



NOUVEAUTÉS 2021
3 CURES DE 5 JOURS
POUR REVIVRE
APRÈS LES
CONFINEMENTS




LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC



DERMATOLOGIE
VOIES RESPIRATOIRES
REMISE EN FORME





SOMMAIRE



Nouveautés 2021

DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES : TROIS CURES COURTES POUR REVIVRE APRÈS LES ÉPREUVES DU CONFINEMENT. **P3/5**

Saint-Gervais Mont Blanc

5 RAISONS DE CHOISIR SAINT-GERVAIS POUR CHANGER D'AIR. **P6**

Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc

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

Dermatologie

DES SOINS QUI RESTAURENT LA PEAU. **P8**

Voies respiratoires/muqueuses bucco-linguales

DES SOINS QUI REDONNENT DE L'AIR ET REVITALISENT LES MUQUEUSES. **P9/10**

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)





DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES 3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement

Après trois épisodes de confinement, le port du masque obligatoire, la mise entre parenthèses de toute vie sociale, le besoin de se ressourcer grandit. Certains ont subi des effets collatéraux liés à ces conditions de vie inédites. Troubles respiratoires, séquelles cutanées, perte de vitalité, stress lié aux incertitudes... la liste est longue. À Saint-Gervais, au pied Mont Blanc, une équipe thermale experte dans les affections dermatologiques et respiratoires a conçu trois cures courtes sur-mesure pour dépasser ces troubles passagers. Pendant cinq jours, tout est réuni pour récupérer en profondeur 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.



LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (1/3)

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

Le port du masque est devenu incontournable pour se protéger et pour protéger 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).

Dates de début des 3 sessions 2021 (sous réserve décisions gouvernementales) : lundi 05 juillet ; lundi 06 septembre ; lundi 04 octobre.

OUVERTURE 2021* THERMES SAINT-GERVAIS MONT BLANC

- Cure Dermatologie > 20 nov
- Cure Voies Respiratoires et/ou Muqueuses Bucco-Linguales > 9 oct
- Cure double orientation Dermatologie/ Voies Respiratoires > 9 oct
- Cure double orientation Dermatologie/Muqueuses Bucco-Linguales > 9 oct

OUVERTURE 2021* BAINS DU MONT-BLANC Juin/décembre 2021

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.

** la date d'ouverture des établissements thermaux est pour l'instant inconnue. Elle est conditionnée aux décisions gouvernementales*



DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement



LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (2/3)

5 jours « Ressourcement respiratoire et mieux-être »

Respirer ! En ces temps de masque et de confinement, 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'insomnie, 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 jalonnent les alentours du centre thermal.

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.

Forfait 5 jours ressourcement respiratoire et mieux-être : 637 € (soins et activités seuls, hors hébergement).

Dates de début des 2 sessions 2021 (sous réserve décisions gouvernementales) : lundi 5 juillet ; lundi 6 septembre.



DERMATOLOGIE/VOIES RESPIRATOIRES

3 cures courtes pour revivre après les épreuves du confinement



LES TROIS NOUVEAUX SÉJOURS SANTÉ 2021 (3/3)

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 pépins 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).

Dates de début des 3 sessions 2021 (sous réserve décisions gouvernementales) : lundi 05 juillet ; lundi 06 septembre ; lundi 04 octobre.



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.

2



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

3



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

4



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

5

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.

www.saintgervais.com



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

SO₂ 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.



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.



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 en deux phases :

NETTOYER

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

RÉGÉNÉRER

Bol humage et aérosol sonore transforment l'eau thermale en gouttelettes fines, vapeur ou 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.

Cure de boisson d'eau thermale de Saint-Gervais

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

Gargarismes

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

Bain nasal

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

Pulvérisation - 10 min.

Ce soin assure un lavage de la gorge pharyngée. Le curiste place sa langue sous l'abaisse-langue et respire calmement par le nez. Les petites particules d'eau sont projetées dans la gorge et dilatent les voies respiratoires.

Aérosol sonore - 10 à 15 min.

Ce soin s'adresse aux personnes souffrant d'asthme ou de sinusite. Contrairement à l'aérosol classique qui envoie du gaz, cette version sonore dispose en plus d'une membrane qui vibre. A chaque vibration, le curiste inspire la vapeur thermale qui peut pénétrer jusqu'aux bronches les plus fines.



Chaque matin, le curiste utilise son matériel de cure pour effectuer ses soins :

- un verre pour la cure de boisson et les gargarismes,
- un embout bouche nasale/pipette,
- un bol humage,
- un abaisse-langue pour nettoyer la gorge et le pharynx,
- un aérosol sonore pour les sinusites.

Soins dispensés par un médecin ORL

Insufflation tubaire

Le médecin fait pénétrer les gaz sulfureux thermaux dans l'oreille pour la ventiler à travers la trompe d'Eustache. Ce soin est recommandé pour les affections tubo-tympaniques comme les otites seromucosées ou les sinusites.

Proetz

Cet acte médical assure un lavage intérieur du nez et des sinus. Par une alternance de remplissage et de dépression, l'eau thermale va pénétrer dans les sinus et drainer les sécrétions.

Douche pharyngée

Le médecin projette un jet d'eau thermale sous pression pour nettoyer le fond de la gorge et masser les amygdales.



MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES Assainir et revitaliser la cavité buccale

La perte d'odorat est l'un des symptômes de la COVID-19. 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 micro-circulation et ont une action assainissante, cicatrisante et apaisante.



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.