

# Allevard et Uriage : destina



## Uriage-les-bains



**>> L'établissement thermal d'Uriage-les-Bains pratique des soins en dermatologie, rhumatologie et en ORL. A proximité, l'Institut d'hydrothérapie dispose d'un espace "bien-être", avec piscine, hammam, appareils de fitness...**

### >> Question à



**Muriel Lapeyre,**  
directrice des thermes d'Uriage-les-Bains

### "Une efficacité prouvée"

■ **Quelle est l'utilité d'une cure thermale ?**

Tous les jours, la médecine thermale

apporte les preuves de son efficacité : baisse de la consommation médicamenteuse, diminution des douleurs et des symptômes, amélioration de la qualité de vie, gestion préventive de certaines pathologies...

Si l'on souffre d'otites à répétition, les soins thermaux peuvent éviter ou compléter la pose de diabolos. Dans les sinusites, l'eau d'Uriage, isotonique, est idéale pour les lavages. Au-delà des bienfaits médicaux, l'accompagnement humain est également très important. Chaque curiste est pris en charge individuellement.

### >> Témoignage



**Suzanne,**  
retraîtée, habitante de Goncelin

### "Bien préparer l'hiver"

■ A 78 ans, Suzanne, qui habite Goncelin, ne peut se passer de sa cure annuelle. Cela fait 16 ans qu'elle se

rend avec son époux Marcel aux thermes d'Allevard pour soigner ses rhumatismes. "Ici, on est vraiment chouchouté, explique-t-elle. Le personnel est très agréable, les locaux très propres et les soins du printemps

nous permettent de passer l'hiver sans souffrir." Certes, à son âge, elle concède que trois semaines de cure la fatiguent. "Mais cela n'est rien en comparaison de la seule année où je n'ai pu me rendre à Allevard. J'ai passé un hiver épouvantable et j'ai pris beaucoup plus de médicaments pour atténuer les douleurs."

**L'Isère compte deux stations thermales : Allevard et Uriage. Au-delà des cures thérapeutiques qui constituent l'essentiel de leurs activités, des formules de remise en forme et de relaxation sont aussi proposées toute l'année.**

**S**i "prendre les eaux" fut pendant longtemps réservé à une clientèle fortunée, ce n'est plus le cas aujourd'hui grâce à la prise en charge des cures thérapeutiques par l'Assurance maladie. Celles-ci présentent un fort intérêt pour les patients mais également pour le budget de la Sécurité sociale, dans la mesure où la médecine thermale permet une baisse significative de la consommation de médicaments – jusqu'à 60%\*, par exemple, pour les affections des voies respiratoires – et des journées d'hospitalisation. Les diabétiques affirment, par exemple, avoir moins recours à l'insuline lorsqu'ils sont en cure et les personnes atteintes d'arthrose constatent une véritable amélioration de leur qualité de vie durant l'hiver. D'autant que ces thérapies douces et naturelles sont sans effets secondaires.

Dans notre département, deux établissements thermaux, Allevard-les-Bains et Uriage-les-Bains, accueillent des curistes de toute la France pour des soins thérapeutiques et des cures de remise en forme, très en vogue actuellement.

### Allevard-les-Bains : l'innovante

C'est à la suite d'un tremblement de terre, en 1791, qu'une nouvelle source est détectée à Allevard à proximité du torrent le Breda. Les analyses révèlent une eau d'une minéralité exceptionnelle, très riche

# Formes et santé

## Le thermalisme pratique

● Il existe 97 établissements thermaux agréés et conventionnés en France dont Uriage et Allevard qui soignent douze orientations thérapeutiques : dermatologie, rhumatologie, affections des voies respiratoires, gynécologie, phlébologie, maladies cardio-artérielles, maladies de l'appareil digestif, maladies de l'appareil urinaire, affections psychosomatiques, troubles du développement de l'enfant et affections des muqueuses bucco-linguales. La Sécurité sociale prend en charge, à hauteur de 65 %, les cures sur prescription médicale à condition que l'établissement soit agréé et conventionné et que le patient respecte la durée de la cure, soit 18 jours, et son protocole ; les mutuelles complètent le reste de la dépense. L'hébergement et le transport sont à la charge du curiste sauf en cas de ressources extrêmement modestes.

>> [www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)



### Allevard-les-bains

>> Les thermes d'Allevard-les-Bains accueillent, chaque année, des milliers de curistes qui viennent soigner leurs rhumatismes ou leurs affections respiratoires. Des formules détente et de remise en forme sont également proposées avec des techniques orientales.

Photo : © D.R.

en sulfates, et propice à soigner les rhumatismes et les affections des voies respiratoires. En 1894, la station thermale est inaugurée en grandes pompes et accueille artistes et élites parisiennes. Un engouement qui durera jusqu'en 1980 avant qu'une baisse de fréquentation soit enregistrée.

Surfant alors sur la vague de la "zénitude", Allevard développe de nouveaux produits axés sur la remise en forme. Toujours dans un cadre médical, des mini-cures sont organisées pour les personnes souhaitant "recharger les batteries". Aux soins classiques, douche au jet, application d'argile s'ajoutent des équipements très novateurs : sauna à infrarouges lointains (sauna japonais) aux effets antalgiques et relaxants, salle d'ionisation et de luminothérapie, appareils permettant de faire travailler la colonne vertébrale (kinergie) ou de se faire masser le dos et les membres inférieurs sous l'effet d'un rayonnement de chaleur (massothermie). D'autres formules, comme les cures minceur ou relaxantes, intègrent des techniques traditionnelles venant du Japon, d'Inde et de Chine comme le yoga ou le qi gong — art traditionnel chinois. Enfin, depuis 2006, la particularité d'Allevard réside dans le

traitement de la fibromyalgie, cette maladie liée au stress, notamment, qui provoque un épuisement général. Les techniques orientales et thermales classiques, associées à la nutrithérapie, sont conjuguées pour offrir les meilleures chances de guérison.

### Uriage-les-Bains : la pionnière

A huit kilomètres de Grenoble, en direction de Chamrousse, l'autre station thermale du département, Uriage-les-Bains, surprend par son architecture Belle Époque, son kiosque à musique et ce vaste parc arboré où les curistes déambulent tout en prenant le bon air. Contrairement à Allevard, d'exploitation récente, l'eau thermale d'Uriage est connue dès l'époque romaine. L'histoire raconte que centurions et légionnaires venaient y soigner leurs plaies entre deux batailles. Mais il faudra attendre 1781 pour qu'elles soient déclarées curatives et 1877 pour que la société anonyme de l'établissement thermal d'Uriage soit créée. L'eau, qui surgit de la source à 25 degrés, est sulfureuse, salée, riche en oligo-éléments et en sels minéraux. Elle est recommandée pour soigner, dès l'âge de six

mois, les affections respiratoires (ORL), rhumatologiques et surtout dermatologiques (eczéma, psoriasis, acné...) ainsi que les muqueuses bucco-linguales. Elle possède également une particularité unique au monde : l'isotonie. Sa concentration moléculaire est en effet semblable à celle du sérum sanguin. Aussi est-elle parfaitement tolérée par l'épiderme et favorise le passage du soufre et des oligo-éléments dans l'organisme, améliorant ainsi l'efficacité des soins.

La station d'Uriage propose égale-

ment, dans l'Institut d'hydrothérapie qui jouxte ses thermes, des formules "bien être" de remise en forme, de deux heures à six jours, où l'on retrouve tous les traitements classiques, application de boue, bain hydromassant, modelage et massage sous infusion d'eau thermale, associés à de l'aqua-gym, du fitness et des soins corporels réalisés avec les produits dermo-cosmétiques "maison". Uriage peut aussi s'enorgueillir de posséder l'un des rares restaurants étoilés de l'Isère, Les Terrasses, avec son chef, Christophe Aribert. A Uriage, après l'effort physique, le réconfort gastronomique est assuré !

Richard Juillet

\* Source : AFRETH.

### >> Zoom

#### Des people en cure

Aux XIX<sup>e</sup> siècle, le succès de la station thermale d'Uriage incite les Allevardins à investir eux aussi dans un établissement de bain. Installé dans la région depuis 1847, le docteur Bernard Niepce, par ailleurs chroniqueur médical au Figaro, fait connaître Allevard et ses eaux aux artistes et élites du monde entier. Berlioz, Massenet, Stendhal, les frères Lumière, Alphonse Daudet et quelques têtes couronnées comme la reine de Madagascar viendront se reposer en pays alle-



>> Coco Chanel

vardin. A Uriage, à la Belle Époque, on accueillera également des personnalités célèbres comme la tsarine de Russie, Coco Chanel (photo) qui était une habituée d'Uriage, mais aussi Edmond Rostand, Tristan Bernard, Frédéric Mistral, Maurice Chevalier, Colette ou encore Sacha Guitry.

Photo : © D.R.