

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Des centres thermaux contre vos petits bobos  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828639>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Des centres thermaux contre vos petits bobos

*Toutes les générations s'y côtoient, les bien portants et ceux que les rhumatismes ennuiant. On va aux bains, comme les Romains, parce que c'est utile et agréable. L'offre de centres thermaux en Suisse est vaste. Voici quelques conseils pratiques pour une cure agréable.*

**A**h qu'on est bien quand on est dans son bain, on fait des grosses bulles, on joue au sous-marin...». Ce petit air entraînant qu'on sifflotte dans sa salle de bain siérait à merveille aux bains d'Yverdon.

Dans l'un des bassins extérieurs, les gros bouillons du bain de bulles chatouillent agréablement les pieds. Les jours de grisaille, rien de tel qu'un bon bain chaud. Sur le pourtour du bassin, se pressent tous ceux qui profitent du massage prodigué par les buses sur différentes parties du corps. Lorsqu'un voyant clignote, chacun avance sagement jusqu'au point suivant. Le second bassin extérieur séduit particulièrement les enfants: un fort courant entraîne les nageurs dans une sorte de couloir tournant. Ce second bassin reflète très exactement la nouvelle tendance des bains thermaux, plus ludiques et sportifs que les bains traditionnels.

Claude Ogay, directeur du centre thermal d'Yverdon-les-Bains depuis 1978, a vu considérablement évoluer l'offre thermique depuis une vingtaine d'années. «Aujourd'hui, dans notre centre, nous estimons à 80% les gens qui viennent pour le plaisir et la détente et à 20% les curistes». Pour attirer ce public hédoniste, les attractions, jeux d'eau, toboggans, comme les séjours anti-stress ou beauté se multiplient un peu partout. «Mais la clientèle des curistes n'est pas en reste à Yver-

don-les-Bains», précise Claude Ogay. Ils bénéficient du calme de la piscine intérieure et de toutes nos installations médicales de physiothérapie.» Deux publics qui, semble-t-il, nagent de concert, tant il est plus gai de suivre un traitement dans un lieu où jeunes et vieux s'amuse.

## Des soins remboursés

Mais qui sont les curistes? Sous ce terme un brin désuet, on imagine encore quelque impotent ventripotent, un verre à la main et une canne dans l'autre. «Il peut s'agir d'une personne qui doit se remettre des séquelles d'un accident ou d'une opération, qui souffre d'une maladie des voies respiratoires, de plusieurs types de rhumatismes ou d'ostéoporose, bref de maux qui frappent à des âges divers», explique le responsable du centre. L'eau qui jaillit à 50 mètres des bâtiments du complexe est très riche en soufre et se montre efficace pour toutes ces indications médicales.

Pour qu'une cure thermique soit remboursée par une caisse maladie, un certain nombre de conditions doivent être remplies. Tout d'abord, le médecin généraliste doit délivrer un bon de cure, quand un tel traitement s'impose à ses yeux. La cure thermique est prévue par la loi sur l'assurance-maladie et figure donc dans l'assurance de base auquel tout assuré a droit. Muni de son bon, le patient doit alors s'adresser à un établissement thermal agréé par le Département de la Santé publique.

Dix-neuf centres (voir liste page 13) répondent en Suisse aux critères suivants: l'établissement doit disposer d'une source thermique, il doit être supervisé par un médecin, une équipe médicale et para-médicale fixe et doit offrir un environnement hôtelier adéquat. En Suisse romande, Yverdon-les-Bains, Laviey-les-Bains et Saillon sont ainsi reconnus. Par contre les bains

d'Ovonnaz ne le sont pas, mais cherche à l'être. La piscine de Val d'Illiez n'offre pas non plus les conditions requises par l'association suisses des stations thermales, faute d'une présence médicale.

Certaines assurances-maladies remboursent les cures à l'étranger et particulièrement à Abano et Montegrotto, en Italie, mais il est plus prudent de se renseigner précisément auprès de son assureur.

Lorsque le malade s'inscrit auprès d'un centre thermal, il va y subir une visite médicale d'entrée visant à fixer la durée de la cure et les moyens mis en œuvre. Les frais de déplacement ne sont généralement pas remboursés et si le curiste demeure sur place, la loi ne prévoit qu'une indemnité d'hébergement de 10 francs par jour. Néanmoins, chaque assurance complémentaire peut fournir d'autres prestations. Les soins prodigués sont remboursés, mis à part le montant de la franchise auquel est soumis l'assuré et le 10% des frais qui sont aussi à sa charge.

## Le rôle du médecin

A chacun le libre choix de son centre thermal. Il faut savoir que les stations romandes, vaudoises et valaisannes possèdent des eaux assez semblables. Si les bienfaits d'une cure thermique sont reconnus par la médecine, il reste encore beaucoup de praticiens pour penser que c'est un luxe et qu'il est donc superflu en temps d'économie dans la santé publique. Les centres thermaux entreprennent régulièrement des séminaires de sensibilisation du corps médical, car l'enjeu est de taille pour eux.

Grâce à son succès public, le centre d'Yverdon-les-Bains peut songer à son développement futur. Actuellement, l'eau dans laquelle barbotent les baigneurs jaillit à 29°. Elle provient d'une source captée depuis 1982. Auparavant, on s'approvisionnait à la source utilisée



par les Romains. Pour atteindre la température de 34° qui est celle des bains actuels, il est donc nécessaire de chauffer l'eau, ce qui entraîne des coûts élevés. Des études sont donc menées pour dénicher une source plus chaude à proximité. Une découverte qui permettrait sans douter d'étendre la surface de bains. Mais pour l'heure, la priorité va à une bonne gestion des installations en place, précise prudemment le directeur.

### Plaisirs antiques

C'est que chaque centre thermal y va de sa petite nouveauté! La spectaculaire installation des bains romano-irlandais à Loèche, destinée

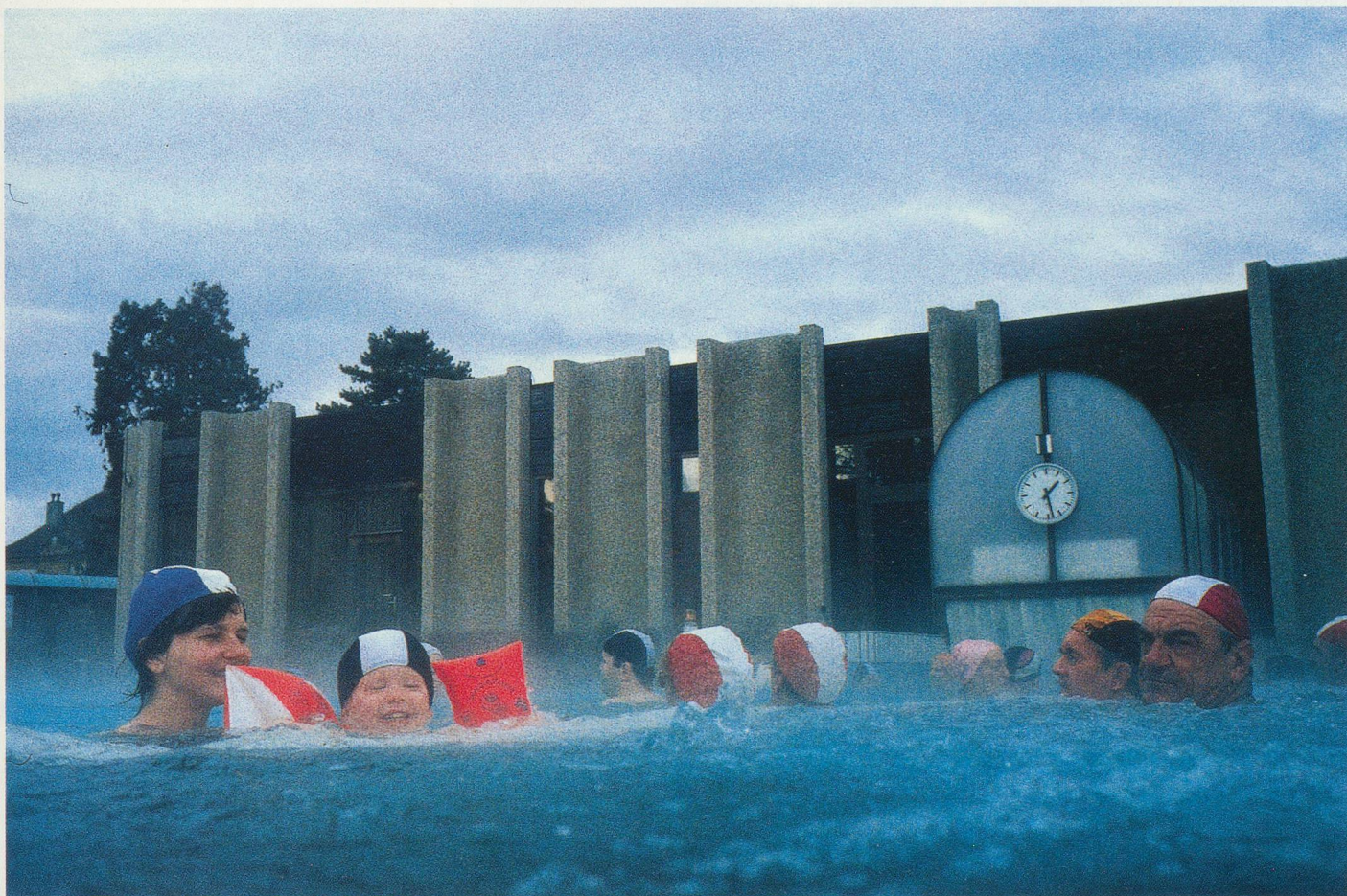
à rajeunir l'image de la station et à attirer une clientèle de jeunes cadres stressés, a visé juste. Au dernier étage de l'Alpentherme, les bains romano-irlandais s'échelonnent de 36° à 12° et composent un parcours d'une durée de deux heures dans un décor antique revisité. Pour accéder à ces bains mixtes et dans le plus simple appareil, il est indispensable de réserver. Saunas, massages au gant de crin, bains de vapeur et bouillonnant, toute la panoplie des soins thermaux s'y déploient.

De l'avis d'un habitué, on en ressort léger, revigoré et prêt à plonger... dans les bras de Morphée. Les Romands le savent moins: le même type de thermes existe à Scuol dans

les Grisons depuis 1993. Les centres thermaux rivalisent de bonnes idées, parce qu'ils doivent faire face à la concurrence nouvelle des stations de ski qui se cherchent de nouveaux débouchés. Par manque de neige et pour diversifier leur offre, plusieurs stations touristiques valaisannes proposent des piscines thermales avec toutes sortes d'installations ludiques. La mode des thalassothérapies à l'étranger empiète également sur le marché traditionnel du thermalisme.

### Une bonne fatigue

Avant de se laisser glisser dans une eau délicieusement chaude – entre 34° et 36° généralement –, il ►



*Il fait frais? Pas de problème, l'eau est à 34° à Yverdon-les-Bains*





Station Thermale  
Suisse



OFFRE SPÉCIALE VACANCES  
THERMALISME ET MONTAGNE

1 semaine dès **Fr. 415.-**

comprenant: Logement en studio  
(7 jours sans service hôtelier)

7 entrées aux bains thermaux,  
3 saunas/bains turcs,  
7 petits-déjeuners buffets,  
1 soirée raclette.

(en option, 6 repas assiette du jour Fr. 90.-)  
Supplément pour personne seule.

EN OPTION:


Cures au choix:	1 semaine
- antistress	Fr. 800.-
- spécial beauté	Fr. 800.-
- anti-douleurs convalescences	Fr. 800.-

**THERMALP 1911 OVRONNAZ**  
Tél. 027/851 111 – Fax 027/851 114

## THALASSO EN GRUYÈRE !

Cure de remise en forme «Charmey Forme»

1637 Charmey, Tél. 029/7 24 74  
Office du tourisme, Tél. 029/7 14 98

Lucien TARDY Appareillage auditif  
**Acoustique médicale**   
Fournisseur agréé AI/AVS 4, cours de Rive  
1204 GENEVE  
Acousticien brevet fédéral Tél. 311 30 97



## MAISON D'ACCUEIL

CH-1344 L'ABBAYE  
(Vallée de Joux) - Suisse  
Tél. (021) 841.17.84

*Fatigué ?  
En recherche ?  
Vacancier ?*

LA MAISON D'ACCUEIL vous offre :

- un lieu de repos et de promenades
- un lieu d'écoute et de prières
- une table familiale
- de jolies chambres à 1 ou 2 lits.



## Faites le plein de tonus...



...et conjuguez les bienfaits de l'eau  
thermale des **trois piscines à 28-34°...**

à ceux des saunas et du hammam  
du Centre Thermal.

- Solarium
- Massages sportifs
- Cafétéria
- Garderie d'enfants



**CENTRE THERMAL**  
Tél. 024 / 21 44 56

Ouvert: lundi-vendredi 8 à 22h.  
Samedi-dimanche-jours fériés 9 à 20 h.



**YVERDON-LES-BAINS**  
Complexe Thermal et Hôtelier

Offrez-vous une cure thermique de rêve au

## Grand Hôtel des Bains

avec son restaurant-grill

**LE SÉQUOIA**  
**36°**

Profitez du calme et de la chaleur de nos deux piscines  
thermales, des avantages de notre centre médical  
et de notre service de physiothérapie

à Lavey-les-Bains  
tout l'art de vous recevoir et  
**le confort en plus**



Etablissement thermal cantonal vaudois  
CH-1890 Lavey-les-Bains, 025/65 11 21, R. Schrämmli, directeur  
Veuillez s.v.p. nous faire parvenir votre prospectus

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_

Localité: \_\_\_\_\_



► faut savoir qu'il existe quelques contre-indications. Il s'agit des maladies provoquant de la fièvre, de la tuberculose, de l'épilepsie et des infarctus récents (moins de six semaines), des thrombophlébites récentes, des poussées d'ulcères à l'estomac de l'insuffisance rénale ou du foie et de la grossesse à partir du cinquième mois.

Il est judicieux aussi de tenir compte de l'altitude du lieu de cure (1300 m. pour Ovronnaz, par exemple). Le feu-vert du médecin n'est pas superflu. Ensuite, un bonnet de bain, un maillot et en route pour un bain, les pieds bien au chaud et le nez rafraîchi par une bonne bise. Au bout de vingt minutes, il est recommandé de sortir. A n'en pas douter, une bonne nuit vous attend.

*Bernadette Pidoux*

Photos Yves Debraine



*Emmener vos petits-enfants aux bains? C'est le succès assuré!*

## Les bienfaits d'une cure

«Les journées de cure ont pour moi un seul avantage sur les journées ordinaires: elles imposent certaines contraintes agréables. Je suis obligé de prendre un bain chaque matin, tâche importante et centrale qui ne me cause aucune difficulté et me procure même un certain plaisir. Ainsi, lorsque je me réveille, ma mission initiale et essentielle n'a plus rien de pénible; je n'ai pas à m'habiller ou à accomplir des mouvements de gymnastique; je ne suis pas contraint de me raser ou de lire mon courrier. Non, je prends un bain et je savoure avec plaisir ce moment plein de douceur et de chaleur qui passe sans difficulté.»

«Je commence par m'asseoir dans mon lit avec une légère sensa-

tion de vertige et effectue quelques mouvements prudents afin de remettre en marche les articulations rouillées de mes jambes. Puis je me lève, jette ma robe de chambre sur mes épaules et traverse lentement le corridor où règnent encore la pénombre et le silence. Je prends enfin l'ascenseur qui descend tous les étages jusqu'au sous-sol où se trouvent les cabines de bain».

«Le décor y est magnifique. Les sources d'eau chaude ruissellent un peu partout et font régner en permanence une chaleur merveilleusement agréable sous les voûtes de pierre très anciennes qui résonnent légèrement. Lorsque je viens ici, j'ai toujours l'impression de pénétrer dans une grotte; cela m'inspire un sentiment à la fois

mystérieux et réconfortant que j'éprouvais déjà dans mon enfance, lorsque je me construisais une tanière à l'aide d'une table, de deux chaises, de quelques descentes de lit ou de tapis».

Celui qui raconte avec poésie et humour sa cure à Baden en 1926 n'est autre que le grand écrivain Hermann Hesse qui souffrait alors d'une redoutable sciatique. Passablement râleur et atrabilaire, l'auteur germano-suisse n'est pas un malade facile. Sa retraite à Baden lui permettra pourtant de soigner tant son âme déprimée que son corps. Le récit de son séjour intitulé «Le Curiste» était resté jusqu'à présent inédit en français. Ce texte magnifique vient de paraître chez Calmann-Lévy.