

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 1

Artikel: Un bol de bien-être à Loèche
Autor: B.P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826577>

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: 13.01.2026

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

Un bol de bien-être à Loèche



**Le bassin
extérieur de
l'Alpen-therm**

Lorsque le plateau est sous le brouillard, quoi de plus agréable qu'un bon bain chaud, au soleil?

Les stations thermales d'aujourd'hui n'ont plus grand chose à voir avec les tristes bains d'antan où des gens souffreteux et déprimés s'ennuyaient dans de grands hôtels sinistres. Les installations modernes attirent désormais toutes les générations. Les plus petits adorent goger dans l'eau tiède, les jeunes couples stressés viennent y faire provision de détente et les plus âgés joignent l'utile à l'agréable.

Le grand complexe de l'Alpen-therm à Loèche réunit toutes sortes d'activités. On se prélassé dans la galerie marchande, à l'abri du froid, on peut y manger, et bien sûr s'y baigner. Les bains intérieurs et extérieurs sont vastes et très lumineux, grâce aux baies vitrées arrondies qui donnent un aspect néo-classique au bâtiment. Au sommet de l'Alpen-therm se trouve le bain romano-irlandais, une spécialité de Loèche à essayer absolument. Avant tout, il ne faut pas oublier de réserver à l'avance le jour et l'heure de sa visite à ces bains très particuliers et relativement coûteux (Fr. 50.- par personne pour

deux heures de soins). Le nombre d'entrées est en effet limité, puisqu'il s'agit d'un parcours qui passe du sauna au bain de vapeur, avec un massage très agréable à mi-chemin pour finir dans deux bassins froids. Chaque «station» du parcours est minutée, si bien qu'on sait exactement combien de temps on peut rester dans chaque salle. Au terme de ces soins très relaxants, on vous enveloppe dans des draps et couvertures chauffées et nombreux sont ceux qui s'endorment dans l'atmosphère paisible de la belle salle de repos. Il faut ajouter que si l'ensemble du parcours se fait dans le plus simple appareil, les curistes ne ressentent aucune gêne, parce qu'il y a très peu de monde dans les mêmes lieux. Et rien ne vous empêche de vous envelopper d'un linge! S'offrir un bain romano-irlandais est peut-être un peu coûteux, comme un bon repas, mais il laisse des souvenirs tout aussi agréables et probablement meilleurs pour la santé.

Nombreux hébergements

Particulièrement riche en minéraux, l'eau de Loèche provient de vingt sources et sort à une température de 48 à 51°. «La natation pratiquée dans les grands bassins d'eau

courante à une température de 36° relâche de façon naturelle l'appareil locomoteur et représente le moyen idéal et parfois la seule possibilité d'entraînement pour les patients dont la motricité est restreinte; elle permet en outre une thérapie musculaire et articulaire spécifique, de même que l'exercice des fonctions nerveuses», explique le Dr Wolfgang Kapp. Le climat de Loèche complète l'effet bénéfique des eaux. A 1400 mètres d'altitude, avec un panorama grandiose et un air pur, la station jouit d'une très bon ensoleillement.

Il existe de nombreuses possibilités d'hébergement à Loèche. Hôtels et appartement en location sont nombreux. Les hôtels proposent des forfaits ski/bains intéressants. C'est également le cas de certaines résidences, comme les Naturelles où la location d'un studio ou d'un appartement de deux pièces équipés d'une cuisine, comprend également, entre autres, une entrée au bain par jour et un abonnement aux installations de ski de la Gemmi ou du Torrent. Des moniteurs spécialisés sont à disposition pour une initiation ou un réapprentissage du ski de piste ou du ski de fond.

Les chalets de la résidence Les Naturelles comportent un restaurant dans lequel on peut prendre son petit-déjeuner, si on ne souhaite pas le faire dans sa propre cuisine. Studios et appartements sont loués à des tarifs variant selon la période. Ils sont également vendus selon le système du time-sharing, c'est-à-dire que l'on peut acheter une semaine à vie que l'on peut échanger au sein d'une bourse d'échanges avec d'autres destinations dans le monde. Ce type d'achat est un engagement qui mérite de sérieux calculs.

Après le ski, les bains, le patinage et les promenades, il y a fort à parier qu'une saine fatigue raccourcira vos soirées.

B. P.

Renseignements: Alpen-therm, 3954 Loèche-les-Bains, tél. 027/ 472 72 72. Résidence Les Naturelles, tél. 027/ 472 29 29.