

Les Thermes de



Contrexeville

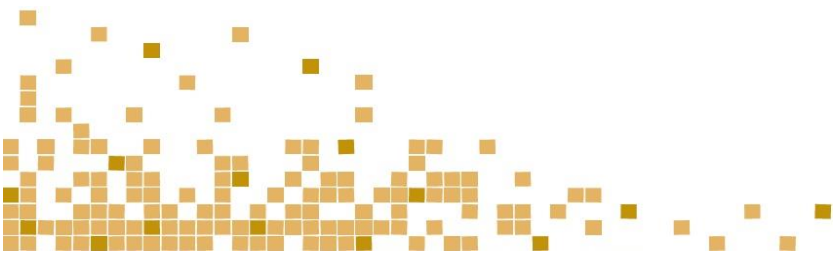
Dossier de presse

2026

[www.thermes-contrexeville.fr](http://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
Les mini-cures 6 jours .....	8
Le SPA .....	9
Les soins à la carte .....	10
Nouveaux soins 2025 .....	11
Les escales demi-journée, les forfaits bien-être et minceur .....	11
Le pôle diététique .....	14
L'hôtel*** La Souveraine .....	15
Chiffres Clés & contact .....	16



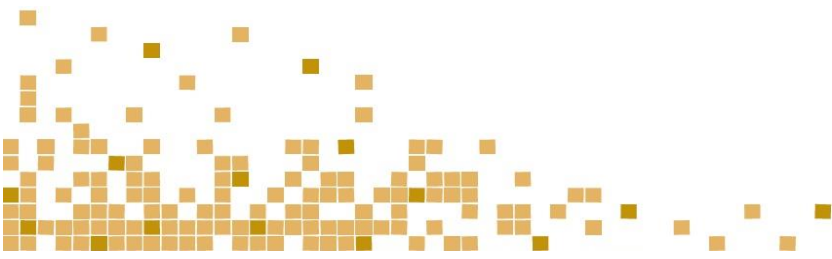
## CONTREXÉVILLE, VILLE D'EAU ET D'HISTOIRE

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 Leszczyński, 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.

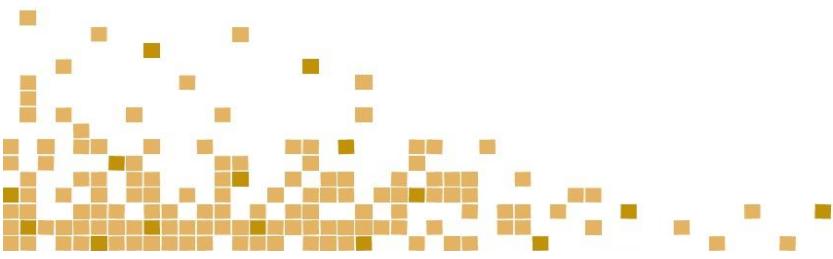


## UNE EAU PROTÉGÉE

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.

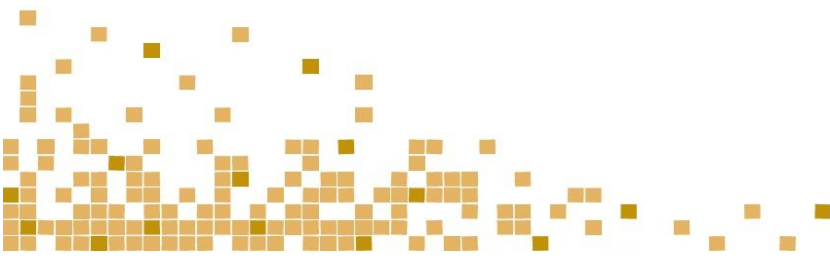


## DES MENUS DIÉTÉTIQUES

Pionnière dans la minceur avec la création du séjour ligne en 1979, Contrexéville est la 1<sup>ère</sup> station à avoir reçu alors 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.

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

Depuis 2020, les Thermes proposent également 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 2026 : Du 30 mars au 14 novembre 2026

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, hypertriglycéridémie, diabète de type 2, etc...

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

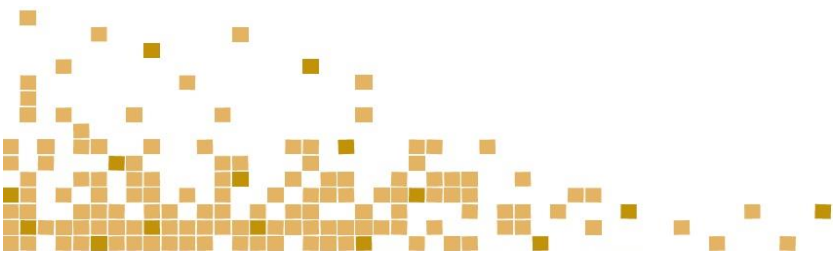
En complément des traitements médicaux ou chirurgicaux, cette cure est une thérapie sans effets secondaires, pour diminuer les douleurs, ainsi que la fréquence des crises et des infections. Des bienfaits qui se ressentent en général rapidement, et une seule cure peut être suffisante pour soulager. Les 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 térébenthinée, massages sous eaux avec kinésithérapeutes, illutations, piscine de mobilisation, cataplasmes.

Tous les soins d'hydrothérapie sont réalisés à base d'eau thermale de Contrexéville, ce qui rend nos cures thermales et mini-cures 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

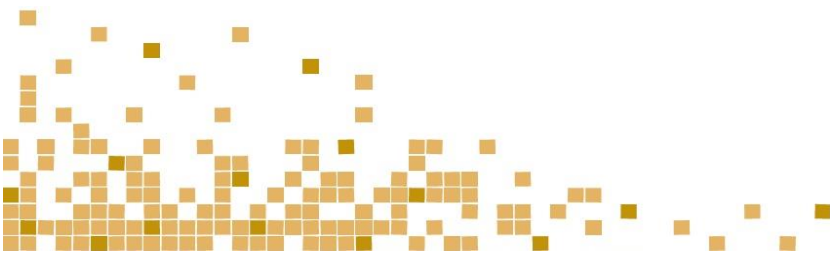
Un programme d'activités sportives, de loisirs et gestion du stress est proposé en supplément par l'Office de Tourisme et l'association Ô'Sport de Contrexéville. Une opportunité pour les clients des Thermes de Contrexéville de reprendre goût à des activités physiques à leur rythme et retrouver les bases 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
- Pilates
- Sophrologie
- Sophrôxy
- Yoga & Yoga nature
- Ateliers de loisirs, visites locales et bien d'autres
- 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.

### Nouveautés :

Mix de danses, danse thérapie, LIA salsa, Mémo-gym, pétanque et jeux de raquettes.



## LES MINI-CURES SANTÉ - 6 JOURS

Ces séjours, bien que non pris en charge par la Sécurité Sociale, permettent de profiter des bienfaits des soins thermaux sur un séjour plus court, tout en répondant à des besoins spécifiques.

### Mini-cure MINCEUR

Pour prendre conscience, amorcer le changement et déclencher une perte de poids durable.



### Mini-cure RHUMATOLOGIE

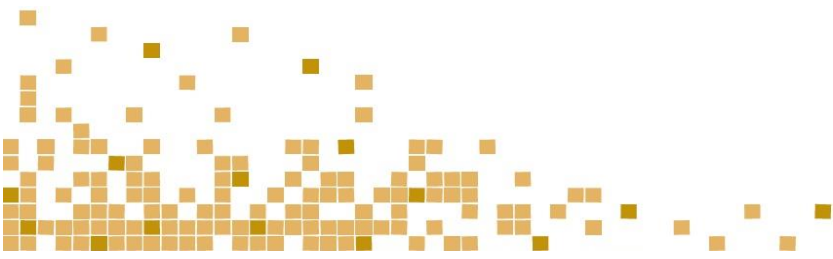
Pour retrouver la souplesse et le confort de vos articulations.

### Mini-cure OSTÉOPOROSE

Cette mini-cure soutient votre santé osseuse grâce aux bienfaits de l'eau, riche en calcium. Adaptée aux personnes à risque d'ostéoporose, elle rééquilibre l'absorption du calcium pour renforcer la densité osseuse grâce à un programme comprenant soins thermaux et activités physiques adaptées.

### Mini-cure POST-CANCER DU SEIN

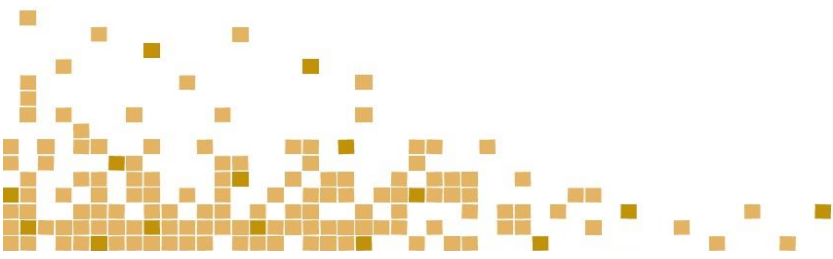
Dédiée aux femmes en rémission d'un cancer du sein, cette mini-cure combine des soins thermaux, des activités physiques adaptées et des ateliers de diététique et de beauté visant à favoriser une alimentation équilibrée et à renouer avec le bien-être.



## 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 m<sup>2</sup> 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 cabines de relaxation avec aromathérapie, lumière noire et musique relaxante.



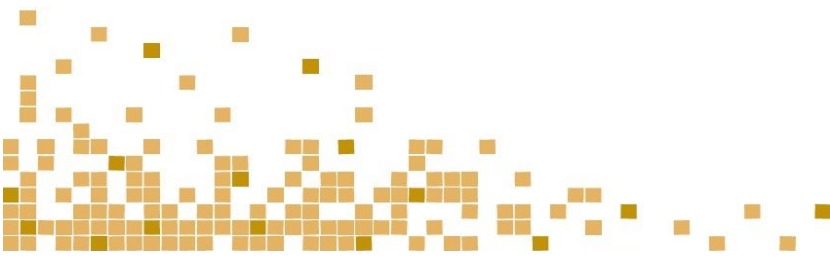
## LES SOINS À LA CARTE

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 :

- **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.
- **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.



## NOUVEAUX SOINS PROPOSÉS EN 2026

**\*NOUVEAU\*** **Soin Signature Souveraine** : Immergé dans les effluves de parfums naturels de notre région, bienvenue pour un éveil des sens. Ce soin réénergisant de l'ensemble du corps associe les bienfaits des ressources locales à des manœuvres variées – étirements, pressions et modelage – pour une détente profonde et harmonieuse.

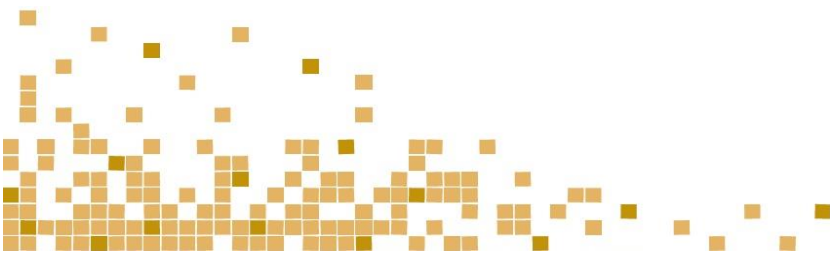
**\*NOUVEAU\*** **Modelage Amincissant Madérothérapie** : Grâce à la madérothérapie, une technique de modelage avec des outils en bois, ce soin amincissant cible efficacement les amas graisseux et réduit visiblement la cellulite. Il améliore la qualité de la peau, stimule la circulation sanguine et lymphatique, et redessine rapidement la silhouette.

**\*NOUVEAU\*** **Soin visage Maria Galland '[SKIN]PULSE'** : Avec l'âge, la peau perd peu à peu son éclat, sa fermeté et sa capacité à se régénérer. Pour la booster, le soin anti-âge [SKIN]PULSE stimule l'activité cellulaire, hydrate intensément et redonne à la peau toute sa vitalité. Ce soin est idéal pour les peaux qui montrent des signes de l'âge, de fatigue ou de relâchement, et pour toutes celles en quête d'éclat, de confort et de tonicité.

## LES VOYAGES ET LES ESCALES ½ JOURNÉE

**Les voyages demi-journée** : À travers des soins aux milles senteurs et couleurs, dans une alchimie parfaite entre bien-être et authenticité, venez vivre un véritable voyage des sens. Chaque voyage comprend 1h30 de soins. Vous profiterez également d'un accès spa sur la demi-journée des soins.

**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

### Anti-âge, Zen, Détente & FORÊT

**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.

## LES FORFAITS LIGNE

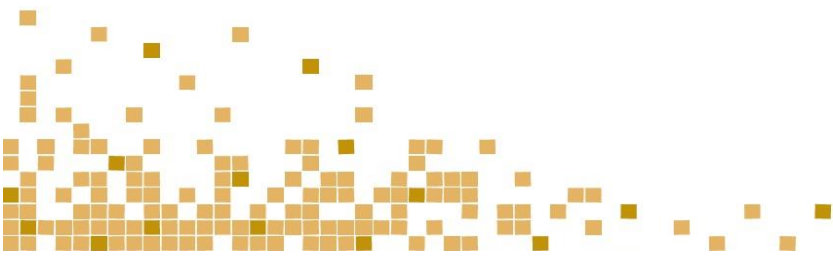
### 5, 7, 10 ET 14 JOURS

**Les forfaits ligne 5 jours (12 soins), 7 jours (15 à 24 soins) ou 10 jours (33 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".

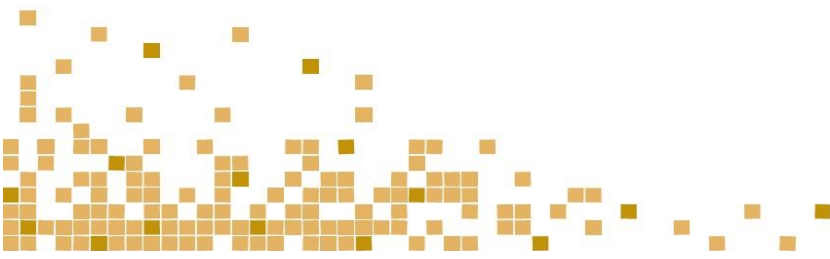
- **Un programme diététique**

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 peuvent être ajoutées en supplément à tous nos séjours. 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

### Atelier Astuces Diététiques & Infusion Maison

Cet atelier d'environ 2h vous propose de comprendre et d'agir sur trois thèmes principaux : rétention d'eau, minceur ou détox, grâce à une approche naturelle, accessible et conviviale. Avec la diététicienne, vous explorerez les causes les plus fréquentes aux challenges rencontrés, discuterez de différentes recettes à favoriser, et découvrirez des astuces simples à intégrer dans votre quotidien. L'atelier se termine par la réalisation d'une infusion maison.

### 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.

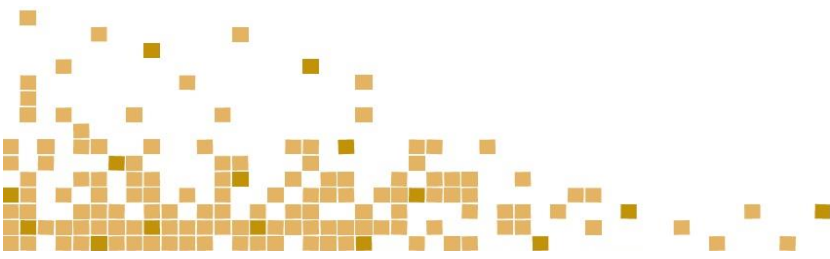
Pas de protocole standard, la diététicienne prend en considération le rythme de vie, les habitudes alimentaires et les contraintes de chaque personne. Une nécessité pour créer un climat de confiance solide et établir des pistes de changements réalistes et durables. La qualité d'un accompagnement diététique 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.

### Rencontre 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.





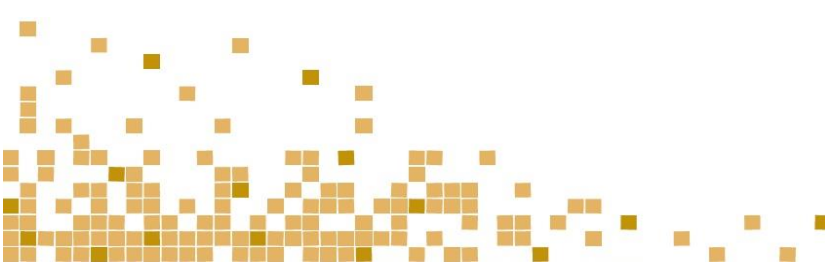
Véritable bijou haussmannien situé à Contrexéville, La Souveraine a vu le jour au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle. Autrefois agrémenté d'un étang, ce lieu unique fut transformé vers 1910 pour donner naissance au magnifique parc qui l'entoure aujourd'hui. Niché au cœur du Parc Thermal, son authenticité 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 20m<sup>2</sup> à 32m<sup>2</sup> en fonction du type de chambre. Que ce soit pour un séjour détente ou une cure thermale, profitez d'une vue apaisante sur le parc thermal depuis votre chambre.

Chaque matin, notre équipe vous propose un délicieux buffet continental pour un petit-déjeuner gourmand qui célèbre le terroir vosgien.

Pour votre repas, le restaurant partenaire **L'Or en Bar** vous accueille à seulement 30 mètres, dans son ambiance cosy et chaleureuse, où vous aurez le choix entre la carte, la formule demi-pension, ou pension complète, avec en option le menu classique ou diététique.

[www.lasouveraine.fr](http://www.lasouveraine.fr) | [www.lorenbar.fr](http://www.lorenbar.fr)



## DÉCOUVREZ LES BROCHURES 2026

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



## CHIFFRES CLÉS :

- Nombre de curistes :  
445 en 2021 ; 833 en 2022 ; 1130 en 2023, 1374 en 2024, 1377 en 2025.
- Orientation 'Rhumatologie' depuis 2021
- Séjours 'Remise en forme' : 315 séjours en moyenne chaque année
- Ouverture de l'hôtel\*\*\* La Souveraine en **juillet 2023**, avec **30 chambres**
- Le **plus grand SPA du sud Lorrain**, avec un bassin thermoludique de **300m<sup>2</sup>**
- 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**.
- Des forfaits minceur à l'efficacité prouvée depuis plus de **40 ans**.
- **94%** de nos clients sont satisfaits de leur séjour, et plus de **91%** recommanderaient notre établissement.  
(Source : Résultats des questionnaires de satisfaction, basés sur 191 réponses au 1<sup>er</sup> janvier 2024).

## Pour plus d'informations, merci de contacter :

Elodie WHITE - [commercial@thermes-contrexeville.fr](mailto:commercial@thermes-contrexeville.fr)  
Responsable Marketing & Commercial

Galerie Thermale  
88140 CONTREXÉVILLE  
Tél : 03 29 08 03 24  
Mail : [info@thermes-contrexeville.fr](mailto:info@thermes-contrexeville.fr)  
Site : [www.thermes-contrexeville.fr](http://www.thermes-contrexeville.fr)

