

Les Thermes de Contrexéville

Cures thermales & séjours santé

AFFECTIONS DIGESTIVES ET MALADIES MÉTABOLIQUES (AD)



AFFECTIONS URINAIRES ET MALADIES METABOLIQUES (AU)



RHUMATOLOGIE (RH) **NOUVEAU**

www.thermes-contrexeville.fr



Bienvenue aux Thermes de Contréville

LE BIEN-ÊTRE AU NATUREL

C'est au cœur de la Lorraine, à quelques kilomètres de Nancy, que vous trouverez la station thermale de Contréville. Un lieu propice à la détente, entre nature et architecture. Grâce à la minéralité exceptionnelle de l'eau thermale de Contréville, les Thermes sont spécialisés dans le traitement en cure thermale des affections urinaires, digestives, des maladies métaboliques et de la rhumatologie.. Tout notre personnel sera à votre écoute pour vous garantir une cure efficace et qui vous correspond. Avant votre séjour, pensez à bien préparer votre cure thermale...

Les Thermes disposent du plus grand bassin thermoduc du sud Lorrain. Ce complexe de près de 300 m² aux couleurs dorées et bleutées est composé de lits bouillonnants, buses hydromassantes, bains à remous, cols-de-cygne, jets dorsaux et cervicaux, alcôves minceur, aquabike, vélo elliptique, trampoline et tapis de marche en accès libre, le tout dans une eau thermale aux propriétés reconnues, chauffée à 32 °C.

Vous pourrez également découvrir un tout nouvel espace cocooning rénové en 2019 : sauna, hammam et bains bouillonnants extérieurs sur une terrasse en bois surplombant la ville.

Cette année, dans l'espace cure, les Thermes pourront traiter l'orientation thérapeutique Rhumatologie en plus des affections urinaires, digestives et maladies métaboliques.

L'orientation thérapeutique Rhumatologie a été reconnue par l'Académie de médecine en 2020 suite à une étude clinique réalisée sur 150 patients.



Les cures thermales médicalisées

- **AFFECTIONS DIGESTIVES ET MALADIES MÉTABOLIQUES (AD)**
- **AFFECTIONS URINAIRES ET MALADIES METABOLIQUES (AU)**
- **RHUMATOLOGIE (RH) NOUVEAU***

(Séjours pris en charge et tarifs définis par la sécurité sociale)

Se renseigner à l'accueil des thermes pour les dates d'ouvertures



■ 72 soins répartis sur 18 jours

Prescrits par le médecin thermal parmi : les bains, les douches générales et locales, les massages sous eau, les cataplasmes en application unique ou multiple, le bain de vapeur et le bain en piscine d'eau thermale, illutation (application d'argile).

■ Possibilité de double orientation : 36 soins supplémentaires

Tous les soins d'hydrothérapie sont réalisés à base d'eau de Contrex®, ce qui rend nos cures thermales et séjours santé uniques et particulièrement efficaces. Nos eaux sulfatées calciques et magnésiennes participent activement à l'élimination des lithiases rénales ou des fragments calculeux après lithotritie. En cas de régime, l'eau de Contrexéville, par sa richesse en minéraux, contribue à couvrir les apports journaliers recommandés en calcium et magnésium. Les cures thermales médicalisées se traitent en 18 jours et sont prises en charge par votre caisse d'assurance maladie.

Pour un rendez-vous médical, contactez directement nos médecins consultants conventionnés

Docteur Oury-Moreau Nathalie*

137, rue du Général Hirschauer,
88140 Contrexéville
Tél.: 03 29 08 06 75

Docteur Oury François*

137, rue du Général Hirschauer,
88140 Contrexéville
Tél.: 03 29 08 00 95

Docteur Saragosse Gilles*

119, avenue Gaston Thomson,
88140 Contrexéville
Tél.: 03 29 08 02 64
Convention secteur 2

*Pas de consultation le jeudi.

99,2 %* de nos clients
sont satisfaits de leur séjour
en cure thermale!

* Enquête satisfaction Thermes



*Reconnaissance de l'orientation thérapeutique Rhumatologie par l'Académie de médecine en 2020 suite à une étude clinique réalisée sur 150 patients.



Les séjours santé

PROFITEZ DE L'EXPERTISE THERMALE SUR DES SÉJOURS PLUS COURTS DANS L'ESPACE CURE

Nous proposons des séjours santé sans prise en charge qui font bénéficier de la même expertise thermale sur une semaine dans notre espace cure pour prendre soin de vous et de votre corps.

SANTÉ MINCEUR 6 jours

425€

Un séjour court pour prendre conscience, amorcer le changement et déclencher une perte de poids durable.

Les soins dans l'espace cure* :

- 6 Bains avec douche en immersion 10'
- 3 Massages sous eau 20'
- 3 Douches au jet 3'
- 3 Douches rénale 3'
- 3 Douches américaine 3'
- 3 Séances d'aquagym**
- 6 Accès spa journée

* Soins et SPA toute la journée
** 30' le matin, 40' l'après midi

SANTÉ RHUMATOLOGIE 6 jours

425€

Un séjour court pour retrouver la souplesse et le confort de vos articulations.

Les soins dans l'espace cure* :

- 6 Bains avec douche en immersion 10'
- 6 Applications d'argile 10'
- 3 Séances de piscine de mobilisation 15'
- 3 Douches au jet 3'
- 3 Massages sous eau 20'
- 6 Accès spa journée

Caractéristiques des eaux

Eaux froides sulfatées calciques et magnésiennes.

Minéralisation

Calcium : 486 mg/L.
Magnésium : 84 mg/L.

Ses propriétés

L'eau minérale participe activement à l'élimination des lithiases rénales ou des fragments calculeux après lithotritie. En cas de régime, l'eau de Contrexéville, par sa richesse en minéraux, contribue à couvrir les apports journaliers recommandés en calcium et magnésium.



Retrouvez
tous nos
forfaits
ligne

dans notre
plaquette
minceur

Bien préparer votre cure thermale



. 1 .

Consultez votre médecin traitant

Il établira la demande de prise en charge que vous devrez envoyer à votre caisse d'assurance maladie, en précisant que la cure est sans hospitalisation.



. 2 .

Contrôlez votre prise en charge avant d'envoyer votre demande à votre caisse

La station : Contrexéville
Les orientations médicales
Contrôlez le taux de prise en charge



. 3 .

Trouvez un hébergement :
www.thermes-contrexeville.fr



. 4 .

Prenez rendez-vous chez un médecin thermal

de la Station de Contrexéville pour le 1er jour de votre arrivée (pas de consultation le jeudi).



. 5 .

Effectuez votre réservation aux Thermes

par courrier à l'aide du bulletin ci-joint, par téléphone, par mail ou sur notre site internet. Votre cure ne sera enregistrée définitivement qu'à réception de 40 € d'arrhes de garantie de réservation, par chèque, CB ou virement bancaire.



. 6 .

Votre réservation vous sera confirmée par courrier ou par e-mail par le secrétariat des Thermes de Contrexéville.



. 7 .

Apportez l'ordonnance médicale et la prise en charge

à l'accueil des Thermes à votre arrivée (après vous être rendu chez le médecin thermal) pour établir le programme de vos soins et planifier les horaires de vos 3 semaines de cure.



. 8 .

Déposez le solde de votre séjour dès votre arrivée



. 9 .

Les soins sont assurés les jours fériés

excepté si ces jours tombent un dimanche (l'espace cure est fermé le dimanche).



. 10 .

Toute annulation d'une réservation

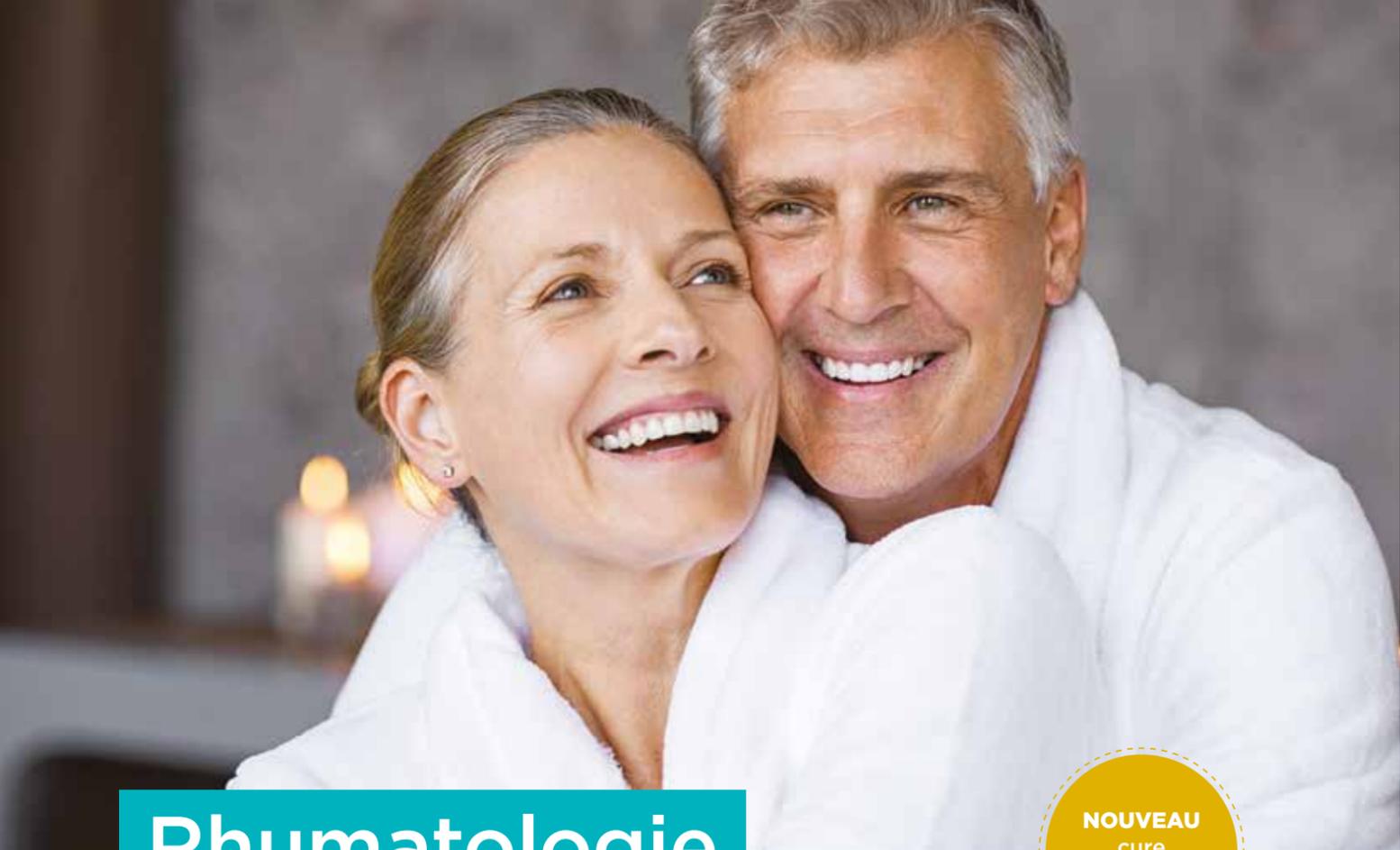
doit être effectuée par courrier, mail ou fax aux Thermes de Contrexéville.



. 11 .

N'oubliez pas votre accord de cure thermale le premier jour de soin

En l'absence de ce document un chèque de caution vous sera demandé.



Rhumatologie

NOUVEAU
cure
rhumatologie

**ARTHROSE / INFLAMMATION CHRONIQUE DES TENDONS /
LOMBALGIE / MAL DE DOS / OSTÉOPOROSE /
POLYARTHRITE RHUMATOÏDE / RAIDEUR ARTICULAIRE /
RHUMATISMES / SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OU
D'INTERVENTIONS CHIRURGICALES / SCIATIQUE /
SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE / SUITES DE FRACTURES /
SYNDROME FIBROMYALGIQUE / TENDINITES ...**

Les soins prodigués permettent de vous aider à retrouver une meilleure mobilité et à réduire durablement les douleurs. Pratiquée en complément d'autres traitements, la cure permet de réduire la consommation de médicaments de manière durable.

Les soins proposés

72 Séances parmi :

- Bain en piscine
- Bain en baignoire
- Bain + douche en immersion
- Douche générale pulvérisée
- Douche générale au jet
- Douche locale pulvérisée
- Douche locale au jet
- Douche térébenthinée
- Douche pénétrante générale
- Illutation locale multiple
- Cataplasme application locale
- Cataplasme application locale multiple
- Bain de vapeur collectif
- Piscine de mobilisation
- Massages sous eau

CURE
DE BOISSON





Affections digestives et maladies métaboliques

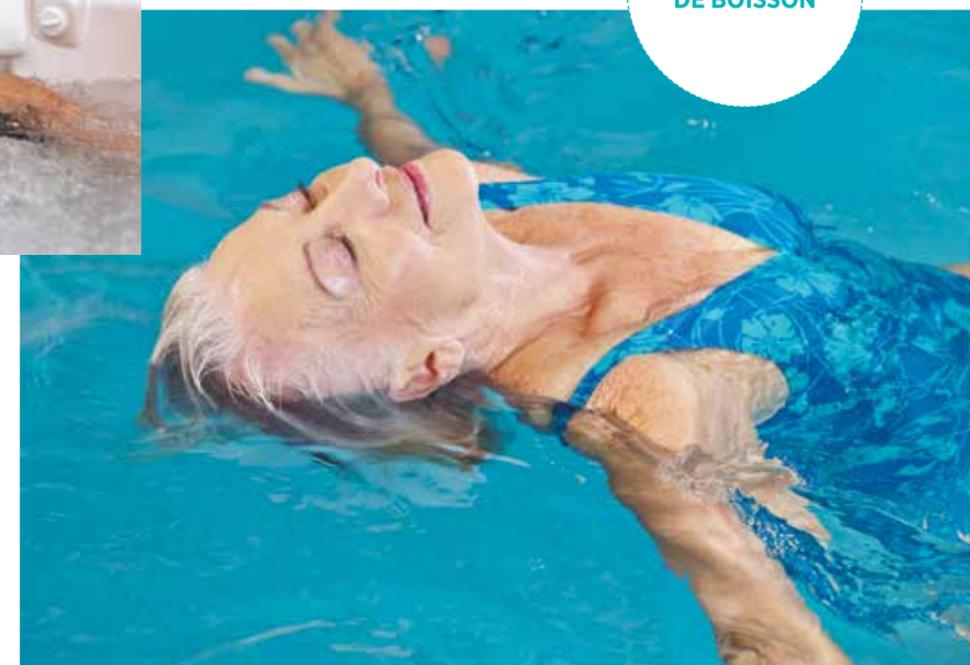
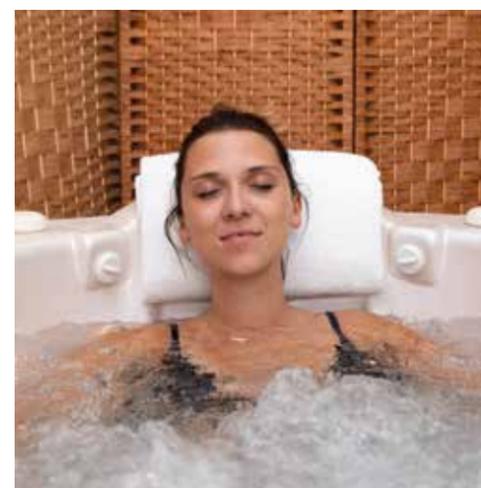
CHOLESTÉROL HYPER-TRIGLYCÉRIDÉMIE / SURCHARGE PONDÉRALE / OBÉSITÉ / SYNDROME MÉTABOLIQUE

Pour ces différents types de pathologies, la cure thermale présente un réel intérêt, comme traitement alternatif ou complémentaire au traitement classique. Les soins dispensés, la reprise d'une activité physique et les conseils diététiques (prestations en supplément) délivrés permettent d'amorcer une perte de poids durable et de diminuer les facteurs de risques associés. Pour les patients souffrant de complications secondaires, comme les difficultés mécaniques liées au surpoids, la cure permet également la résorption de ces symptômes et la diminution de la prise de médicaments.

Les soins proposés

72 Séances parmi :

- Bain en piscine
- Bain en baignoire
- Bain + douche en immersion
- Douche générale au jet
- Bain de vapeur collectif
- Douche générale pulvérisée
- Douche locale pulvérisée
- Douche locale au jet
- Douche locale rénale
- Douche pénétrante générale
- Illutation locale multiple
- Cataplasme application locale
- Cataplasme application locale multiple
- Massages sous eau



CURE
DE BOISSON



Affections urinaires et maladies métaboliques

CALCULS URINAIRES / CYSTITES, CYSTALGIES / PROSTATITES RÉCIDIVANTES

En complément des traitements médicaux ou chirurgicaux, la cure thermique est une thérapie sans effets secondaires, pour diminuer les douleurs, ainsi que la fréquence des crises et des infections. Des bienfaits qui se ressentent en général rapidement. Pour les affections urinaires, une seule cure peut être suffisante pour soulager. La médecine thermique fournit également aux patients les moyens d'être plus autonomes face à leur maladie.

Le travail d'éducation est en effet essentiel pour vous aider à mieux identifier les facteurs de risque favorisant la survenue des symptômes et à appliquer, de manière préventive, les règles d'hygiène de vie conseillées. Les effets se ressentent au cours des premiers mois suivant la cure, et se prolongent dès lors que la cure est renouvelée dans les premières années.

Les soins proposés

72 Séances parmi :

- Bain en piscine
- Bain en baignoire
- Bain + douche en immersion
- Douche générale au jet
- Bain de vapeur collectif
- Douche générale pulvérisée
- Douche locale pulvérisée
- Douche locale rénale
- Douche locale au jet
- Douche pénétrante générale
- Illutiation locale multiple
- Cataplasme application locale unique
- Cataplasme application locale multiple
- Massages sous eau

Vous êtes accompagnant

Les thermes vous proposent une remise de 10 % sur toutes les prestations de la carte « invitation au bien-être » et les accès SPA.

CURE DE BOISSON





Profitez des alentours pour vous ressourcer

Les Thermes se situent au cœur d'une magnifique galerie thermale où vous pourrez flâner et retrouver différents commerces : salon de thé, galerie d'art, restaurants ou encore bar à vin.

Les Thermes de Contrexéville, une découverte inattendue, un passé prestigieux.

La commune de Contrexéville, proche du parc naturel régional des Ballons des Vosges collectionne les labels qui font foi de sa volonté de protéger son environnement afin de préserver ses ressources naturelles.

Vous pourrez également profiter de balades dans le grand parc thermal ou encore sur le site des Lacs situé à seulement 1 km des Thermes.

Plusieurs activités touristiques sont proposées à l'Office du Tourisme situé juste en face des Thermes.

L'expérience des Thermes de Contrexéville et son environnement idéal, au cœur d'une architecture de charme, nous permettent de vous proposer des cures thermales de qualité afin que chacun puisse profiter des bienfaits précieux d'une eau exceptionnelle!

Les Thermes situés dans un environnement protégé

Label Commune Nature : décerné par la région Grand Est et les Agences de l'eau pour encourager les pratiques respectueuses de la qualité de la ressource en eau.

3 Libellules : suppression complète des pesticides sur l'espace public, sensibilisation auprès des gestionnaires d'espaces de son territoire et initiation d'une démarche de préservation de la biodiversité et de restauration des milieux aquatiques.

Label Terre Saine : décerné par le ministère de l'Écologie afin de récompenser une démarche écologique de réduction d'usage des pesticides. Contrexéville a atteint le niveau « zéro pesticide ».

Votre programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress

Tarif spécial curiste

40€/1 sem.
100€/3 sem.

En option : accès salle de fitness

Reprenez goût à des activités physiques à votre rythme et profitez d'un programme hebdomadaire d'activités pour votre bien-être, adapté à la durée de votre séjour (du lundi au vendredi). Encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, tout le matériel est fourni !

. 1 .

Oxygénation et oxygénation bungypump

Dans le parc thermal pour un réveil musculaire au grand air, avec ou sans baton...

. 2 .

Swissball

Physique et très bénéfique, une vraie discipline posturale d'étirement et de renforcement des muscles profonds pour compléter vos soins quotidiens...

. 3 .

Marche en forêt

Un moment de détente et d'efforts doux pour un séjour sous le signe du bien-être...

. 4 .

Marche nordique

Une autre conception de la marche, beaucoup plus active à l'aide de deux bâtons pour une mise en action de toute la partie supérieure du corps et pas seulement des jambes !

. 5 .

Vélo à assistance électrique

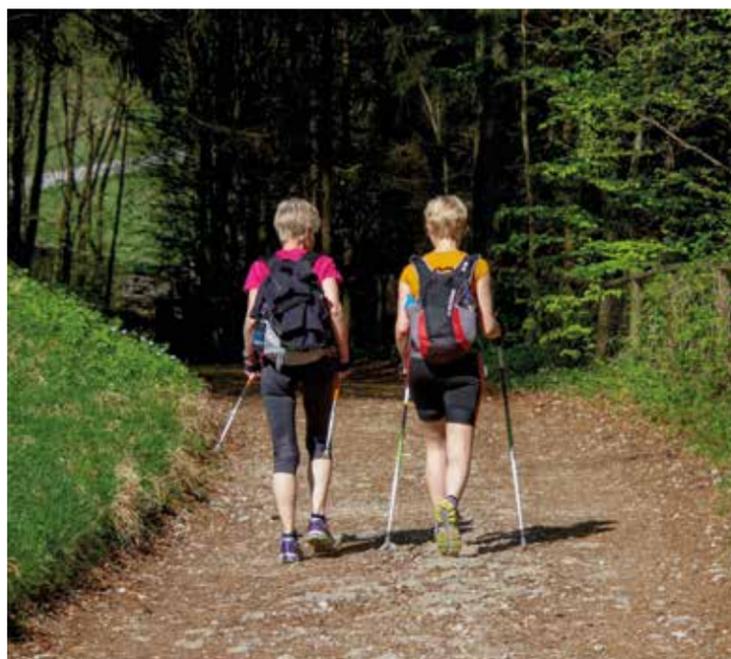
Initiation et balade dans le parc thermal autour de Contrexéville...

. 6 .

Pilates

Pour développer les muscles profonds et améliorer la posture

Programme en téléchargement sur vittel-contrex.com



RELAXATION & ACTIVITÉS DE GESTION DU STRESS

- **Sophrologie** : Technique permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit...
- **Yoga** : Enchaînement de postures douces et sans impact pour les articulations fragiles

La diététique

La Diététique participe activement au bien-être personnel. Elle prend en considération les besoins de l'organisme spécifiques de chacun, lui délivrant les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le métier de Diététicien est tourné vers le respect de votre santé et le bien-être dont vous bénéficierez. Pour se faire, nous vous proposons, aux Thermes de Contrexéville, différentes prestations :

BILAN CORPOREL 10 min 10 €

Analyse détaillée du poids global de l'organisme en fonction des différentes masses qui le constituent et délivrance de conseils hygiéno-diététiques en fonction des résultats obtenus.

CONSULTATION INDIVIDUELLE 45 min 30€

Une consultation individuelle, personnalisée et adaptée : un accompagnement solide, concret, marquant une véritable collaboration et une volonté commune de vous aider à vous retrouver. Possibilité de suivi diététique après votre séjour

Notre vocation aux Thermes de Contrexéville :

rendre pérenne cette sensation de bien-être en vous donnant les clés de l'équilibre alimentaire, qu'une fois le changement enclenché et/ou votre poids de forme retrouvé, vous puissiez être autonome et fier(e) de vos évolutions en la matière. Avancer ensemble, avec bienveillance et pleine conscience, pour retrouver une relation naturelle à l'alimentation et la faire durer, c'est notre mission.



ATELIERS DÉCOUVERTE DE RECETTES 30€

Des ateliers thématique proposant une alimentation saine et adaptée à votre rythme de vie, tout en respectant vos goûts et mode alimentaire.

ATELIER CONSEILS DIÉTÉTIQUES GRATUIT

Instants propices au rétablissement des vérités concernant notre alimentation, à l'interaction entre vous et la diététicienne des Thermes... avec une unique obligation : la bienveillance vis-à-vis de chacun.

Sur inscription.



Pour toutes vos demandes d'hébergements : meublés, gîtes, camping ou encore Hôtels, notre centrale de réservation s'occupe de vous aider à trouver le logement adapté à vos besoins et d'effectuer pour vous toutes les démarches.

Hôtel jusqu'à **** à partir de 76€ / nuit en pension complète chambre single.

Meublé studio à partir de 520€ / 3 semaines.

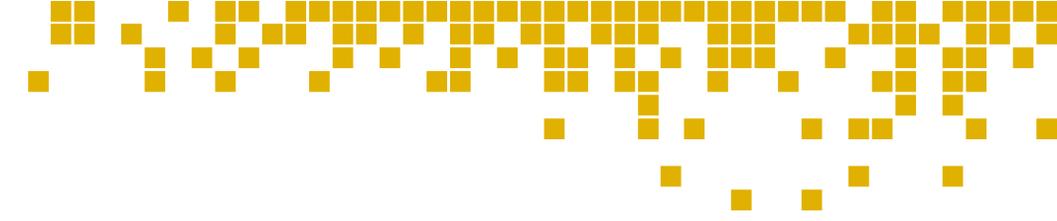
F1 à partir de 650€ / 3 semaines.

F2 à partir de 600€ / 3 semaines.

Maison à partir de 725€ / 3 semaines.

Gîte à partir de 900€ / 3 semaines.

Découvrez tous nos hébergements partenaires sur la partie hébergement de notre site internet.



À découvrir autour des Thermes : sport, loisirs, culture

Le cinéma, la médiathèque, le Musée du patrimoine ainsi que les nombreuses animations culturelles, commerciales et artisanales organisées tout au long de l'année agrémenteront votre séjour.

■ Un environnement « nature » riche en activités sportives

À Contrexéville (ou Vittel ville voisine), profitez de nombreuses activités : pôle équestre, 4 parcours de golfs, 33 courts de tennis, 4 piscines, tir à l'arc, ou encore casinos et hippodrome pour vivre des moments de sensations pures.

■ 200 km de sentiers de randonnées balisés

200 km de circuits pédestres parfaitement balisés s'offrent à vous sur l'ensemble du Territoire. C'est l'occasion parfaite pour vous ressourcer et prendre un bol d'air.

■ Parc Thermal et lacs de la folie

Détendez-vous et flânez dans le grand Parc Thermal de 4 hectares situé juste en face des Thermes. Vous pourrez découvrir également la Base de Loisirs des Lacs de la Folie à Contrexéville, c'est 12 hectares de verdure, au cœur de la Plaine des Vosges.

Faites le tour des lacs, profitez de nombreux sentiers balisés et ombragés accessible à pied ou à vélo ou encore des locations de pédalos® et paddles.

C'est l'endroit idéal pour pique-niquer, prendre un verre, une glace ou se restaurer en terrasse avec vue sur les lacs.



Informations pratiques

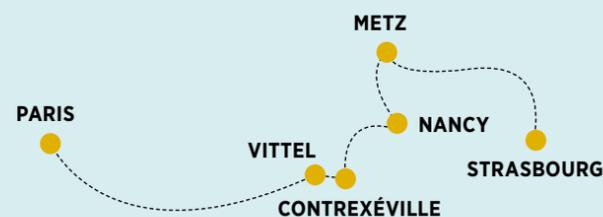
Peignoirs et serviettes fournis par les Thermes. Munissez-vous d'un maillot de bain (aucun soin ne sera effectué nu) et de sandales uniquement réservées à l'établissement thermal. Le bonnet de bain est conseillé (cheveux attachés obligatoires). Pendant votre cure et sur avis médical, vous avez la possibilité de réserver des soins supplémentaires. Les Thermes de Contrexéville vous donnent accès à une large palette de soins : modelages 4 mains, enveloppements, soins esthétiques... à régler à la réservation.

Des hébergements partenaires

Pour toutes vos demandes d'hébergements : meublés, camping ou encore hôtels, notre centrale de réservation s'occupe de vous aider à trouver le logement adapté à vos besoins et d'effectuer pour vous toutes les démarches de réservation.

**Contactez nos hôtesse au 03 29 08 03 24
ou par mail : info@thermes-contrexeville.fr
Pensez à réserver votre hébergement le plus tôt possible.**

Venir à Contrexéville



Par la route

- à 1h15 de Dijon et Metz
- à 2h30 de Reims et Strasbourg
- à 3h30 de Paris et Lyon

En train

- Depuis Paris, ligne directe tous les vendredis et dimanches en saison

En avion

Aéroport de Metz-Nancy-Lorraine

Bulletin de réservation

MME | MR (rayer la mention inutile)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : E-mail :

Date de naissance :

N° de sécurité sociale :

Avez-vous déjà effectué des cures? oui non

Dans quelle(s) station(s) ?

VOTRE CURE THERMALE 18 JOURS

1^{ère} orientation :

- AD – affections digestives et problèmes métaboliques
- AU – affections urinaires et problèmes métaboliques
- RH – Rhumatologie

2^{ème} orientation à préciser :

VOTRE SÉJOUR SANTÉ

Les séjours santé ne sont pas pris en charge par la Caisse Assurance Maladie et une visite auprès d'un médecin thermal est conseillée mais non obligatoire.

- Séjour santé minceur 6 jours
- Séjour santé rhumatologie 6 jours

VOTRE SÉJOUR AUX THERMES

Arrivée possible tous les jours du lundi au samedi

Date souhaitée pour débuter vos soins :

Horaires de début des soins souhaité :

L'horaire de début de soin est choisi, en fonction des disponibilités, dans les tranches horaires suivantes : 8H à 9H, 9H à 10H, 10H à 11H, 11H à 12H.*

Après-midi à partir de 15h suivant saison.

*Les horaires de début de soins seront validés en fonction de la disponibilité au moment de la réservation.

VOTRE MÉDECIN THERMAL VOTRE RENDEZ-VOUS

DR Le
à H

Des visites médicales obligatoires sont à prévoir, dont une avant le début de votre cure pour que le médecin vous prescrive votre programme de soins thermaux. Pas de consultation le jeudi

À SAVOIR

Ce bulletin de réservation doit être complété le plus précisément possible afin qu'il soit traité en priorité.

La prise en charge est à fournir le premier jour des soins avec l'ordonnance du médecin de cure, ainsi qu'un moyen de paiement pour régler le solde. Les arrhes de réservation de cure sont obligatoires (40 €). Ils seront déduits de votre facture ou remboursés par chèque avant la fin de votre séjour.

En cas d'annulation de la réservation de votre cure, les arrhes ne seront pas remboursés sauf en cas de refus de prise en charge par votre organisme (courrier à présenter obligatoirement).



Bulletin de réservation (suite)

VOTRE HÉBERGEMENT

Hôtel Meublé Camping :

Coordonnées de l'hébergement

Nom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél. :

VOTRE MÉDECIN PRESCRIPTEUR

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Spécialité :

JE SOUHAITE PROFITER DES ACTIVITÉS ANNEXES PENDANT 3 SEMAINES

Accès SPA des Thermes - 100 €

Espace thermoludique, sauna, hammam, bains bouillonnants en extérieur et salles de relaxation: accès sur la demi-journée de soins, avant ou après vos soins.

Aquagym OU aquabike

Remise de 20 % sur les tarifs à la carte.

Activités sportives et de relaxation proposées par l'office de Tourisme

100 € les 3 semaines et 40€ la semaine.

Package diététique : 80 €

2 bilans corporels avec balance impédancemètre + 1 consultation personnalisée + accès aux ateliers conseils + 1 atelier découverte de recettes.

OFFRE PARRAINAGE

Renseignez-vous auprès de nos hôtesses à l'accueil des Thermes.

DATE :

SIGNATURE :

Conformément à la loi informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Seule notre société est destinataire des informations que vous lui communiquez.

Pour tout litige ne concernant pas un service de santé, le Médiateur du thermalisme peut être saisi sur le site www.mediateurduthermalisme.org ou par voie postale à l'adresse suivante: Monsieur Daniel BOULIN - Médiateur du thermalisme - 157 chemin de Garia - 64 300 LAA MONDRANS. »

COMMENT RÉSERVER ?

■ Par téléphone
au 03 29 08 03 24

Munissez-vous de cette fiche complétée et notre hôtesse prendra toutes les informations par téléphone. Possibilité du paiement des arrhes de réservation (40 €) par carte bancaire.

■ Par courrier

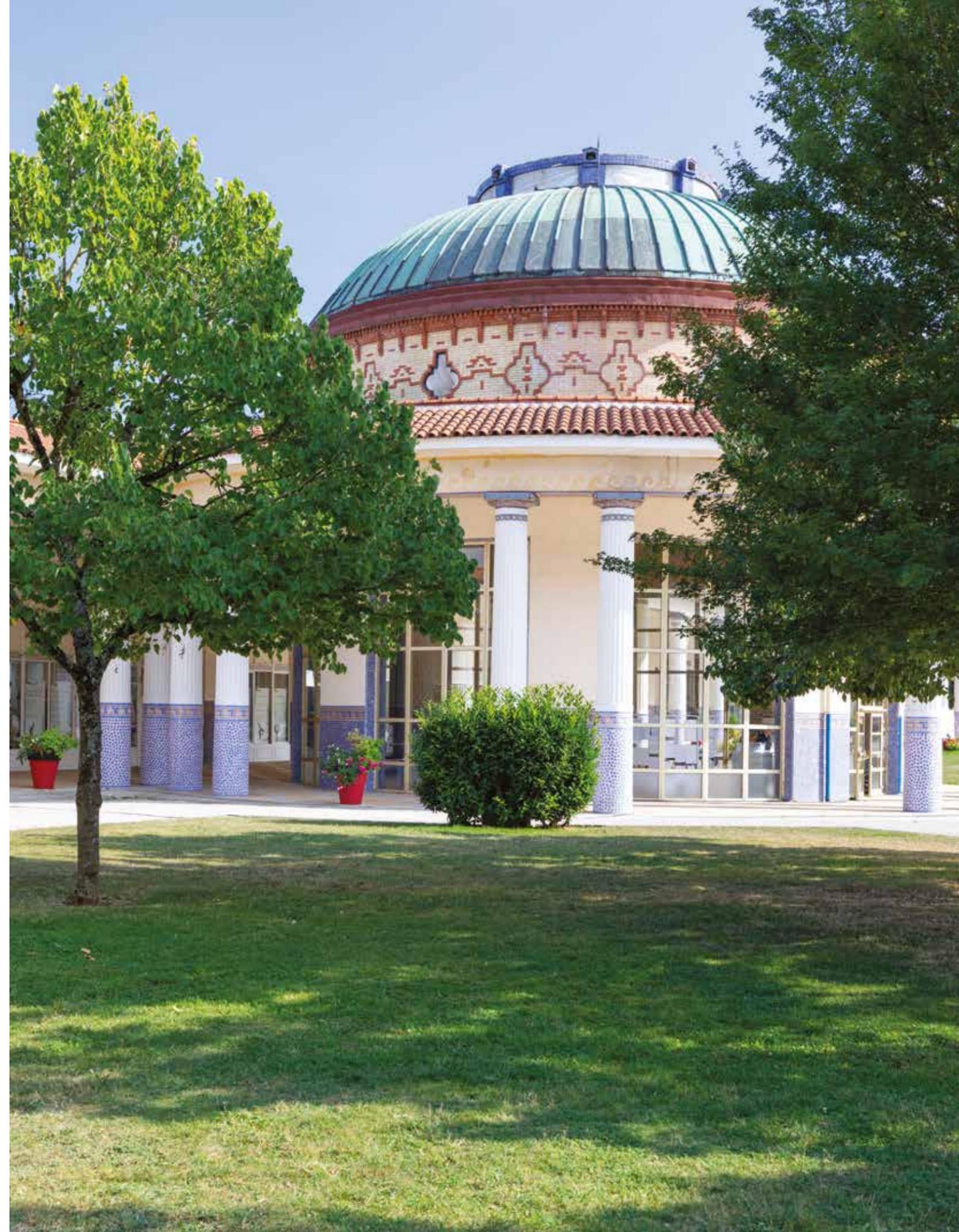
En renvoyant cette fiche avec votre chèque d'arrhes d'un montant de 40 € à :
Thermes de Contrexéville
Galerie Thermale
88140 CONTREXÉVILLE

■ Dans la partie cure
de notre site internet :

www.thermes-contrexeville.fr



Crédits photos : © Shutterstock /
© Siméon Levaillant/ © Régis Moritz



Thermes de Contrexéville

Galerie Thermale - 88140 Contrexéville

www.thermes-contrexeville.fr

tél. : 03 29 08 03 24

e-mail : info@thermes-contrexeville.fr

fax : 03 29 08 69 13



Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi au vendredi : 9h-13h et 15h-19h

Samedi : 9h-13h et 14h30-19h

Dimanche : 9h-13h et 14h30-18h

Retrouvez-nous sur

