Un séjour bien-être

EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Ancrées au cœur d'une nature éblouissante, les 24 stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes proposent des séjours bien-être à composer au gré de vos envies et de vos besoins. Une manière de conjuguer plaisir, ressourcement et prévention santé.

CRISTEL JOIRIS

Après deux années de pandémie, jamais l'envie de prendre en main sa santé n'avait été aussi importante. Si le marché du bien-être mental est (malheureusement) en plein boom ces dernières années, celui du bien-être corporel n'est pas en reste. Selon une étude récemment menée par Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, le tourisme de bien-être affiche une croissance deux fois plus importante que celle du marché global du tourisme.

Avec ses 24 stations thermales réparties sur dix départements, soit la superficie de la Belgique, cette région de France – qui s'étend sur Lyon, les Alpes, la Drôme, l'Ardèche et l'Auvergne – est un lieu idéal pour tous ceux qui cherchent à se faire du bien. *« Les clientèles touristiques aspirent dorénavant à des vacances qui répondent à leurs préoccupations prévention santé,* souligne Lawrence Duval, responsable bien-être thermal auprès d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme. *Notre ambition est de leur offrir des séjours conciliant expérience touristique et amélioration du capital santé. »*

Le bienfait des eaux thermales

Perte de poids, amélioration du système cardio-vasculaire, gestion du stress et du sommeil, stimulation du système immunitaire : les bienfaits des cures thermales sont aussi variés que multiples. En France, les cures conventionnées prescrites par un médecin sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie. *« Aujourd'hui, le thermalisme est une alternative complémentaire aux solutions thérapeutiques classiques reconnues officiellement »,* poursuit notre interlocutrice.

Dans cette région où les sources volcaniques sont légion, les bienfaits curatifs des eaux thermales sont reconnus depuis l'Antiquité. Les eaux thermales qui trouvent leur source dans cette majestueuse nature sont de vrais médicaments et ne peuvent être bues qu'en petite quantité et sur prescription. Selon leur nature, ces eaux miraculeuses peuvent offrir un effet anti-stress, améliorer votre digestion ou diminuer vos douleurs musculaires.

La montagne : une cure en soi

Plus lumineux, plus silencieux, moins pollué, l'environnement montagneux de la région Auvergne-Rhône-Alpes a, lui aussi, un impact positif sur la santé. Des preuves scientifiques en attestent. *« Diminution du stress, perte de poids, amélioration de la fonction cardio-vasculaire, le lieu est idéal pour recharger ses batteries toute l'année,* confirme Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste. *Le besoin croissant de reconnexion à la nature est réel. Les gens marchent en forêt, la vitamine verte est la nouvelle vitamine C. »*

Ils ont aussi besoin de se tourner vers une nourriture saine et équilibrée, ce que propose aussi cette région où pullulent les producteurs locaux. Dans ce dossier consacré au bien-être, nous vous présentons trois villes thermales que nous avons visitées en Ardèche et dans le Puy-de-Dôme. L'occasion de parcourir les lieux à ne pas manquer aux alentours de ces établissements, véritables puits de bien-être.

Vals-les-Bains

OU LA DOUCEUR DE VIVRE

Située dans un cadre naturel enchanteur, la station thermale de Vals-les-Bains fait partie des « 100 plus beaux détours de France ». Son parc arboré, ses sources d'eaux minérales, ses artisans, ses thermes sont autant d'ingrédients idéaux pour flâner en toute quiétude.

Le soleil y brille 300 à 320 jours par an. Le bruit de l'eau cristalline qui y coule et sa végétation luxuriante émerveillent. Vals-les-Bains, c'est bien plus qu'une charmante petite ville du sud-est de l'Ardèche, c'est une cité thermale qui bénéficie d'un cadre naturel préservé au milieu de montagnes verdoyantes.

Ville d'eaux depuis le XVII[e] siècle, traversée par la Volane, cette cité touristique dénombre 145 sources naturelles, dont la célèbre eau de Vals dont l'unité de production d'eaux minérales rayonne à travers la France. Elle s'est construite au pied des jeunes volcans sur les rives de la rivière Ardèche. *« Vals-les-Bains était le Saint-Tropez des années 20. Il fut un temps où la commune accueillait plus de 25 hôtels. Aujourd'hui, sept établissements hébergent principalement des curistes »*, nous précise notre guide avant de nous emmener vers le parc de Vals, cadre naturel enchanteur de trois hectares qui se déploie tout autour du centre-ville. À l'ombre de ses arbres remarquables, vous aurez peut-être la chance de voir jaillir naturellement du sol un geyser, la source intermittente, phénomène rare et naturel, se produisant toutes les six heures.

Après avoir déambulé aux abords du casino et être passé au-dessus des eaux ruisselant

entre les rochers, ne manquez pas de vous diriger vers le glacier Beatrix, véritable institution ardéchoise, qui vous propose des coupes de glaces et de sorbets gargantuesques selon la plus pure tradition italienne.

Enfin, dans le parc à côté des thermes, ne manquez pas le plus grand séquoia sempervirens d'Europe, un arbre géant de 54 mètres de hauteur et près de 10 mètres de circonférence qui a donné son nom au parc thermal.

BONS PLANS

Manger

Situé au cœur du centre historique d'Aubenas, à 10 minutes de Vals-les-Bains, le restaurant Clos de la Tour vous accueille dans un lieu chargé d'histoire où le chef Sébastien Courtine vous fait découvrir la finesse de sa cuisine.

Dormir

Dans un vallon calme et ensoleillé, à 20 minutes de Vals, en bordure de la rivière Lipioux, se cache le Mas de Saribou : un gîte écologique avec piscine naturelle et jardin méditerranéen. Le lieu a été distingué par le Times UK et le Figaro Magazine parmi les plus belles maisons de vacances.

UNE STATION THERMALE DE PLEINE SANTÉ

Les thermes de Vals-les-Bains, spécialisés dans le traitement du diabète, de l'obésité, des affections digestives et, depuis 2020, de la rhumatologie, proposent de nombreuses offres de bien-être et de remise en forme dans leur établissement via le Spa Séquoia Redwood. Un lieu subjuguant fait de bois, d'eau et de lumière où les curistes peuvent profiter de soins thermaux, bains et massages sans oublier la consommation des eaux de Vals dont les bienfaits sont prouvés. Nous avons testé ce lieu d'évasion de 1 500 m^2. Un parcours sensoriel en 14 étapes vous invite à expérimenter des soins d'hydrothérapie qui s'appuient sur l'alternance chaud/froid et qui effectuent le même parcours que l'eau valsoise, depuis la goutte de pluie qui s'infiltre dans la terre jusqu'à son réchauffement grâce au magma terrestre 4 000 mètres plus bas. À découvrir !