de plusieurs protéines indispensables au renouvellement cellulaire. Le manque ou la diminution de cet oligo-élément s'accompagne de changements radicaux sur la peau, responsables de certaines maladies de la peau, telles que le psoriasis et la dermatite atopique.

Magnésium : 26 800 ug/L



Le magnésium est un régulateur clé de la respiration cellulaire et participe à la restauration de la fonction barrière de la peau.

Bore : 5 030 ug/L  
Manganèse : 327 ug/L



Ces deux oligo-éléments ont des propriétés anti-inflammatoires et stimulent la régénération de la peau. De toutes les eaux thermales à orientation dermatologique, c'est la plus riche en bore et manganèse.

Strontium : 8 900 ug/L



Le strontium est un inhibiteur puissant des irritations sensorielles et favorise la réduction de l'intensité et de la durée des démangeaisons. L'eau de Saint-Gervais est 5 fois plus riche en strontium que les autres eaux thermales à orientation dermatologique.

### Propriétés en voies respiratoires

Asthme/angines/otites/sinusites/allergies : le soufre contenu dans l'eau thermale assure une régénération de la muqueuse pharyngée.

Angines/otites/rhinites/sinusites : les propriétés anti-inflammatoires du bore protègent et régénèrent les muqueuses.



## VOIES RESPIRATOIRES Des soins thermaux qui redonnent de l'air

Respirer... quand cet acte instinctif devient souffrance, les techniques de soins associées aux propriétés de l'eau thermale de Saint-Gervais rétablissent cette fonction vitale. Et redonnent à la vie sa légèreté.

Un parcours de soins ORL quotidien individuel en deux phases :

NETTOYER



Gargarismes et douche nasale opèrent un nettoyage profond de la gorge, du nez et des amygdales. L'eau thermale circule sans pression dans la sphère ORL emmenant avec elle les sécrétions. La respiration est libérée.

RÉGÉNÉRER



Bol humage, pulvérisations et aérosol sonore utilisent l'eau thermale sous différentes formes : jets, gouttelettes fines, vapeur et air. Cette fragmentation de l'eau thermale assure la pénétration, la diffusion et la fixation de ses actifs anti-inflammatoires au niveau de la muqueuse.

Chaque matin, le curiste utilise ses accessoires de cure personnels pour effectuer ses soins :

- un verre pour la cure de boisson et les gargarismes,
- un embout de douche nasale/pipette,
- un bol humage,
- un abaisse-langue,
- un kit aérosol.

Les différents soins thermaux ont deux finalités complémentaires : nettoyer les muqueuses par le contact de l'eau thermale et permettre l'absorption par cette muqueuse des propriétés anti-inflammatoires de l'eau thermale.







## VOIES RESPIRATOIRES Des soins thermaux qui redonnent de l'air

Les soins à l'eau thermale voies respiratoires dans le détail...



### Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

Chaque jour, pendant son parcours de soins ORL, le curiste boit 3x10 cl d'eau thermale pour bénéficier de ses propriétés anti-inflammatoires au plan interne.



### Pulvérisations - 10 min.

Dans la bouche, un jet filiforme, brisé par un tamis, baigne d'eau thermale la gorge, les amygdales et le pharynx. Le curiste place sa langue sous l'abaisse-langue et respire calmement par le nez.

### Gargarismes

Un gobelet rempli d'eau thermale, le curiste effectue des gargarismes qui assurent un nettoyage doux de la région oro-pharyngée.



### Humage - 10 min.

L'inhalation de gouttelettes d'eau thermale chaude fluidifie les sécrétions nasales et bronchitiques et facilite leur expectoration.



### Douche nasale

Un bocal suspendu, contenant un litre d'eau thermale est relié à un tuyau avec embout de fosse nasale. Il se place sur les deux narines alternativement. L'eau thermale circule d'une narine à l'autre et nettoie les cavités nasales.



### Aérosol sonore - 10 à 15 min.

Cette technique associe un aérosol classique à des vibrations sonores à 100 Hz. Ce soin favorise une meilleure pénétration et efficacité des vertus de l'eau thermale jusque dans les bronches les plus fines comme dans les sinus.

## MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES Assainir et revitaliser la cavité buccale

Si besoin, le séjour thermal peut aussi renforcer l'équilibre bucco-dentaire. La température de l'eau a une action de vasodilatation des vaisseaux. Les différents soins stimulent la micro-circulation et ont une action assainissante, cicatrisante et apaisante sur les muqueuses bucco-linguales.

### Douches gingivales

Ce massage de toute la bouche (gencives, palet, langue,...) nettoie et stimule la micro circulation tout en apaisant et en décongestionnant la cavité buccale.

Effets : assainit les gencives, cicatrise les lésions, apaise les mucites (inflammations des muqueuses).

### Pulvérisations buccales

Une fourche percée d'une multitude de petits trous va masser et stimuler mécaniquement toute la cavité buccale.

Effet : améliore la salivation qui participe activement à l'équilibre et à la protection de la cavité bucco-dentaire.





## DERMATOLOGIE

### Des soins thermaux qui restaurent la peau

Techniques thermales, savoir-faire des personnels et propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes de l'eau thermale de Saint-Gervais redonnent vie aux peaux meurtries par les pathologies, les cicatrices, les brûlures ou encore par le port du masque. Tour d'horizon des soins thermaux dermatologiques.

#### Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

La source d'eau thermale de Saint-Gervais est située dans le hall des Thermes. La cure de boisson permet à l'organisme de bénéficier de l'intérieur des vertus anti-inflammatoires et revitalisantes de l'eau thermale.

#### Bain général - 15 min.

Le corps est immergé dans un bain d'eau thermale à 39 °C. La chaleur de l'eau décontracte les muscles. Cette immersion active la circulation cutanée et assouplit la peau. Elle a des effets apaisants, asséchants et cicatrisants.

#### Pulvérisation générale - 15 min.

Des jets fins pulvérisent de l'eau thermale sur l'ensemble du corps. L'eau pénètre dans la peau, apaise les démangeaisons, décongestionne la peau. Une douche céphalique peut compléter ce soin. Elle consiste en un ruissellement d'eau sur le cuir chevelu. Elle assèche les brûlures et

apaise les irritations au niveau de la tête et du crâne.

#### Bain local - 10 à 15 min.

Ce soin se concentre sur les mains, les bras et/ou les jambes. Les zones du corps à traiter sont plongées dans des bacs remplis d'eau thermale. Cette immersion accentue les effets décongestionnants, anti-prurits et relaxants de l'eau thermale.

#### Pulvérisation visage - 10 à 15 min.

Une fine brumisation d'eau thermale sur le visage en continu lui permet de pénétrer profondément dans la peau. Ce soin a des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. La forte teneur en soufre de l'eau thermale assèche la peau et favorise la cicatrisation.



Les effets des soins à l'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc :

- décongestionnants et anti-prurits,
- assèchement de la peau, cicatrisation,
- anti-inflammatoires,
- apaisants, anti-démangeaisons.



#### LE SOIN DERMATOLOGIQUE PHARE DES THERMES DE SAINT-GERVAIS

##### La douche filiforme - 1 à 3 min.

Créé à l'origine pour les grands brûlés soignés à Saint-Gervais, ce soin est dispensé par le médecin thermal. Une ou deux lances, brevetées pour les Thermes de Saint-Gervais, sont utilisées selon la pathologie. L'eau thermale est projetée à très haute pression sur la zone à traiter via des micro trous qui provoquent la sensation de points d'acupuncture sur la peau.

Pour les cicatrices, le médecin recherche une action mécanique sur le tissu pour assouplir les cicatrices. L'eau sous pression mobilise le tissu en profondeur, décolle le derme et lève les adhérences.

Pour les maladies de peau (eczéma ou psoriasis), la pression est beaucoup moins élevée. Le médecin travaille sur la desquamation. Il nettoie la peau et enlève les peaux mortes. Première étape vers la cicatrisation des lésions.



## 5 RAISONS DE CHOISIR SAINT-GERVAIS pour changer d'air

Station thermale et destination de montagne mythique, Saint-Gervais Mont Blanc offre un terrain de jeux inépuisable pour faire le plein d'énergie. Voie d'accès la plus directe au Mont Blanc, Saint-Gervais est un vrai village de charme qui vit toute l'année. Baroque, belle époque ou contemporaine, la culture et l'art s'y expriment sous toutes les formes dans des coins les plus inattendus. Les balades en altitude offrent des haltes gourmandes haut perchées. Tout invite au lâcher-prise et à la contemplation. Les trois cures post confinement des Thermes de Saint-Gervais laissent deux après-midi libres. Une aubaine pour se nourrir de belles images de pleine nature et aller à la rencontre des gens de là-haut...

1



**Accéder à toute la majesté des massifs** en partant accompagné d'un professionnel de la Compagnie des guides.

4



**Suivre la boucle des Maisons Fortes ou le sentier du Baroque**, promesses d'impressions fortes. Livret-guide disponible à l'office de tourisme.

2



**Profiter d'un voyage rétro en altitude avec le Tramway du Mont-Blanc** à la découverte du glacier de Bionnassay.

5



**Se régaler d'une tarte aux myrtilles** dans l'un des nombreux refuges d'alpage qui ponctuent les chemins de randonnée.

3

**Dormir en version « petits prix » ou « grand luxe »** en hôtel ou chambre d'hôtes : 2\* à partir de 60€ / 3\* à partir de 71€ / 5\* à partir de 350€ la nuit en chambre double.

### VENIR À SAINT-GERVAIS

Par la route  
A40, sortie 21

Par le train  
Gare de Saint-Gervais / Le Fayet

Par avion  
Aéroports de Genève (1h)  
Annecy-Meythet (1h)  
Lyon Saint-Exupéry (2h)



[www.saintgervais.com](http://www.saintgervais.com)