

Meyras / Neyrac-les-Bains

Au cœur des jeunes volcans d'Ardèche, la station thermale de Neyrac-les-Bains est située à 370 mètres d'altitude, au confluent de l'Ardèche et du Lignon.



L'ensemble des infrastructures thermales (établissement thermal, centre de remise en forme "Natural Spa" et immeubles destinés à l'hébergement et aux loisirs) est implanté autour du **réceptif parc thermal**, dont le plan en forme de goutte d'eau rappelle les richesses en eau du territoire.

Les thermes :

dimensionnés pour accueillir 3500 curistes par an, les Thermes de Neyrac gardent l'image d'**une station familiale**

et

conviviale

. A taille humaine, les thermes accueillent les visiteurs dans une **ambiance chaleureuse**

: Ici tout le monde à le sourire et l'équipe a mis en place une charte de qualité destinée à garantir le meilleur accueil, du service, des installations de l'environnement et bien entendu des soins.

Les indications thérapeutiques traitées aux Thermes de Neyrac

- Arthrose vertébrale, Arthrose des membres
- Rhumatismes inflammatoires
- Rhumatismes articulaires
- Eczémas
- Psoriasis
- Prurits

Les soins thermaux



Les soins en cure thermale (conventionnée) :

La pratique : la cure de boisson et quatre soins par jour pendant 18 jours soit 72 soins.

Les soins sont prescrits par le médecin thermal. Ils ont pour but :

- D'augmenter la souplesse articulaire, de combattre les contractures et de diminuer la prise de médicaments antalgiques et anti-inflammatoires dans les rhumatismes chroniques.
- De stopper l'inflammation et les démangeaisons, de freiner, voire supprimer les poussées et de prolonger les rémissions dans l'eczéma et le psoriasis.
- D'améliorer la circulation sanguine en cas d'insuffisance veineuse chronique, en particulier lors des gonarthroses, des troubles de la statique plantaire, des eczémas consécutifs

à la stase veino-lymphatique.



L'eau thermale : Captée à 42 mètres de profondeur, l'eau thermale de Neyrac, d'**origine volcanique**

(30 °C) et d'une grande pureté, est naturellement riche en oligo-éléments, souveraine pour la peau. Elle alimente les thermes et sert aux soins du SPA.

LE PLUS :

Le limon thermal : Obtenu par décantation et déférisation de l'eau thermale, il est constitué d'oxyde de fer, de silice et d'un très grand nombre de minéraux et d'oligo éléments. Doté de propriétés exceptionnelles, son utilisation est spécifique à Neyrac. Il a une action anti prurigineuse, émolliente et cicatrisante en dermatologie et décontracturante en rhumatologie.

www.thermesdeneyrac.com

Saint Laurent les Bains

Blottie entre la montagne ardéchoise et la Cévenne ardéchoise, la station de Saint Laurent-les-Bains est située à 840 mètres d'altitude, le village est bâti dans un décor impressionnant, escarpé, plongeant sur la Borne.



Les Thermes

membre de la Chaîne Thermale du Soleil, l'établissement thermal contemporain, tout de bois et faïences douces soigne les rhumatismes et propose une cure spécifique.

Les soins en cure thermale (conventionnée) : Elle dure 21 jours dont 18 jours de soins. La cure de boisson favorise le drainage de l'organisme.

Les soins thermaux

Piscine thermale de mobilisation, douche de forte pression sous immersion, bain de boue en apesanteur, cataplasme de boue thermale, douche thermale pénétrante, douche au jet, vaporarium

La source La source d'eau chaude à 53°, qui descend à plus de 1500 mètres sous terre, bienfaitrice pour les rhumatismes et les traumatismes ostéo-articulaires, a fait de Saint-Laurent les Bains une station thermale connue depuis l'époque des Romains.



Composition des eaux

Les eaux thermales de Saint Laurent les Bains bicarbonatées sodiques se classent dans la catégorie des eaux oligo métalliques. **Leur température (53°) constitue un agent thérapeutique important** en favorisant la dilatation vasculaire périphérique, l'oxygénation des tissus et la sédation des douleurs. Ainsi l'efficacité de la cure thermale est connue de longue date dans les formes de rhumatismes dégénératifs avec ankylose des articulations, douleurs et névralgies. La sciatique est souvent considérée comme une des indications principales.

LES PLUS

les thermes de Saint Laurent les Bains disposent d'une **piscine de boue** permettant d'effectuer un bain de boue général. Une fois entré dedans on se retrouve en apesanteur réduite (du fait de la densité de la boue). Le flux d'eau en circulation permanente effectue un léger massage, dont les effets s'ajoutent à ceux des principes actifs régénérateurs et anti inflammatoires contenues dans les boues.

www.chainethermale.fr

Vals les Bains : aux sources du bien être

Charmante cité thermale ardéchoise, Vals les-Bains bénéficie d'un cadre naturel préservé avec ses montagnes verdoyantes et ses 145 sources.



Origine du nom de la ville de Vals-les-Bains : Vals est une racine celtique qui signifie « source ». Les Thermes

Tournés vers la modernité, les thermes n'en oublient pas moins l'histoire et c'est dans le patio intérieur, véritable espace de détente au cœur des thermes, que vous pourrez admirer la vasque de la Source Alexandre avec, en toile de fond, la majestueuse façade du 1er établissement thermal valsois, datant de 1845.

Les thermes de Vals les Bains accueillent les curistes depuis 1845. Côté cure, Les Thermes de Vals traitent le Diabète, les maladies nutritionnelles, les maladies métaboliques, les affections digestives.

Les soins en cure thermale (conventionnée) :

La pratique : la cure de boisson et quatre soins par jour pendant 18 jours soit 72 soins.



Les soins thermaux :

- Bain à hydro-massage carbogazeux
- Douche au jet
- Douche pénétrante
- Cataplasme
- Massage sous eau thermale
- Frigithérapie ou compresses

Les eaux thermales :

Les 145 sources aux eaux froides (13°) bicarbonatées et sodiques sont exploitées pour certaines depuis 1600. Les eaux les plus utilisées ont des noms charmants : la Camuse, la Constantine ou encore la Rigolette.

LE PLUS : La charte qualité diététique

Créée en 2005, elle garantit une prise en charge diététique complète. Dans l'établissement thermal sont proposés des conseils diététiques :

- Avec une consultation personnelle
- Un guide de la diététique
- 1 suivi par téléphone 6 mois après la consultation
- Dans les hôtels restaurants partenaires, les curistes ont la garantie de repas équilibrés, goûteux, pauvres en graisses et en sucre.

www.thermesdevals.com