



DOSSIER DE PRESSE



Thermes de Contrexéville

2024

www.thermes-contrexeville.fr

SOMMAIRE

Contrexéville, ville d'eau et d'histoire	3
Une eau protégée	4
Contrexéville, certifiée « Saveur-Minceur »	5
Les cures médicalisées	6
Le SPA	10
Les soins à la carte	11
Les escales demi-journée, les forfaits bien-être et minceur	12
Le pôle diététique	14
L'hôtel La Souveraine (NOUVEAU)	15
Chiffres Clés & contact	16

CONTREXÉVILLE, VILLE D'EAU ET D'HISTOIRE

Depuis plus de 250 ans, les propriétés des eaux de Contrexéville ont donné sa notoriété à la ville et le titre de « Capitale de la Minceur ».

En 1760, le roi Stanislas Leszczynski, duc de Lorraine et beau-père de Louis XV, consacre la notoriété des eaux de Contrexéville. Les résultats obtenus grâce aux eaux minérales de Contrexéville se propagent au-delà de la Lorraine.

Le docteur Thouvenel, médecin de Louis XVI et de la cour, effectue l'analyse de cette eau précieuse. La Source Pavillon est captée sous sa direction tandis qu'il fait construire le premier établissement hydrominéral. Contrexéville est devenue incontournable pour la haute aristocratie française qui vient ici remédier aux excès de poids, vite rejoint par la noblesse britannique.

En 1860, la Source Pavillon est déclarée d'utilité publique. Peu après, un nouvel établissement thermal à l'architecture métallique très en vogue voit le jour. Des personnalités se côtoient alors dans ce Contrexéville mondain, le Shah de Perse, la reine Isabelle II d'Espagne et la grande-duchesse Wladimir de Russie qui viendra s'y réfugier, décèdera et y sera inhumée avec sa famille après la révolution.



UNE EAU PROTÉGÉE

Depuis 1992, la société Agrivair s'emploie à protéger les sous-sols et les sources vosgiennes et à promouvoir la mise en place de mesures respectueuses de l'environnement. Sur une zone de 11 000 hectares autour des communes de Contrexéville et Vittel, l'épandage d'herbicides et de pesticides est rigoureusement interdit. Les nappes phréatiques sont ainsi préservées.

Née au cœur des Vosges et protégée des couches imperméables d'argile et de marne, l'eau de Contrexéville possède la remarquable caractéristique de contenir à la fois des éléments sulfatés calciques et sulfatés magnésiens. Elle participe activement à l'élimination des lithiases rénales ou des fragments après lithotritie et sa richesse en minéraux contribue à couvrir les apports journaliers recommandés en calcium et magnésium.

En 2017, la ville de Contrexéville a obtenu de Mme Ségolène Royal, Ministre de l'environnement, le label Terre Saine ; puis le label Commune Nature 3 Libellules, décerné par la région Grand Est. Puis, la ville s'est vue décerné le Label Station Verte qui met en avant les destinations écotouristiques qui proposent des activités sportives et des loisirs en pleine nature.

4



CONTREXÉVILLE CERTIFIÉE « SAVEUR-MINCEUR »

Pionnière dans la minceur avec la création du séjour ligne en 1979, Contrexéville est la 1^{ère} station à avoir reçu la certification « Gastronomie Saveur-Minceur » selon le référentiel « gastronomie et équilibre » publié au Journal Officiel par avis du Ministère de l'Economie des Finances et de l'Industrie.

Les hôteliers-restaurateurs de la ville proposent ainsi une alimentation sur mesure qui se conjugue avec l'offre Thermale, pour atteindre l'objectif minceur et bien-être. Le secret de la thérapie proposée par la capitale de la Saveur-Minceur est l'alliance des eaux et l'alimentation équilibrée, sans oublier les soins et les activités sportives.

Depuis 2020, les Thermes proposent des prestations diététiques : ateliers découverte de recettes, ateliers conseils diététiques, consultations individuelles, réalisation de bilans corporels (plus d'informations en page 13).



LES CURES MEDICALISÉES

SAISON THERMALE 2024 : Du 1^{er} avril au 16 novembre 2024

Les Thermes de Contrexéville ont reçu du Ministère de la Santé l'agrément pour les orientations suivantes :

Rhumatologie (RH) :

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.

Efficace contre : Arthrose, inflammation chronique des tendons, lombalgie, mal de dos, ostéoporose, polyarthrite rhumatoïde, raideur articulaire, rhumatismes, etc...

Maladies de l'appareil digestif et maladies métaboliques (AD) :

Cette cure 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.

Cure pour : Surcharge pondérale, obésité, hypercholestérolémie, hyper uricémie, hypertriglycémie, diabète de type 2, etc...

Maladies de l'appareil urinaire et maladies métaboliques (AU) :

En complément des traitements médicaux ou chirurgicaux, cette cure 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, et une seule cure peut être suffisante pour soulager. Les patients reçoivent les moyens d'être plus autonomes face à leur maladie. Le travail d'éducation étant 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.

Cure pour : Lithiases rénales, séquelles d'interventions chirurgicales ou lithotritie, infections urinaires à répétition, etc...

72 soins répartis sur 18 jours

D'une durée de 18 jours, ces cures prises en charge par la sécurité sociale comprennent 72 soins ou 108 soins en double orientation. Les soins sont prescrits par le médecin thermal, parmi : douche au jet, douche rénale, douche sous affusion, douche circulaire, douche térébenthine, massages sous eaux avec kinésithérapeutes, illutions en application multiple, piscine de mobilisation, cataplasmes en application unique.

Tous les soins d'hydrothérapie sont réalisés à base d'eau de Contrex®, ce qui rend nos cures

thermales et mini-cures « 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.

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

Un programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress est proposé par l'Office de Tourisme et l'association Ô'Sport de Contrexéville. Une opportunité pour les clients des Thermes de Contrexéville de reprendre goût à des activités physiques à leur rythme et retrouver les bases d'un équilibre alimentaire sain. Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, et tout le matériel est fourni.

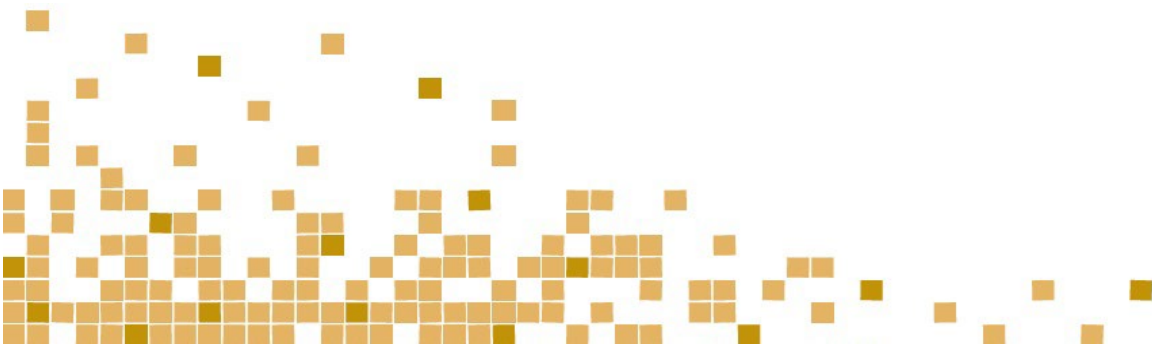
Des activités de tous types sont proposées :

- Oxygénation & Bungypump
- Swissball
- Marche en forêt
- Marche nordique
- Vélo à assistance électrique
- Pilates
- Sophrologie
- Yoga
- Ateliers de loisirs, visites locales et bien d'autres

7

Nouveautés 2024 :

- Yoga Nature - Allie la promenade pédestre et le yoga en plein air pour un véritable moment de ressourcement.
- Sophrôxy : Relaxation dynamique dans le parc thermal et exercices de sophronisation pour booster son énergie et vitalité.
- Sophrô Aqua : Une activité en bassin qui vous transporte vers une sensation de légèreté remarquable. Plongez dans un univers de relaxation profonde, adapté à tous, pour un relâchement absolu.



LA CURE DE RÉHABILITATION POST-CANCER DU SEIN

Les Thermes de Contrexéville participent à la première étude médicale nationale post-cancer du sein. Elle comprend des soins et activités spécialement conçus pour les femmes en rémission d'un cancer du sein. Réalisée par une équipe soignante transdisciplinaire, elle permet de reconstruire son identité. Ce programme se fait en complément d'une cure conventionnée Rhumatologie ou Affections urinaires et maladies métaboliques.

Les bienfaits de la cure

- Bienfaits post-chirurgie : actions bénéfiques sur les séquelles cicatricielles et physiques.
- Bienfaits post-radiothérapie : actions bénéfiques sur l'épiderme et les muqueuses de l'organisme.
- Bienfaits sur la qualité de vie : gain de mobilité et de sérénité, réduction de la fatigue et de l'anxiété, gestion du poids, amélioration du sommeil et de l'estime de soi.
(Résultats de l'étude PACTHE, 2008 - 2010).

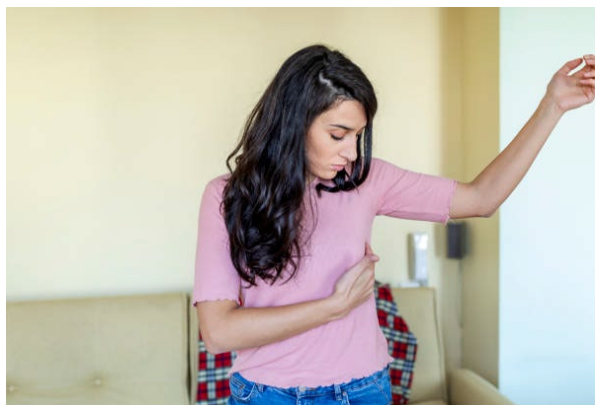
8

Notre programme

- Des soins thermaux spécifiques prévus en plus des soins de la cure traditionnelle.
- Des sessions d'activités physiques adaptées et des ateliers de relaxation.
- Des ateliers et consultations diététiques.
- Une prise en charge psychologique (individuelle et collective).
- Des prestations esthétiques (soin et atelier conseils).

Nos objectifs

- Favoriser le bien-être des femmes et l'inscrire durablement dans leur quotidien, en vue d'une amélioration de leur qualité de vie.
- Offrir du temps et les moyens nécessaires aux retours de l'estime personnelle et de la confiance en soi.
- Accompagner les curistes dans l'installation d'une hygiène de vie saine, en adéquation avec le maintien de la santé et ainsi éviter les risques de rechute.



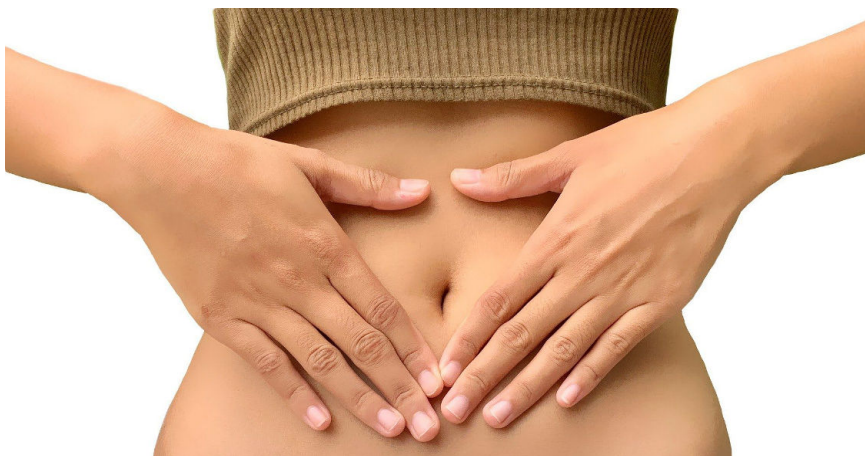
Nos périodes de cure

Les dates de cure de réhabilitation post-cancer du sein aux Thermes de Contrexéville cette année :

- Du 22 avril au 11 mai 2024
- Du 8 juillet au 27 juillet 2024
- Du 30 septembre au 19 octobre 2024

LA MINI-CURE MINCEUR, 6 JOURS (21 SOINS)

Ce séjour non pris en charge par la Sécurité Sociale permet de profiter de l'expertise thermique sur 6 jours et d'amorcer une perte de poids durable grâce aux bienfaits des soins d'eau couplés à des séances d'aquagym.



9

LA MINI-CURE RHUMATOLOGIE, 6 JOURS (21 SOINS)

Ce séjour non pris en charge par la Sécurité Sociale permet de profiter de l'expertise thermique sur 6 jours et a été conçu pour retrouver la souplesse et le confort de vos articulations.



LE SPA

Créé en 2014, le SPA des Thermes de Contrexéville est doté du plus grand bassin thermoludique du sud Lorrain. Ce complexe de près de 300 m² aux couleurs dorées et bleutées est composé de lits bouillonnants, buses hydro-massantes, bains à remous, cols de cygnes, jets dorsaux et cervicaux, alcôves minceurs, aquabikes, vélo elliptique, trampoline et tapis de marche en accès libre, le tout dans une eau thermale aux propriétés reconnues.

Les entrées au SPA, à partir de deux heures, comprennent l'accès au bassin thermoludique, aux bains bouillonnants extérieurs, au hammam, au sauna, à l'espace solarium et aux salles de relaxation « Wood » avec aromathérapie, lumière noire et musique relaxante.



LES SOINS À LA CARTE

Les Thermes de Contrexéville proposent des soins bien-être, minceur et anti-âge.

L'établissement est doté d'un espace de soins variés, composé d'une **partie hydrothérapie** avec les modelages sous affusion, modelages à 4 mains, bains bouillonnants et une panoplie de douches : tous réalisés avec l'eau thermale de Contrexéville.

Ainsi que d'une **partie institut** regroupant des soins classiques tels que le shiatsu et toute une gamme de soins spécifiques visage et corps, avec 5 prestataires de qualité :



11

- **Nature is future®** : Soins visage et corps à base de produits naturels, certifiés bio. « Tirer le meilleur des plantes pour une cosmétique plus efficace et plus naturelle qui respecte son environnement ». Telle est la devise des laboratoires Phytodia®, qui ont créé la marque Nature is future®, qui s'attache à utiliser des plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens et alsaciens.
- **Maria Galland Paris®** : Soins visage. Maria Galland® a toujours cherché à conjuguer aux mieux les trois éléments clés d'un soin haut de gamme pour la peau : des techniques ultra-efficaces, des formules innovantes avec des textures sublimes alliant le meilleur de la science et de la nature, et des conseils adaptés à notre mode de vie.
- **Ericson Laboratoire®** : Soins corps. La marque se définit comme un laboratoire à orientation dermo-esthétique à la pointe de l'innovation et de la technologie. A la fois leader en matière de soins anti-âge mais aussi spécialiste de la minceur.
- **LPG Endermologie®** : Soins corps et visage. L'endermologie® est une action sur les cellules 100% naturelle pour une cure minceur et anti-âge en douceur. Le Cellu M6 Alliance® traite de manière entièrement naturelle les signes de vieillissement cutané et le stockage graisseux.
- **La Sultane de Saba®** : Soins corps. A travers ses produits authentiques et originaux, et ses soins aux mille senteurs, la Sultane de Saba® se donne pour vocation de faire rêver et voyager à la découverte d'horizons lointains.



19/01/2024

LES VOYAGES ET LES ESCALES ½ JOURNÉE

Les voyages demi-journée : Chaque voyage est composé d'un gommage et d'un enveloppement du corps accompagné d'un modelage du visage puis d'un modelage du corps relaxant aux huiles précieuses, pour une durée totale de 1h30. Vous profiterez également d'un accès spa sur la demi-journée.

Les escales demi-journée : Les escales demi-journée aux Thermes de Contrexéville offrent des moments de détente pour tous les budgets et toutes les envies. Elles incluent modelages relaxants et/ou soins d'hydrothérapie et un accès au spa sur la demi-journée.

LES SÉJOURS BIEN-ÊTRE 2, 3 ET 5 JOURS

Vitalité, Anti-âge, Zen, Détente & FORÊT

12

Les séjours bien-être - 2, 3 et 5 jours : Adaptés à tous, ces séjours sont parfaits pour une pause détente et de remise en forme (séjours zen, détente et FORÊT)

Le séjour Vitalité & Anti-âge - 5 jours : La cure Vitalité & Anti-âge de 5 jours permet d'atténuer les effets du temps sur l'ensemble du corps grâce à une bonne hygiène de vie et des soins adaptés.

Les séjours FORÊT - 2, 3, 5 & 7 jours : Ces séjours utilisent des produits naturels et certifiés bio de la marque Nature is Future®, développés à base de plantes locales, cultivées ou récoltées dans une démarche éco-responsable par des producteurs vosgiens ou alsaciens.

NOUVEAUTÉ 2024 – Le séjour FORÊT de 7 jours :

Laissez-vous transporter dans un univers authentique pendant 7 jours, imprégnez-vous des bienfaits des ressources naturelles locales, et vivez une expérience centrée sur le bien-être, alliant détente et reconnexion avec la nature.

Votre séjour, riche en soins apaisants, sera sublimé par des sorties proposées par des experts certifiés. Découvrez notamment le **yoga en pleine nature**, la **sophrologie** et les **randonnées sensorielles**.

LES SÉJOURS MINCEUR 5, 7, 10 ET 14 JOURS

Les forfaits ligne 5 jours (12 soins), 7 jours (15 à 24 soins) ou 10 jours (32 soins) :

Conçus pour celles et ceux qui ont quelques rondeurs à perdre, les forfaits ligne permettent d'apprendre à mincir et à rester mince.

Le forfait ligne 14 jours (42 soins) ou 14 jours « + » (52 soins) :

La cure minceur est idéale pour perdre les kilos superflus et reprendre de bonnes habitudes alimentaires et une hygiène de vie saine.

LES CLÉS DU SUCCÈS DES FORFAITS LIGNE

- **L'eau de Contrexéville**

Née au cœur des Vosges, protégée par des couches imperméables d'argile et de marne, l'eau de Contrexéville possède la remarquable caractéristique de contenir à la fois des éléments sulfatés calciques et des éléments sulfatés magnésiens.

- **Les soins en hydrothérapie et en institut**

Tous les forfaits sont étudiés pour le bien-être du corps et de l'esprit. Se décontracter et se débarrasser du stress quotidien, affiner sa silhouette ou tonifier ses muscles.

- **Une cuisine savoureuse et légère**

Puisque perdre du poids passe avant tout par une alimentation équilibrée et saine, les hôteliers et restaurateurs de Contrexéville proposent des plats respectant le principe de la charte "gastronomie saveur minceur".

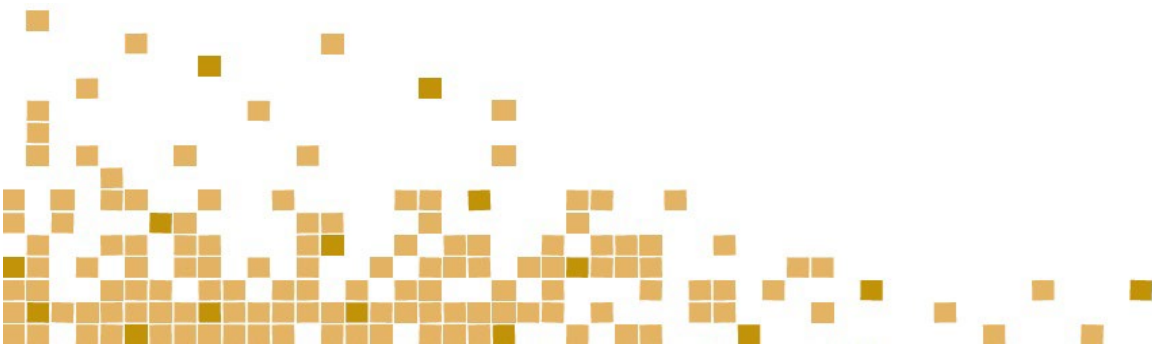
- **Un programme diététique**

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. Les prestations diététiques suivantes sont incluses en fonction des séjours minceur :

- Bilan corporel
- Consultation individuelle
- Ateliers découverte de recettes
- Ateliers conseils diététiques.

- **Des activités physiques et de relaxation, adaptées à tous**

L'activité physique est indispensable à la perte de poids, c'est pourquoi des activités sportives, de loisirs et de gestion du stress sont incluses dans tous les forfaits ligne : Oxygénation dans le parc, marche nordique ou encore swissball, vous retrouverez un programme sportif varié et adapté pour tous. *"Un esprit sain dans un corps sain"*, tout comme le corps, l'esprit ne doit pas être laissé à l'abandon.



LE POLE DIÉTÉTIQUE DES THERMES DE CONTREXÉVILLE

“Ce pôle offre des prestations centrées sur chaque curiste, ses ressources et contraintes personnelles mais également ses demandes et ses besoins d'apprentissage.

Le tout dans une bienveillance certaine, le respect de la singularité de chacun : aux Thermes de Contrexéville, nous croyons en la relation « d'humain à humain »”

Justine Cruet-Begue – Diététicienne aux Thermes de Contrexéville

Ateliers découverte de recettes

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

Des consultations individuelles

La diététicienne des Thermes réalise des consultations individuelles, personnalisées et adaptées aux besoins et attentes spécifiques de chacun : curiste ou client extérieur.

Pas de protocole standard, la diététicienne prend en considération le rythme de vie, les habitudes alimentaires et les contraintes de chaque personne. Une nécessité pour créer un climat de confiance solide et établir des pistes de changements réalistes et durables. La qualité d'un accompagnement diététique passe avant tout par la mise en place d'un protocole dans lequel le client se sent bien et lui permet de « retrouver pied » dans son assiette... autant que dans le bassin.

Réalisation des bilans corporels

Le pôle diététique des Thermes est doté d'une balance à impédancemétrie à usage professionnel, permettant l'élaboration de bilans organiques de haute précision. Les informations délivrées à cette occasion serviront à adapter la nature des soins et de l'activité physique à venir, selon l'analyse faite. En qualité de professionnel de santé, la diététicienne est soumise au secret professionnel : toutes les données délivrées lors du bilan corporel restent exclusivement en sa possession.

Des ateliers conseils diététiques

La qualité des conférences passe avant tout par la dynamique de groupe. La diététicienne met un point d'honneur à ce que chaque curiste puisse trouver sa place et se sente « dans son assiette » lors des échanges à venir. Elle sait qu'il n'y a jamais de « questions bêtes », qu'il est essentiel de répondre aux interrogations de toutes natures, générales ou personnelles, pour délivrer des informations pertinentes pour le public considéré. Si la trame de départ est commune, ce sont les questions posées qui donneront l'orientation des sessions : pas de contenu rigide et immuable au cours de ces prestations, chaque atelier collectif est une prestation unique, personnalisée selon l'oralité des participants.

NOUVEAU :



15

Véritable bijou haussmannien situé à Contrexéville, La Souveraine a vu le jour au milieu du XIX^{ème} siècle. Autrefois agrémenté d'un étang, ce lieu unique fut transformé vers 1910 pour donner naissance au magnifique parc qui l'entoure aujourd'hui. Niché au cœur du Parc Thermal, son authenticité et son atmosphère paisible ne vous laisseront pas indifférents lors de votre séjour.

Rafrâchit en 2023, l'hôtel La Souveraine propose 30 chambres alliant charme d'époque et équipements modernes (fibre optique, télévision à écran plat), d'une surface de 20m² à 32m² en fonction du type de chambre. Que ce soit pour un séjour détente ou une cure thermique, profitez d'une vue apaisante sur le parc thermal depuis votre chambre.

Chaque matin, de 6h30 à 10h, notre équipe vous propose un délicieux buffet continental pour un petit-déjeuner gourmand qui célèbre le terroir vosgien. Les yaourts et certains fromages sont soigneusement sélectionnés à la petite fromagerie artisanale La Boîte à Fromages, située dans les Vosges, et le miel provient fièrement du Rucher de Saint-Baslemont, récolté et mis en pot par l'apiculteur Gaël Mouchet.

Pour votre repas, notre restaurant partenaire **L'Or en Bar** vous accueille à seulement quelques mètres, dans son ambiance cosy et chaleureuse, où vous aurez le choix entre la carte, la formule demi-pension, ou pension complète. Profitez de nos repas-concerts ou de la partie 'Bar à vins' pour prolonger votre soirée en toute convivialité.

www.lasouveraine.fr | www.lorenbar.fr



19/01/2024

DÉCOUVREZ LES BROCHURES 2024

<https://www.thermes-contrexeville.fr/brochures-documents-thermes-contrex/>



CHIFFRES CLÉS :

- Nombre de curistes : **445** en 2021 ; **833** en 2022 ; **1130** en 2023.
- Séjours 'Remise en forme' : **315** séjours en moyenne chaque année
- Orientation 'Rhumatologie' proposée depuis **2021**
- Ouverture de l'hôtel 3 étoiles La Souveraine en **juillet 2023**, avec **30 chambres**
- Le **plus grand SPA du sud Lorrain**, avec un bassin thermoludique de **300m²**
- Rénovation de l'espace détente en **2019** (sauna, hammam et terrasse avec bains bouillonnants)
- Une eau thermale dont les bienfaits sont reconnus depuis plus de **250 ans**.
- **91%** de nos clients sont satisfaits de leur séjour, et plus de **87%** recommanderaient notre établissement.

(Source : Résultats des questionnaires de satisfaction, basés sur 191 réponses au 1^{er} janvier 2024).

Pour plus d'informations, merci de contacter :

Responsable Marketing & Commercial : Elodie WHITE - commercial@thermes-contrexeville.fr

Directeur : François CHALUMEAU - francois.chalumeau@thermes-contrexeville.fr

Galerie Thermale
88140 CONTREXÉVILLE
Tél : 03 29 08 03 24
Mail : info@thermes-contrexeville.fr
Site : www.thermes-contrexeville.fr