

DOSSIER DE PRESSE SAISON 2026

## DES THERMES POUR MIEUX RESPIRER, ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ET DÉCONNECTER



DERMATOLOGIE • VOIES RESPIRATOIRES • MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES  
COVID LONG • POST CANCER • ACOUPHÈNES • BIEN-ÊTRE

## SYNTHÈSE

# DES THERMES POUR MIEUX RESPIRER, ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ET DÉCONNECTER

**Infrastructures lumineuses, parcours de soins limpide et rassurant, personnel compétent et à l'écoute... Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc incarnent une médecine thermale innovante et humaine. Spécialistes du traitement thermal de la peau, des voies respiratoires et des muqueuses bucco-linguales, ils sont aussi précurseurs dans le traitement des cicatrices et des grands brûlés. Nourrisson ou adolescent, femme ou homme en rémission d'un cancer ou atteint d'un Covid long... Chacun trouvera, au pays du Mont Blanc, une réponse thérapeutique naturelle, efficace et moderne à la fois.**

Nichés au fond d'un parc arboré de 10 hectares entre le Mont Blanc et la gorge du Bonnant, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc bénéficient d'installations modernes. Infrastructures et savoir-faire sont au diapason pour faire évoluer la médecine thermale.

### UNE EAU THERMALE UNIQUE

L'eau thermale de Saint-Gervais puise son pouvoir dans les profondeurs des massifs du pays du Mont Blanc. Fortement minéralisée, elle possède une composition unique, riche en bore et manganèse cicatrisants, en calcium régénérant, en sulfate anti-inflammatoire, en strontium apaisant. Elle est aussi efficace pour assainir et protéger les voies respiratoires que pour apaiser les démangeaisons.

### UNE ÉQUIPE MÉDICALE FORMÉE ET ATTENTIONNÉE

Aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc, les équipes soignantes savent prendre en charge le temps d'une cure thermale de 18 jours un enfant asthmatique de 3 ans comme un grand brûlé de 30 ans. Elles s'adaptent aussi aux besoins de notre temps en prenant en charge les personnes souffrant d'un Covid long, d'acouphènes ou celles en rémission d'un cancer. L'empathie, la simplicité, la convivialité vont de pair avec un geste précis, adapté à la personne.

### DES CURES ACCESSIBLES À LA DURÉE PERSONNALISABLE

Ce savoir-faire thermal est aujourd'hui ouvert à tous. Au-delà des cures conventionnées de 18 jours, des matinées découverte et des cures libres à partir de 5 jours permettent de découvrir sur un temps plus court les soins thermaux et l'expertise des équipes des Thermes.

### UN VÉRITABLE HAVRE DE DÉTENTE

À côté des séjours médicaux, Saint-Gervais propose un Spa thermal unique de 3 000 m<sup>2</sup>, Les Bains du Mont Blanc. Son approche holistique du bien-être met en lumière la poésie du trajet de l'eau de Saint-Gervais Mont Blanc. Les espaces du rez-de-chaussée s'inspirent du voyage de l'eau dans les profondeurs de la Terre, au contact des roches et au plus près du magma terrestre. À l'étage, le parcours est dédié aux sensations de l'eau, une fois qu'elle a rejailli de terre. À l'extérieur, le fond de gorge du parc thermal a été investi pour laisser place à un univers arborisé ponctué de bassins d'eau thermale en pleine nature.

## REPÈRES

### 3 orientations thérapeutiques

- Dermatologie.
- Voies Respiratoires.
- Affections des muqueuses bucco-linguales.

### Calendrier 2026

- Service dermatologie : du 2 février au 7 novembre.
- Service ORL (voies respiratoires et AMB) : du 30 mars au 3 octobre.
- Bains du Mont Blanc et institut : ouverts toute l'année sauf du 25 mai au 5 juin et du 23 novembre au 4 décembre (maintenance technique).

### Une équipe pluridisciplinaire mobilisée

Médecins généralistes, dermatologue ou ORL, agents thermaux, psychologue, APA, diététicienne, sophrologue, audioprothésiste, coach en image, esthéticiennes...

NOUVEAUTÉS 2026

## QUOI DE NEUF AUX THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC EN 2026 ?

**Un guide hébergement pour aider les curistes à se loger à moindre coût, un forfait « premium » pour rendre la cure plus agréable, des ateliers et des conférences pour œuvrer vers une prise en charge globale... En 2026, les curistes des Thermes de Saint-Gervais bénéficient de nouveaux services pour agrémenter leur cure. Sans compter l'instauration de nouvelles formules découverte pour permettre au plus grand nombre de bénéficier du savoir-faire thermal sans être contraint de passer trois semaines en cure.**

### UN GUIDE HÉBERGEMENT POUR SE LOGER MOINS CHER

Pas évident de trouver un logement pour trois semaines dans une zone touristique au pied du Mont Blanc où les tarifs flambent. Pour contrer cette difficulté, l'équipe des Thermes a sollicité les hébergeurs du territoire. Elle vient de créer un guide « hébergement curistes » qui regroupe une trentaine d'offres différentes. Les hébergeurs sélectionnés consentent une remise de 20 à 30 % sur leur tarif affiché pour les curistes.

### DES ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR ENRICHIR SA CURE

Pour enrichir sa cure conventionnée ou sa cure courte, les Thermes de Saint-Gervais lancent un panel d'ateliers et de conférences accessibles chaque semaine au tarif de 15 €/séance :

- Atelier diététique avec une diététicienne.
- Conférence esthétique avec une esthéticienne du Spa.
- Aquagym avec une coach d'activités physiques adaptées.
- Marche nordique avec une coach d'activités physiques adaptées.
- Sophrologie avec une sophrologue.
- Atelier d'éducation thérapeutique animé par une dermatologue

L'inscription est obligatoire en amont de la séance auprès de l'accueil médical.

### UN FORFAIT « CURE PREMIUM » POUR DAVANTAGE DE CONFORT

Envie d'une cure thermale conventionnée avec tout le confort d'un programme bien-être ? C'est désormais possible aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc. Grâce au forfait « cure premium » (350 € pour les 18j de cure, à partir de 13 ans), le curiste choisit son horaire d'entrée de

cure selon les disponibilités. Il bénéficie également du linge à discrétion et profite du Spa thermal et de sa tisanderie chaque jour après ses soins. Enfin, détente assurée grâce à trois séances de massage en flottaison (15 min.) sur un lit hydro-massant.

### UNE NOUVELLE FORMULE DÉCOUVERTE 2 JOURS ENTRE SOINS MÉDICAUX ET BIEN-ÊTRE THERMAL

Après le lancement des matinées découverte des soins thermaux en 2024, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc lancent le forfait « Découverte 2 jours » à 139 €. Il permet de profiter de deux matinées de soins thermaux selon l'orientation thérapeutique choisie (dermatologie, voies respiratoires ou affections des muqueuses bucco-linguales) et d'y ajouter un volet bien-être grâce à un accès au Spa thermal « Les Bains du Mont Blanc » avec un massage sur lit hydro-massant après les soins, sur l'une des deux matinées.

### UN PANEL DE MINI-CURES MÉDICALES OU PRÉVENTION SANTÉ

Pour répondre à une demande toujours plus importante de courts séjours thermaux, les Thermes de Saint-Gervais lancent un panel de cures courtes à vocation médicale (dermatologie et cicatrice, troubles du système respiratoire, soins de bouche, ressourcement post cancer, acouphènes et peau sensible enfant) ou à vocation « prévention santé » (relax et déconnexion, détente articulaire et musculaire, peau sensible adulte, mieux respirer). Ces cures courtes, dont la durée est personnalisable à partir de 5 jours, s'adressent à tous ceux qui ne peuvent pas mobiliser trois semaines de leur temps pour prendre soin de leur santé. Elles sont aussi ouvertes à ceux qui veulent retrouver les bénéfices des soins thermaux entre deux cures conventionnées.

## CURE CONVENTIONNÉE

# LA CURE THERMALE DERMATOLOGIE : RESTAURER LA PEAU

**Techniques thermales, savoir-faire des personnels, propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes de l'eau thermale de Saint-Gervais redonnent vie aux peaux meurtries par les pathologies, les cicatrices ou les brûlures. Tour d'horizon des soins thermaux dermatologiques dispensés au quotidien pendant la cure thermale dermatologie. Le parcours de soins sera évolutif en 2026 avec l'ouverture de nouveaux postes.**

### CURE DE BOISSON D'EAU THERMALE DE SAINT-GERVAIS

La fontaine d'eau thermale de Saint-Gervais est située dans le hall des Thermes. La cure de boisson permet de faire bénéficier de l'intérieur de l'organisme 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.

### PULVÉRISATION CÉPHALIQUE - 15 MIN.

La douche céphalique consiste en un ruissellement d'eau sur le cuir chevelu. Elle 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-prurit et relaxants de l'eau thermale.

### PULVÉRISATION VISAGE - 10 À 15 MIN.

Une fine brumisation d'eau thermale sur le visage en continu permet à l'eau thermale de pénétrer profondément. 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.

### 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.

## REPÈRES

### *Des grands brûlés aux cicatrices, l'ADN des Thermes*

Dans les années 1950-60, le docteur Pierre Colson réalise les premières greffes sur des grands brûlés. Il trouve auprès du docteur Pierre Hardy, installé à Saint-Gervais, un établissement thermal et une équipe pluridisciplinaire pour les soins de suite. Cette prise en charge particulière va booster l'innovation. Elle porte tant sur le matériel que sur les techniques de massage. Ces savoir-faire et savoir-être bénéficient aujourd'hui au traitement de tous types de cicatrices : brûlures, traumatiques, post-cancer, post-opératoires, amputation, esthétiques...

CURE CONVENTIONNÉE

## LA CURE THERMALE VOIES RESPIRATOIRES : REDONNER 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 pendant la cure thermale de 18 jours et redonnent à la vie sa légèreté. Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc prennent en charge toutes les infections des voies respiratoires supérieures et inférieures. Zoom sur le parcours de soins quotidien d'une cure thermale de 18 jours.**

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. Le parcours de soins ORL quotidien individuel s'opère en deux phases :

### 1 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.

#### CURE DE BOISSON D'EAU THERMALE DE SAINT-GERVAIS

Chaque jour, pendant son parcours de soins ORL, le curiste boit 3 x 10 cl d'eau thermale pour bénéficier de ses propriétés anti-inflammatoires sur le plan interne.

#### GARGARISMES

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

#### 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.

### 2 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.

#### PULVÉRISATION NASALE - 10 MIN.

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

#### PULVÉRISATION BUCCALE OU PHARYNGÉE - 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.

#### AÉROSOL SIMPLE, SONIQUE OU MANOSONIQUE - 10 MIN.

Ce soin favorise une meilleure pénétration et efficacité des vertus de l'eau thermale jusque dans les bronches ou pour le traitement des affections tubo-tympaniques.

## AUTRES SOINS DISPENSÉS PAR UN MÉDECIN ORL

#### INSUFFLATION TUBAIRE

Le médecin fait pénétrer les gaz sulfureux dans la trompe d'Eustache à l'aide d'une sonde introduite avec douceur le long du plancher des fosses nasales. Répété quotidiennement au cours de la cure, le soin favorise la rééducation tubaire.

#### PROËTZ

La méthode de déplacement de Proëtz par aspiration-dépression assure un lavage des sinus. Il s'agit de la seule technique non invasive de nettoyage des sinus. La vidange des sinus procure un apaisement immédiat des tensions ressenties à leur niveau.

#### DOUCHE PHARYNGÉE OU DOUCHE LOCALE

Le médecin projette un jet filiforme d'eau thermale grâce à un pistolet. Ce soin assure un décapage au niveau de la paroi du pharynx et a une action trophique tissulaire locale grâce au soufre.

CURE CONVENTIONNÉE

## LA CURE THERMALE AFFECTIIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES : CALMER LES INFLAMMATIONS

**Gingivites, aphtoses, maladies parodontales... Les affections des muqueuses buccales (AMB) sont nombreuses. Douleur et provoquant un réel inconfort, l'inflammation de la muqueuse buccale a un impact négatif sur la qualité de la vie. Le parcours de soin AMB vise à calmer l'état inflammatoire et redonner le sourire. Les soins se déroulent au cœur du service ORL.**

L'eau thermale de Saint-Gervais va entraîner un processus de cicatrisation des muqueuses et assainir les gencives. La cure permet de renforcer l'équilibre bucco-dentaire. La température de l'eau a une action de vasodilatation des vaisseaux. Les différents soins stimulent la microcirculation et ont un effet assainissant, cicatrisant et apaisant.

### SOINS THERMAUX DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

#### GARGARISME

Gargarisme d'eau thermale qui assure un lavage doux de la cavité buccale et des muqueuses et prépare aux autres soins.

#### PULVÉRISATION BUCCALE ou PHARYNGÉE - 10 MIN.

Jet qui baigne la cavité buccale et assainit les muqueuses.

#### DOUCHE GINGIVALE - 10 MIN.

Une fourche percée d'une multitude de petits trous va masser et stimuler mécaniquement toute la cavité buccale. Ce soin améliore la salivation qui participe activement à l'équilibre et à la protection de la cavité bucco-dentaire.

#### PULVÉRISATION NASALE - 10 MIN.

Inhalation d'eau thermale en fines gouttelettes pour humidifier et calmer les muqueuses.

### SOIN BUCCAL DISPENSÉ PAR UN MÉDECIN ORL

#### DOUCHE LOCALE

La douche locale est un soin thermal qui est effectué par un médecin ORL aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc.

*Effets : cette douche locale au jet assure un massage des gencives. Le praticien utilise un pistolet à jet qui stimule la microcirculation de la muqueuse et la renforce.*

## PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE

# COVID LONG 18 JOURS : SOULAGER ET REDONNER CONFIANCE

Après la lutte contre l'infection Covid-19, vient pour certains la bagarre contre ses séquelles et ses symptômes persistants qui s'apparentent à une maladie chronique. Pour retrouver la confiance dans son corps, récupérer physiquement et moralement, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc proposent un programme Covid long centré sur la respiration et la récupération physique. Il vient en complément d'une cure thermale conventionnée voies respiratoires ou/et dermatologie de 18 jours.

## LE PROGRAMME « COVID LONG » 18 JOURS

### SUIVI MÉDICAL - APPROCHE INDIVIDUELLE

- Entretien préalable en amont pour valider la prise en charge.
- 1 entretien en début de cure avec un médecin pour définir les problématiques, le programme de soins thermaux et prescrire des éventuelles séances de kinésithérapie respiratoire et de réentraînement à l'effort. En cas d'anosmie, le médecin réalise un bilan olfactif. La diéticienne peut proposer un accompagnement.
- 1 rendez-vous médical en milieu et fin de cure.
- 1 bilan partagé en fin de cure pour définir les objectifs post-cure.

### SOINS À L'EAU THERMALE

- Chaque matin, selon la prescription thermale, programme de soins à l'eau thermale de la cure conventionnée.

### PSYCHOLOGIE

- Un entretien individuel avec un psychologue.
- Un groupe de parole collectif avec un psychologue.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

- 5 séances d'aquagym en eau thermale aux Bains du Mont Blanc : aquaforme, aquabike, aquarelas.
- 1 séance d'activités physiques adaptées (en intérieur ou à l'extérieur selon la météo) : marche nordique, proprioception...
- 3 séances de sophrologie.

### TEMPS D'ÉCHANGES

- 2 repas collectif avec l'équipe des Thermes.
- 1 temps de partage bilan collectif avec l'équipe des Thermes en fin de cure.

### BIEN-ÊTRE

- Accès illimité aux Bains du Mont Blanc.
- 1 soin visage Éclat (durée : 30 min.).
- 1 massage sous affusion thermale.

## REPÈRES

### Sessions 2026

Du 30 mars au 18 avril

Du 31 août au 19 septembre

### Tarif 2026

429 € le programme Covid long  
18 jours, non pris en charge par  
l'Assurance Maladie.

### Les + du programme Covid long

- Prise en charge personnalisée et pluridisciplinaire des séquelles de la Covid-19.
- 6 séances d'activités physiques adaptées.
- Prise en charge individuelle avec un kinésithérapeute (sur prescription).
- Plusieurs temps d'échanges collectifs thématiques.
- Adaptation du programme au quotidien selon la forme de la personne.



## PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE **POST CANCER 18 JOURS : SE RÉCONCILIER AVEC SOI**

Cicatrices internes et externes, assèchements et inflammations cutanés, lésions buccales sont quelques-uns des effets secondaires des traitements anticancer. Le programme « post cancer » des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc prend en charge ces maux qui ont un impact négatif sur la qualité de la vie et l'image de soi. Cette réparation cutanée va de pair avec une reconstruction psychologique qui s'appuie sur l'empathie et l'expérience de toute une équipe. Ce programme, destiné aux femmes et aux hommes, réunit plusieurs spécialités pour une récupération physique et psychologique après les traitements anti-cancéreux.

### LE PROGRAMME « POST CANCER » 18 JOURS

- +/- 2 heures de soins thermaux dermatologiques et/ou muqueuses bucco-linguales chaque matin, du lundi au samedi, dans le cadre d'une cure thermale conventionnée DER ou double orientation DER/AMB.
- 1 bilan individuel avec un coach APA (activités physiques adaptées).
- 1 séance d'activités physiques de 1h30 à 2h.
- 5 séances individuelles aux Bains du Mont Blanc (aquabike, médecine ball, étirements, relaxation).
- 2 ateliers diététiques pour connaître ses alliés alimentaires et faire le point sur ses habitudes.
- 2 repas en commun offerts avec les autres curistes et l'équipe des Thermes.
- 1 soin du visage « éclat » de 50 min.
- 1 séance individuelle de coaching en image.
- Accès illimité aux Bains du Mont Blanc.

### REPÈRES

#### *Sessions 2026*

Du 4 au 23 mai

Du 15 juin au 4 juillet

Du 7 au 26 septembre

Du 12 au 31 octobre

#### *Tarif 2026*

409 € le programme « post cancer »

18 jours, non pris en charge par

l'Assurance Maladie.

#### *Les + du programme « Ressourcement post cancer »*

- 1 séance d'activités physiques adaptées et 5 séances individuelles aux Bains du Mont Blanc.
- Un suivi individuel post cure avec un coach APA.
- Les soins corporels à l'eau thermale calment l'état inflammatoire, améliorent la souplesse cutanée, accélèrent la cicatrisation, réhydratent, réparent les ongles et relancent la pousse des cheveux.



CURE THERMALE

## LES PETITS + DE LA CURE THERMALE À SAINT-GERVAIS MONT BLANC

En dermatologie comme en voies respiratoires, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc prennent en charge toutes les générations, dès 3 mois. L'ambiance conviviale rompt avec l'univers hospitalier. Le curiste est appelé par son prénom. Le parcours de soins, fluide et bienveillant, exclut contraintes horaires et circuit imposé. Des jouets attendent les tout-petits dans les bains. En dermatologie, on choisit l'ordre de ses soins selon l'humeur du jour... Parmi tant d'autres attentions.

### L'ORDRE DES SOINS LIBRES POUR PLUS DE FLEXIBILITÉ

Si l'heure d'entrée dans l'espace thermal est fixée par le planning, l'ordre des soins dermatologiques s'adapte aux envies du curiste. L'équipe de soin se plie au rythme de chacun dans la bonne humeur.

### UNE PETITE DEVINETTE, FACTEUR DE LIEN SOCIAL

Chaque matin, une devinette est affichée sur un tableau dans les espaces de soins. La recherche de la réponse invite les curistes à réfléchir, à discuter pour trouver la réponse. Un tirage au sort en fin de matinée par une main innocente désigne le gagnant du jour qui remporte un bon de - 30 % sur un produit à la boutique des Thermes.

### DES ATTENTIONS POUR LES ENFANTS

Le parent accompagne son enfant de moins de 11 ans dans les soins thermaux. Des jouets rendent le parcours de soins ludique. Disponibles aux Thermes : tables à langer et poussettes.

### UN DÉJEUNER ENTRE CURISTES POUR FAVORISER LE LIEN SOCIAL

Une fois par semaine, les curistes peuvent partager un déjeuner dans un restaurant proche des Thermes. L'occasion de faire connaissance entre curistes, d'échanger sur ses pathologies et de créer du lien. Un membre de l'équipe thermale participe à ce déjeuner. L'établissement thermal prend en charge le café et le dessert. Tarif : 15 €/curiste (hors boisson).

### UN POT D'ACCUEIL POUR FAIRE CONNAISSANCE ET RASSURER

Tous les 15 jours, le mardi entre 10h et 10h30, un pot d'accueil est proposé aux curistes. Il est animé par un membre de l'équipe des Thermes en compagnie d'un représentant de l'Office de Tourisme de Saint-Gervais. Ce temps d'échange permet de faire connaissance avec l'eau thermale, ses vertus, son utilisation dans les soins thermaux... L'Office de Tourisme présente les sorties, les randonnées gratuites, les activités enfant le mercredi après-midi...

### UN ACCÈS AUX BAINS DU MONT BLANC OFFERT POUR SE DÉTENDRE

Chaque curiste reçoit à son arrivée un bon pour un accès aux Bains du Mont Blanc, le Spa thermal des Thermes de Saint-Gervais. Ensuite, il bénéficie d'un tarif préférentiel pour lui et l'accompagnant de son choix, autant de fois qu'il le souhaite.

### DEUX PRODUITS DERMO-COSMÉTIQUES SAINT-GERVAIS OFFERTS

Chaque curiste reçoit des produits dermo-cosmétiques de Saint-Gervais pour découvrir la gamme et prendre soin de sa peau, quelle que soit son orientation.

## MINI-CURES

# NOUVEAUTÉ : UN PANEL DE MINI-CURES THERMALES À VOCATION MÉDICALE

**Nouveauté 2026 ! Pour répondre à une demande toujours plus importante de courts séjours thermaux, les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc lancent six cures courtes dédiées à des pathologies précises : dermatologie et cicatrice, troubles du système respiratoire, soins de bouche, ressourcement post cancer, acouphènes et peau sensible enfant. Ces cures courtes, dont la durée est personnalisable à partir de 5 jours, s'adressent à tous ceux qui ne peuvent pas mobiliser trois semaines de leur temps pour prendre soin de leur santé. Elles sont aussi ouvertes à ceux qui veulent retrouver les bénéfices des soins thermaux entre deux cures conventionnées.**

### MINI-CURE « PATHOLOGIES DE LA PEAU ET CICATRICES »

- 4 soins thermaux dermatologie par jour : bain, pulvérisation générale, pulvérisation céphalique, bain local ou pulvérisation faciale.
- 1 accès au Spa thermal après les soins sur une matinée au choix.

*Tarif cure 5 jours : 269 €.*

*Tarif cure 10 jours : 489 €.*

*Durée de la cure personnalisable : 50 €/matinée de soins supplémentaire.*

*Options possibles : séance supplémentaire au Spa thermal (15 €/matinée), inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).*

### MINI-CURE « TROUBLES DU SYSTÈME RESPIRATOIRE ET ORL »

- 6 soins thermaux voies respiratoires par jour : cure de boisson, gargarisme, douche nasale, pulvérisation nasale, pulvérisation buccale, aérosol simple.
- 1 accès au Spa thermal après les soins sur une matinée au choix.

*Tarif cure 5 jours : 269 €.*

*Tarif cure 10 jours : 489 €.*

*Durée de la cure personnalisable : 50 €/matinée de soins supplémentaire.*

*Options possibles : séance supplémentaire au Spa thermal (15 €/matinée), inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).*

### MINI-CURE « SOINS DE BOUCHE ET DES GENCIVES »

- 3 soins thermaux Affections des muqueuses bucco-linguales par jour : gargarisme, pulvérisation buccale, douche gingivale.

- 1 accès au Spa thermal après les soins sur une matinée au choix.

*Tarif cure 5 jours : 139 €.*

*Tarif cure 10 jours : 259 €.*

*Durée de la cure personnalisable : 50 €/matinée de soins supplémentaire.*

*Options possibles : séance supplémentaire au Spa thermal (15 €/matinée), inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).*

### MINI-CURE « RESSOURCEMENT POST CANCER »

- 4 soins thermaux par jour personnalisables selon les séquelles et les besoins du curiste.
- 3 accès au Spa thermal après les soins.
- 3 ateliers spécifiques : activités physiques adaptées, sophrologie, diététique.
- 1 soin éclat visage de 30 min.

*Tarif cure 5 jours : 459 €.*

*Tarif cure 10 jours : 829 €.*

*Durée de la cure personnalisable : 50 €/matinée de soins supplémentaire.*

*Options possibles : séance supplémentaire au Spa thermal (15 €/matinée), inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).*

### MINI-CURE « PEAU SENSIBLE ET FRAGILE ENFANT »

- 3 soins thermaux dermatologie par jour : bain, pulvérisation générale, pulvérisation céphalique.
- 1 atelier pommadage animé par une esthéticienne.
- 1 cadeau de bienvenue.

*Tarif cure 5 jours : 219 €. Tarif cure 10 jours : 389 €.*

### MINI-CURE « ACOUPHÈNES »

- 5 soins thermaux voies respiratoires par jour : cure de boisson, gargarisme, douche nasale, pulvérisation nasale, pulvérisation buccale.
- 1 consultation avec médecin ORL en début de cure et un bilan des activités en fin de cure. Un compte-rendu est envoyé au curiste après sa cure.
- 1 test d'audiométrie + autoquestionnaire THI pour évaluer la nature et l'impact des acouphènes.
- 2 séances de kinésithérapie et/ou d'ostéopathie.
- 1 rendez-vous avec un psychologue.
- 2 séances d'aquagym.
- 1 séance de marche nordique.
- 3 séances de sophrologie.
- 1 atelier diététique pour connaître ses alliés alimentaires et faire le point sur ses habitudes.
- 1 repas en commun offert avec les autres curistes et l'équipe médicale.
- 1 accès illimité aux Bains du Mont Blanc sur les six jours.

*Tarif cure 6 jours : 729 €.*

*Disponible uniquement pour un démarrage aux dates suivantes : 27 avril, 18 mai, 8 juin, 29 juin, 21 septembre. Groupe limité à 8 personnes.*

## DÉCOUVERTE THERMALE

# À LA DÉCOUVERTE DES SOINS BONS POUR LA PEAU, LE SYSTÈME RESPIRATOIRE OU LA CAVITÉ BUCCALE

Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc offrent la possibilité de découvrir le temps d'une ou deux matinées les bienfaits des soins thermaux dermatologie, voies respiratoires ou affections des muqueuses bucco-linguales. Curieux, primo curistes, locaux... peuvent désormais, le temps de quelques heures, plonger dans l'univers thermal médical et tester les soins thermaux tout au long de la saison thermale. Avant, pourquoi pas, d'aller plus loin avec une cure courte ou une cure conventionnée de 18 jours.

Plus de 1 600 curistes conventionnés viennent soigner leur peau ou leurs voies respiratoires chaque année aux Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc. Mais il est parfois difficile de se lancer sans forcément connaître le fonctionnement d'un établissement thermal et tout l'environnement qui s'y rapporte. Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc répondent à cette difficulté.

L'établissement propose des matinées découverte de la cure thermale. Pendant une demi-journée, le primo curiste découvre le centre thermal, les équipes, les soins... et profite des bienfaits de l'eau de Saint-Gervais.

## LES SOINS TESTÉS

### MATINÉE DÉCOUVERTE DERMATOLOGIE

- Une pulvérisation générale (15 min.).
- Une pulvérisation céphalique (15 min.).
- Une pulvérisation du visage (10 min.) ou un bain local (10 min.).
- Un bain général (15 min.).

### MATINÉE DÉCOUVERTE VOIES RESPIRATOIRES

- Cure de boisson (2x 5 cl d'eau thermale).
- Douche nasale (10 min.).
- Pulvérisation nasale (10 min.).
- Pulvérisation pharyngée (10 min.).

### MATINÉE DÉCOUVERTE AFFECTION DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

- Cure de boisson (5 cl d'eau thermale).
- Gargarismes.
- Douche gingivale (10 min.).
- Pulvérisation de la cavité buccale (10 min.).

## INFORMATIONS PRATIQUES

Matinée découverte : 39 €

Découverte 2 jours : 139 €  
Deux matinées de soins accompagnées d'un accès au Spa thermal avec un massage sur lit hydro-massant après les soins, sur l'une des deux matinées.

Inscription obligatoire au préalable.  
Au-delà de trois matinées, un certificat de non contre-indication est demandé.  
Disponible toute la saison thermale pour les voies respiratoires et les affections des muqueuses bucco-linguales. Pour la dermatologie, disponible toute la saison thermale les mercredis, jeudis, vendredis et samedis matin. Horaires définis selon l'amplitude d'ouverture des services médicaux.

BIEN-ÊTRE

## UN VOYAGE POLYSENSORIEL AVEC LE SPA THERMAL « LES BAINS DU MONT BLANC »

**Bassins intérieurs et à ciel ouvert au pied de la gorge du Bonnant, relaxation, saunas à différentes températures, bains de vapeur, tisanerie... Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc ont imaginé un Spa thermal de 3000 m<sup>2</sup> où chaque atelier retranscrit des expériences inédites : visuelles, auditives et sensitives. Nichés au fond du Parc Thermal, les Bains du Mont Blanc invitent à se détendre le long d'un parcours bien-être dans une eau thermale millénaire, naturellement chaude et bienfaisante.**

Le Spa thermal « Les Bains du Mont Blanc » propose un parcours holistique unique pour s'initier au voyage de l'eau bienfaisante du Mont-Blanc dans les entrailles du massif éponyme. Cette expérience sur 3000 m<sup>2</sup> en intérieur et à ciel ouvert ressente intensément le corps, la peau et l'esprit.

Embarquement pour un voyage sensoriel entre ombre et lumière. Une première étape dans un univers sombre et minéral symbolise le cheminement souterrain de l'eau bienfaitrice : six bassins font revivre les différents états de l'eau tandis que des saunas sensoriels plongent au cœur de l'été et de l'hiver avec une scénographie poétique, des sons et des odeurs.

À l'étage, un espace lumineux, blanc et pur, marque le rejaillissement de l'eau et évoque les glaciers et les neiges éternelles de la destination Saint-Gervais.

L'eau thermale du Mont-Blanc est aussi à l'honneur sous la canopée des Forêts alpines dans l'univers de verdure de la Forêt sous la pluie. Toutes les eaux de montagne y sont réinterprétées pour approcher au plus près les sommets du bien-être tout en découvrant la richesse du paysage alpin.

Ce voyage sensoriel se conclut par une tisanerie chaleureuse qui permet de se réhydrater avec des eaux détox faites maison, des tisanes, fruits et légumes bio. Un dernier moment pour se détendre intensément avant de reprendre ses activités quotidiennes dans un état de lévitation bienfaisante.

En marge du spa, sept cabines accueillent des soins inspirés par la nature environnante : pochons de plantes alpines, massages aux cristaux du Mont-Blanc, massage sous affusion d'eau thermale ou cocon d'argile thermale.

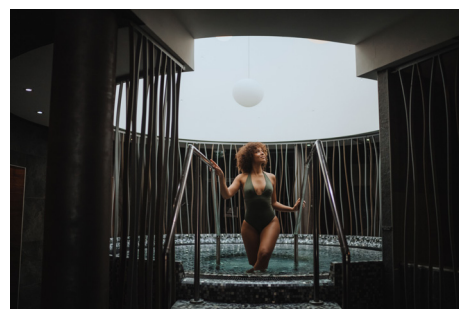
*Accès entre 49 et 59 €, formules spa thermal + massage à partir de 69 €.*

*À partir de 13 ans.*

*Accueil famille et maman/bébé/papa sur des plages horaires dédiées, sur réservation.*

*Réservation obligatoire : <https://www.thermes-saint-gervais.com/>*

*Maillot de bain et claquettes obligatoires, linge de bain fourni.*



## BIEN-ÊTRE

# 4 COURTS SÉJOURS « PRÉVENTION SANTÉ » ET BIEN-ÊTRE À SAINT-GERVAIS

Envie de prendre soin de sa santé et de déconnecter ? Les courts-séjours « prévention santé et bien-être » offrent détente et expertise en plus des soins thermaux. Chaque séjour est pensé pour répondre à un besoin précis afin d'agir à la fois sur le bien-être du corps et de l'esprit. Ces séjours bien-être ne bénéficient d'aucun suivi médical.

### RELAX ET DÉCONNEXION

Disponible en deux versions : avec ou sans soins thermaux.

La version qui intègre les soins thermaux est accessible uniquement de février à novembre lorsque le service dermatologie est ouvert.

#### Version avec soins thermaux

- 3 soins thermaux dermatologie par jour : bain, pulvérisation générale, pulvérisation céphalique.
- 2 accès au Spa thermal sur deux journées au choix.
- 1 massage corps de 30 minutes à l'institut.
- 1 massage en flottaison sur lit hydro-massant (15 min.).

Tarif séjour 5 jours : 299 €.

Tarif séjour 10 jours : 549 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).

#### Version sans soins thermaux

- 5 accès au Spa thermal (1/jour).
- 1 massage corps de 30 minutes à l'institut.
- 1 massage en flottaison sur lit hydro-massant (15 min.).

Tarif séjour 5 jours : 299 €.

Tarif séjour 10 jours : 549 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).

### DÉTENTE ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

Disponible en deux versions : avec ou sans soins thermaux.

La version qui intègre les soins thermaux est accessible uniquement de février à novembre lorsque le service dermatologie est ouvert.

#### Version avec soins thermaux

- 3 soins thermaux dermatologie par jour : bain, pulvérisation générale, pulvérisation céphalique.
- 2 accès au Spa thermal sur deux journées au choix.
- 2 enveloppements d'argile.
- 1 massage sous affusion d'eau thermale.
- 2 douches toniques.

Tarif séjour 5 jours : 449 €.

Tarif séjour 10 jours : 799 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier), ajout de 3 séances de pélothérapie (45 €/séance).

#### Version sans soins thermaux

- 5 accès au Spa thermal (1/jour).
- 2 enveloppements d'argile.
- 1 massage sous affusion d'eau thermale.
- 2 douches toniques.

Tarif séjour 5 jours : 449 €.

Tarif séjour 10 jours : 799 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier), ajout de 3 séances de pélothérapie (45 €/séance).

### PEAU SENSIBLE ET FRAGILE ADULTE

Disponible uniquement de février à novembre lorsque le service dermatologie est ouvert.

- 3 soins thermaux dermatologie par jour : bain, pulvérisation générale, pulvérisation céphalique.
- 2 enveloppements d'argile.
- 1 accès au Spa thermal sur une journée au choix.
- 1 massage sous affusion d'eau thermale.
- 1 atelier « conférence esthétique ».
- 1 soin éclat visage (30 min.).

Tarif séjour 5 jours : 499 €.

Tarif séjour 10 jours : 899 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).

### MIEUX RESPIRER

Ce court-séjour est disponible uniquement d'avril à septembre lorsque le service ORL est ouvert.

- 3 soins thermaux voies respiratoires par jour : gargarisme, pulvérisation nasale, pulvérisation buccale.
- 1 séance d'aquasport en eau thermale (45 min.).
- 2 accès au Spa thermal sur deux journées au choix.
- 1 massage sous affusion d'eau thermale.
- 2 massages en flottaison sur lit hydro-massant (15 min.).
- 1 atelier sophrologie (1h).

Tarif séjour 5 jours : 299 €.

Tarif séjour 10 jours : 539 €.

Options possibles : inscription aux ateliers et conférences (15 €/atelier).

## REPÈRES

# UNE EAU THERMALE DE 6 500 ANS 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 30 fois plus riche en minéraux qu'une eau minérale classique. Zoom sur sa composition et ses propriétés uniques en dermatologie et en voies respiratoires.**

Le périple de l'eau thermale de Saint-Gervais débute il y a plus de 6 500 ans. Au pied du plus haut sommet d'Europe, entre cimes et roches souterraines, l'eau thermale de Saint-Gervais ruisselle dans les entrailles du célèbre massif du Mont Blanc. Son itinéraire de plusieurs millénaires l'enrichit en minéraux et oligo-éléments. Elle possède une composition unique, riche en bore et manganèse cicatrisants, calcium régénérant, strontium apaisant et en sulfate anti-inflammatoire. Ces actifs lui confèrent des propriétés reconnues par l'Académie de Médecine : anti-inflammatoire, décongestionnante, apaisante et cicatrisante.

L'eau thermale de Saint-Gervais Mont Blanc est captée par le forage « Lépinay », à 101,5 mètres de profondeur. Sa température s'élève à 39 °C en sortie de forage. Elle est contrôlée à chaque stade pour assurer sa pureté bactériologique. Les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc sont certifiés Aquacert. Les Thermes possèdent leur propre laboratoire pour maîtriser et surveiller la stabilité et la composition de l'eau.

### Minéral

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

Calcium : 234 mg/L

Magnésium : 26 800 ug/L

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

Strontium : 8 900 ug/L

### Propriétés en dermatologie

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.

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, tels que le psoriasis et la dermatite atopique.

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

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.

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.

REPÈRES

# THERMES DE SAINT-GERVAIS MONT BLANC : PLUS DE 200 ANS D'EXPERTISE MÉDICALE

Une eau précieuse qui s'enrichit au fil d'un voyage de 6 500 ans dans les roches souterraines du massif alpin... Cette ressource unique, au taux de minéraux 30 fois supérieur à celui d'une eau minérale, est aujourd'hui accessible au plus grand nombre pour une cure thermale ou pour quelques heures de bien-être. On le doit à une dynastie de visionnaires et de praticiens qui ont su révéler son potentiel et la transformer en soins.



## 1806

Maître Contard, notaire royal, fait analyser l'eau de Saint-Gervais et découvre ses vertus : un fort taux de minéraux, capable de soigner diverses pathologies. Le notaire rachète les terrains et dès 1807, ouvre Les Bains de Saint-Gervais.



## 1815

Le docteur Matthey prouve l'efficacité des eaux de Saint-Gervais sur les maladies de peau. Il met en place un protocole de soins : cure de boisson, bains, douches et bains de vapeur.



## 1892

Un torrent de boue dévale les montagnes et détruit les Thermes.



## 1914

Un nouvel établissement à la pointe du progrès technique voit le jour, dans le vaste parc. L'accent est mis sur l'hydrothérapie et d'autres pôles médicaux sont installés. À la veille de la Première Guerre mondiale, il est à la pointe du progrès.

## 1959

Le docteur Lepinay, en collaboration avec le docteur Colson, pionnier des greffes de la peau, commence à utiliser l'eau thermale de Saint-Gervais pour soigner les cicatrices des grands brûlés. De nouvelles techniques sont mises au point.

## 1961

La star mondiale de danse classique, Janine Charrat, est brûlée à 70 % pendant un enregistrement télévisé. Sauvée de la mort à l'hôpital Cochin, elle se rend pendant quatre ans à Saint-Gervais. Et la ballerine revient à la danse en 1964, confirmant l'efficacité des soins des Thermes de Saint-Gervais pour les grands brûlés.

## 2010

Création des Bains du Mont Blanc : une succession d'espaces de détente intérieurs et extérieurs pour découvrir les bienfaits de l'eau thermale en mode bien-être.

## 2018

Pendant un an, les Thermes et les Bains du Mont Blanc bénéficient d'importants travaux. Les espaces de soins dermatologie et voies respiratoires sont totalement rénovés pour garantir un parcours de soins efficace, confortable et accueillant.