

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Les bulles du bien-être!  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828454>

### **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>**





*Lavey, une installation toute neuve, des bains splendides*

# *Les bulles du bien-être !*

Les centres thermaux de Suisse romande rivalisent de séduction pour attirer le public: nouvelles installations luxueuses, soins de plus en plus variés. Pour le plaisir et pour la santé, une journée aux bains est synonyme de détente et de bien-être, seul, en couple, ou en famille.

**L**es bains ont la cote! Il suffit de s'y rendre un dimanche pour constater à quel point chacun y trouve son compte. De plus en plus de familles fréquentent les centres thermaux, emmenant le plus

petit dans son couffin. Attention néanmoins, tous les centres n'acceptent pas les nourrissons. A Saillon, ils sont les bienvenus et disposent même d'un petit bassin à Ovronnaz. Quant aux seniors, qu'ils y viennent

pour soigner des rhumatismes ou pour se détendre, ce sont des clients assidus des bains thermaux.

Un bon conseil donc à tous les amateurs de calme: choisissez de préférence le matin pour vous baigner. A la première heure, on a le sentiment de profiter d'une piscine privée, dans quelque centre thermal que ce soit...

Les centres thermaux proposent des abonnements à des prix intéressants, tant et si bien que certains habitués n'hésitent pas à venir chaque jour, le matin, pour bien commencer la journée. Il est tout



de même recommandé de ne pas prolonger le bain en eau thermale, vingt minutes représentant une durée idéale.

La Suisse romande est particulièrement gâtée en matière de centres thermaux. Habités à ces installations depuis une vingtaine d'années, les Suisses sont aussi des clients assidus des établissements de thalassothérapie à l'étranger. En France, ils constituent la première clientèle étrangère en nombre, notamment en Bretagne et sur la côte basque. L'expérience des soins en eau de mer rend les Suisses très exigeants, accoutumés qu'ils sont à des services variés, souvent personnalisés, dans des lieux où la prise en charge est forte. C'est ce niveau d'exigences accrues qui incite aussi les centres thermaux à faire preuve d'imagination et à moderniser leurs offres.

Notre petite visite commence par Lavey-les-Bains, puisque c'est le dernier centre en date à avoir rénové ses installations.

## Lavey-les-Bains

Le contraste est saisissant: d'un centre désuet et triste, Lavey est passé en quelques mois au luxe hédoniste du 21<sup>e</sup> siècle. Neuf mois de travaux, «le temps de faire un bébé», note M<sup>me</sup> Anne-Lise Berger, respon-

sable des relations publiques. Le résultat est splendide. L'accueil, les vestiaires et le bar sont lumineux et fonctionnels. Mais c'est surtout l'agrandissement de la zone bassins qui est frappant. Les piscines aux formes arrondies sont animées par des jets d'eau et s'harmonisent parfaitement avec le parc. Un complexe nouveau de sauna, baptisé «Pavillon nordique», borde la piscine extérieure. Avec un billet d'entrée, il est donc possible de se baigner, de profiter des différents hammams et des saunas du pavillon nordique.

Les hammams – ou bains de vapeur – sont logés dans le bâtiment principal, à gauche des vestiaires. Un hammam mixte permet aux couples de partager ces instants de détente. Un hammam réservé aux hommes et un autre réservé aux femmes autorisent la nudité de chacun. L'architecture de ces salles est particulièrement réussie. Un petit air oriental avec une constellation de lumières minuscules produit un effet apaisant. Jamais on n'éprouve de claustrophobie, malgré l'atmosphère humide et la dimension modeste des lieux.

Le pavillon nordique, auquel on accède par un escalier extérieur ou par quelques marches sortant du grand bassin abrite les installations de saunas à différentes températures. Ils s'ordonnent autour d'un

petit bassin d'eau froide à 12°. Des salles de repos vitrées qui donnent sur la piscine complètent ce bâtiment tout en bois, à la mode des pays scandinaves.

Pour animer les bassins et développer l'aspect ludique des bains, les concepteurs ont disposé des jacuzzis et des chaises longues bouillonnantes sur le pourtour des piscines. Le baigneur peut donc s'étendre dans l'eau, et, confortablement allongé, se laisser masser par les grosses bulles. Des jets d'eau et un gros champignon projetant de l'eau permettent de s'asperger nue et visage.

Un circuit à courant rapide amuse tout particulièrement les enfants, mais il requiert une certaine prudence. Une fois entraîné dans le tourbillon, il peut être difficile de s'en extraire si l'on n'est pas très bon nageur ou qu'on a peu de force dans les bras.

Lavey jouit de la source la plus chaude de Suisse romande, puisqu'elle sort à plus de 60°. La température de l'eau des bassins varie selon la saison entre 28 et 36°.

Le centre, auparavant propriété de l'Etat de Vaud, est maintenant aux mains du groupe privé Ebrard-Eurothermes. Ce groupe gère huit stations thermales en France et un centre de thalassothérapie en Espagne. Le

## DES CURES MÉDICALES

Dans tous les centres thermaux reconnus, les cures thermales sont remboursées par l'assurance de base, lorsqu'elles sont prescrites par un médecin. Les cures thermales se déroulent habituellement sur trois semaines, aux cours desquelles le patient reçoit chaque jour des traitements de kinésithérapie, des massages et douches thermales, des applications de boues, etc. Pour l'hébergement et les frais de repas, il est nécessaire d'avoir une assurance complémentaire pour obtenir une contribution. Dans chaque cas, il faut prendre contact avec sa caisse d'assurance maladie avant d'entreprendre une cure, pour connaître les modalités exactes.

Photo Métraller



Ovronnaz, des bains au cœur des montagnes



## LE WATSU À DÉCOUVRIR

Vous craignez l'eau? Le watsu est fait pour vous. Ce nouveau type de soin, prodigué à Ovronnaz et à Saillon, sur rendez-vous, vaut la peine d'être essayé. C'est un Californien qui a mis au point ce massage, dont le nom est une contraction de water (eau) et shiatsu, du nom d'un massage japonais. Il se déroule sous l'eau et procure un état de bien-être extrêmement agréable.

Nathalie Tuberosa, la jeune femme qui pratique le watsu à Ovronnaz, a l'art de vous rassurer. Vous la rencontrez à l'entrée du bassin extérieur. En quelques questions, elle vous sonde sur votre rapport avec l'élément liquide. Aimez-vous mettre la tête sous l'eau? Vous sentez-vous en confiance lorsque vous nagez? Elle vous propose alors de commencer une petite relaxation et vous explique que, selon vos préférences, elle vous plongera sous l'eau avec un pince-nez ou vous maintiendra à la surface des flots. Les yeux fermés, le voyage commence... La thérapeute vous place en position allongée dans l'eau, en vous soutenant d'une main sous le dos. Les oreilles à moitié immergées, les sons vous semblent soudain feutrés et lointains. Désormais, vous ne pouvez que vous laisser aller, flottant tranquillement dans l'eau chaude, tel un bébé dans le ventre de sa mère. Il y a réellement quelque chose de régressif à cet abandon parfaitement contrôlé par quelqu'un d'expert. De

l'autre main, elle pratique des étirements musculaires des bras et du dos, tout en douceur, tandis que vous êtes toujours en train de faire la planche. Les muscles sont détendus, et tous ces mouvements donnent une grande sensation de bien-être. Les soins qui durent une quarantaine de minutes, semblent brefs, tant on perd la notion du temps, et de l'espace. Circonscrite dans une partie du bassin extérieur, la séance de watsu vous donne l'impression d'avoir parcouru toute la piscine de long en large.

L'atterrissage se fait tranquillement. Vous voici au bord de la piscine, la thérapeute vous conseille de garder les yeux fermés quelques secondes encore. Puis elle vous invite à lui raconter les sensations que vous avez éprouvées. Elle-même vous explique qu'elle a perçu des tensions dans votre dos ou dans vos bras. En sortant lentement de l'eau, vous sentez votre corps complètement décontracté, chaque muscle détendu et souple, un vrai bonheur... Le watsu peut être pratiqué sur tout le monde, que vous ayez un problème physique ou pas. Les handicapés apprécient beaucoup ce genre de soins.

Un moment de repos s'impose après une séance de watsu. Délicatement emmaillotté dans une serviette, vous serez prêt à somnoler, dans un excellent état d'esprit, vidé de tous vos soucis. L'audace est ici pleinement récompensée...

*Le watsu, une technique de relaxation très agréable*



Photo Métrailler

centre médical, distinct des bains, appartient en majorité aux Hospices cantonaux, avec une participation privée.

Les curistes sont envoyés à Lavey pour des problèmes ostéo-articulaires, consécutifs à une intervention chirurgicale, ou à des problèmes rhumatologiques. Des analyses montrent que les affections orl sont également bien traitées par les eaux sulfureuses du centre.

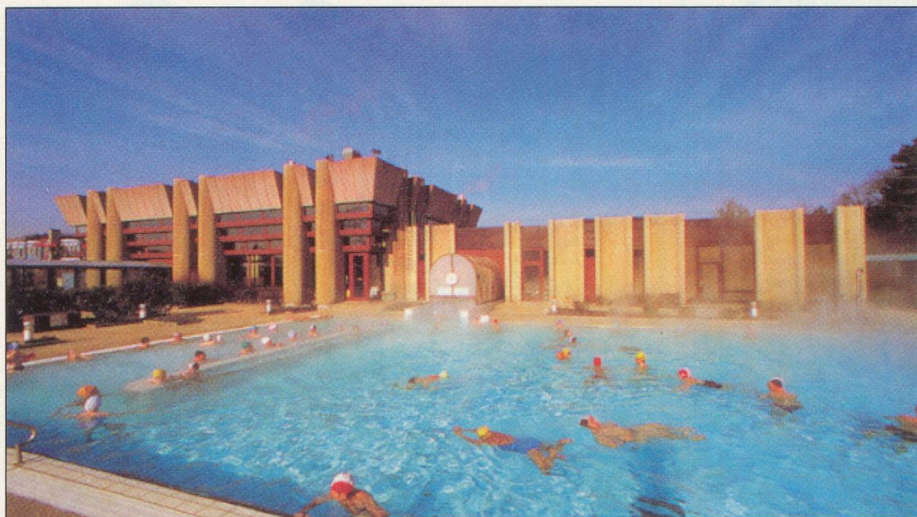
## Yverdon-les-Bains

Dans une année, le centre thermal du nord vaudois aura achevé sa mue. Les grands travaux en cours témoignent de l'ampleur du projet. Il s'agit de surélever le toit du bâtiment principal d'un étage, pour y loger notamment une zone de soins de beauté, un hammam et un bain japonais. Mais le centre n'oublie pas sa vocation médicale pour autant. Les curistes bénéficieront d'un bassin de rééducation qui leur sera réservé, tandis que le bassin couvert actuel sera ouvert à tout public. Des cabinets de physiothérapie seront aussi créés pour répondre à une demande croissante. «Le thermalisme a besoin de deux jambes, comme l'être humain, explique M. Claude Ogay, directeur du centre yverdonnois. L'une est l'aspect médical, qui donne sa crédibilité à l'établissement, et l'autre est l'aspect ludique, auquel la clientèle familiale est de plus en plus sensible.»

Il y a vingt-cinq ans, le centre vaudois faisait figure de pionnier dans le monde du thermalisme, encore mal connu. Aujourd'hui, pour répondre aux attentes du public et concurrencer les autres établissements, Yverdon se doit d'élargir sa palette d'offres. Les hammams sont devenus un classique des bains, il est donc nécessaire d'en proposer en libre accès aux baigneurs.

Chaque centre cherche à apporter une touche originale dans ses installations. A Yverdon, les clients découvriront l'automne prochain les bienfaits du bain japonais à 42°. Une zone fitness est également en préparation, accessible sur abonnement. Les soins du visage seront détachés de l'hôtel et ouverts aux clients du centre thermal, moyennant rendez-vous, pour des séances de massage relaxant et des soins de la peau.





*Les bains thermaux d'Yverdon*

Le centre d'Yverdon a toujours pratiqué une politique tarifaire favorable aux familles. Il draine un public très varié, qui vient de la région,

mais aussi des stations de ski du Jura français. La clientèle du thermalisme ne cesse de s'étendre et les enfants qui y ont goûté constituent le public

de demain c'est pourquoi M. Ogay est convaincu qu'il n'y a pas aujourd'hui pléthore de centres thermaux en Suisse romande. En 1998, de nouvelles sources d'eau thermique étaient découvertes à Yverdon. Comme le terrain disponible n'est pas encore entièrement exploité, une extension du centre pourrait bien être envisagée à l'avenir. Mais d'ici là, le centre va fêter dignement ses vingt-cinq ans en 2002.

### **Bains de Saillon**

A mi-chemin entre Sion et Martigny, le centre thermal de Saillon offre une gamme de quatre piscines, entre 28 et 34°, très prisées des familles. Au pied du vieux bourg, le site est agréable et jouit d'un excellent ensoleillement. Egalement conçu comme lieu de séjour, le centre comprend un hôtel et une série d'immeubles totalisant 360 studios et appartements.

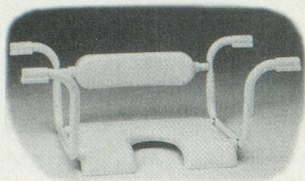


*L'espace «Carpe diem» à Saillon, détente et calme*



## Offre Spéciale

### Accessoires de salle de bain



Planches de bain  
Rehausse-wc, etc...

**-10% GénérationS**



Valable uniquement sur présentation de la carte GénérationS  
ou de cette annonce jusqu'au 31.10.01.

Av. du Servan 21 1006 Lausanne  
Tél. 021/616 23 43

Rue de la Louve 5  
1003 Lausanne  
Tél. 021/312 60 50



www.thermalp.ch info@thermalp.ch – tél 027/305 11 11 – fax 027/305 11 14

### Super offre d'automne

- Logement en studio ou appartement
- 7 nuits (sans service hôtelier)
- 7 petits déjeuners buffet – 1 soirée raclette ou 1 menu santé
- 1 solarium 14 min. – 1 hydromassage – 1 massage 25 min.

Entrée libre aux bains thermaux

**Dès Fr. 540.- par personne**

## Au cœur du Valais Séjour Balnéo-vital

**dès Fr. 980.-**

**Durée du séjour:**  
5 jours de balnéo  
du lundi au vendredi  
6 nuits  
arrivée le dimanche  
départ le samedi

**Le séjour comprend:**

- hébergement à l'Hôtel \*\*\*\* des Bains ou en studio
- demi-pension
- soirée raclette
- repas diététiques possibles

**Chaque jour, 5 prestations:**

- 1 soin de balnéothérapie selon avis médical
- Gymnastique en piscine du lundi au vendredi
- Espace bien-être «Carpe Diem» (1 entrée par jour)
- Espace forme-fitness «Carpe Diem» (1 entrée par jour)
- Espace thermal (2 entrées par jour)
- Supplément pour personne seule

**Bains de Saillon**

**Carpe Diem**

Tél. 027/743 11 12 – www.bainsdesaillon.ch

# marti

## MARCHÉ DE NOËL À STRASBOURG



### Variante 1 jour

#### Dates de voyage 1 jour

Chaîne	Chaîne
1. 24 nov. B	2. 01 déc. A/B/D
3. 02 déc. B/E	4. 04 déc. E
5. 05 déc. A/B/D	6. 07 déc. B/D
7. 08 déc. E	8. 09 déc. A/B/D
9. 11 déc. A/B	10. 13 déc. B
11. 14 déc. B/E	12. 15 déc. B/D
13. 16 déc. E	

Enfants jusqu'à 16 ans 50 %  
de rabais

### Programme du voyage

Voyage à Strasbourg. Durant au moins 5 heures, découvrez le merveilleux marché de Noël. Dans la soirée, retour en Suisse.

### Prestations

- Voyage en car confortable, non fumeurs

**Prix 1 jour Fr. 44.-**

### Suppléments:

Chaîne B Fr. 5.-  
Voyages 1, 2, 7, 12 Fr. 10.-

### Variante 2 jours

#### Dates de voyage

Chaîne
1. 24 – 25 novembre B
2. 01 – 02 décembre E
3. 02 – 03 décembre B/D
4. 03 – 04 décembre A/B
5. 04 – 05 décembre B/E
6. 05 – 06 décembre B
7. 06 – 07 décembre B
8. 07 – 08 décembre A/B
9. 08 – 09 décembre B/D
10. 09 – 10 décembre A/B
11. 13 – 14 décembre B/D
12. 14 – 15 décembre D/E
13. 15 – 16 décembre A/B
14. 16 – 17 décembre B/E

### Programme du voyage

**1er jour, Suisse - Strasbourg:**  
voyage à Strasbourg. Arrivée vers midi. Restant de la journée libre.

**2e jour, Strasbourg - Bâle - retour:**  
en début d'après-midi, voyage à Bâle. Visite du marché de Noël (sauf chaîne B). Puis retour en Suisse à votre lieu de départ.

### Prestations

- Voyage en car confortable, non fumeurs
- Séjour à l'hôtel de votre choix
- 1 nuit d'hôtel avec petit déjeuner buffet
- Documentation de voyage

### Hôtels

#### Hôtel Villa d'Est\*\*\*

Hôtel de classe moyenne, à env. 15 minutes à pied du marché de Noël.

#### Hôtel Hilton\*\*\*\*

Hôtel de première classe, env. 20 minutes à pied du marché de Noël. Station de bus à env. 200 m de l'hôtel.

### Prix par personne / 2 jours

Chambre	Villa d'Est	Hilton
à 2 lits	170.-	175.-
à 1 lit	230.-	245.-
à 3 lits	160.-	165.-

### Suppléments:

Voyages 1, 2, 8, 9, 12, 13 20.-  
Ass. frais d'annulation oblig. 15.-  
Taxe de réservation 10.-

### Horaires 1 et 2 jours

<b>Chaîne A</b>	Bienne, Berne, Burgdorf
<b>Chaîne B</b>	Genève, Lausanne
<b>Chaîne D</b>	Yverdon, Neuchâtel, Bienne
<b>Chaîne E</b>	Fribourg, Laupen, Berne, Burgdorf



Renseignements et inscriptions dans votre agence de voyage ou chez:

<b>Fribourg</b>	<b>026 347 35 55</b>	<b>Bienne</b>	<b>032 329 90 10</b>
<b>Genève</b>	<b>022 900 26 00</b>	<b>Echallens VD</b>	<b>021 881 42 61</b>
<b>Lausanne</b>	<b>021 311 22 22</b>	<b>Kallnach</b>	<b>032 391 01 11</b>
<b>Neuchâtel</b>	<b>032 729 10 40</b>		

marti@marti.ch www.marti.ch



Les grands-parents qui gardent leurs petits-enfants en bas âge aiment à venir à Saillon. Et l'on assiste souvent à des scènes comme celle-ci: la petite Aurélie, 8 mois, poussait des cris indignés parce que son grand-père voulait l'extraire du bassin en l'emballant dans une grande serviette. Et les arguments raisonnables de la grand-mère n'avaient guère d'influence sur le bébé, qui trouvait le bain bien trop court.

A côté du secteur bains, le centre a développé un espace appelé «Carpe diem». Ce nom, emprunté à la philosophie épicurienne, signifie «mets à profit le jour présent» et évoque le plaisir de la détente. L'entrée à ce lieu réservé aux adultes, pour en garantir le calme, est indépendante des bains. La nudité est de rigueur, mais ne présente pas un caractère obligatoire. Autour d'un bassin rond, trois hammams sont disposés, à des degrés d'humidité et de chaleur variables. Un sauna et son bassin froid sont situés à l'extérieur. Des pédiluves permettent également de se rafraîchir. Des chaises-longues, devant de grandes baies vitrées, invitent au repos, tandis qu'on peut siroter des jus de fruits dans le petit bar installé au centre du «Carpe diem».



*Programmes minceur et conseils en diététique pour une cure de quelques jours*



Photo G.-A. Cretton

*Des soins du visage, une offre qui se généralise dans les centres thermaux*

Ce centre de bien-être propose aussi des soins, comme des douches rayonnantes ou des massages, sur rendez-vous et une salle de fitness avec un programme de cours.

### **Thermalp-Ovronnaz**

Ovronnaz jouit d'un atout spectaculaire, sa vue. A 1350 mètres d'altitude, la station domine la plaine du Rhône et offre un panorama magnifique sur la chaîne des Muverans. Mais il a fallu une certaine audace aux promoteurs de ce centre pour se décider à l'implanter à cet endroit. La source doit en effet être captée en contrebas à Leytron. L'eau thermale, connue pour ses bienfaits contre l'ostéoporose, les rhumatismes et les pathologies osseuses, convient aussi aux maladies neurologiques et cardio-vasculaires. Pompée, puis réchauffée, puisqu'elle sort à 22°, l'eau thermale de Leytron alimente les trois piscines d'Ovronnaz, qui varient entre 28 et 35°.

Le centre valaisan mise lui aussi sur les familles, des plus grands aux plus petits. Les vacanciers qui viennent faire du ski dans la station ne manquent pas d'occuper le centre en fin de journée. Peut-être plus encore que dans les autres centres, on est tenté de séjourner quelques jours à

Ovronnaz. Le complexe hôtelier, constitué de chambres et d'appartements avec ou sans service de chambre, est idéalement disposé autour des thermes. La politique du centre est très avantageuse pour tous ceux qui peuvent prendre des vacances hors saison, puisqu'il existe des arrangements spéciaux bon marché très intéressants, entre autres pour les seniors.

En matière de réaménagement, le directeur, Philippe Stalder, est très fier de son hall tout en bois, où il fait bon boire un verre au son d'un piano ou d'un orchestre. Ce bar tout neuf, qui lie partie hôtelière et bains, donne une ambiance très accueillante à tout l'établissement.

Outre les soins traditionnels, le centre a développé, sous la houlette de M. Jean-Jacques Descamps, un secteur wellness particulièrement riche. Phytothérapeute de formation, M. Descamps utilise notamment dans ses traitements des algues pour des enveloppements et des miels d'origines diverses, bénéfiques par exemple pour lutter contre des infections. Un choix de tisanes à emporter sont aussi en vente.

La partie wellness du centre, située dans les étages supérieurs, propose en outre quantité de programmes santé. Le programme Eurêka s'adresse



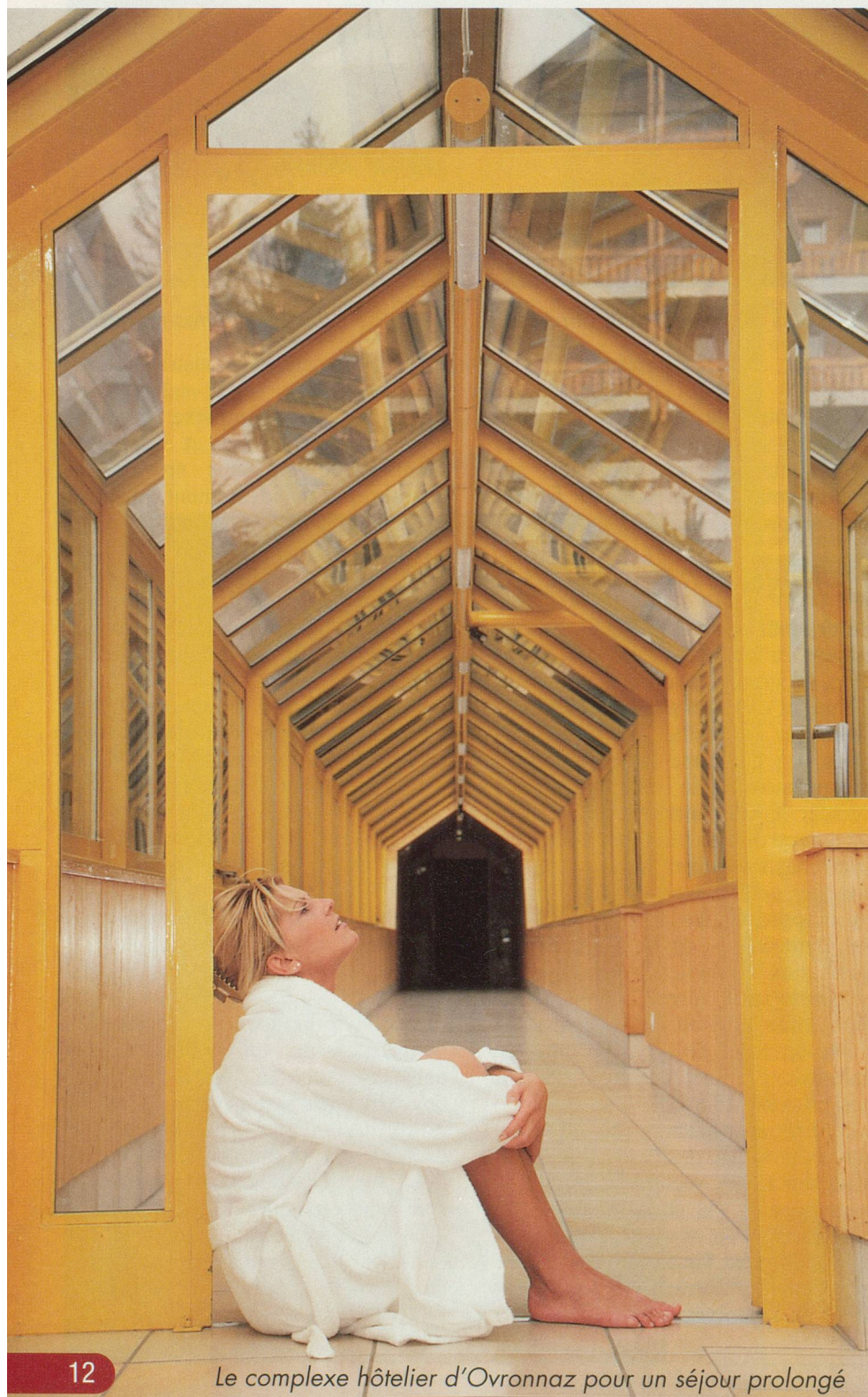
aux personnes qui connaissent des problèmes de poids. Une analyse des tissus adipeux est réalisée préalablement, avant la mise au point d'une série de soins comportant un régime phytothérapique, des traitements de balnéothérapie, des massages et drainages, etc.

Le centre Thermalp s'est également spécialisé, dans son secteur médical, dans les traitements d'hy-

drothérapie élaborés par le Dr Kneipp. Considéré comme l'un des père de la médecine par les plantes, Sébastien Kneipp a été, au 19<sup>e</sup> siècle, l'un des précurseurs des médecines douces. Sa notoriété est demeurée très vivace en Suisse alémanique et dans les pays du nord, où de nombreuses associations s'occupent de la promotion des bains Kneipp. Pas de nouveaux projets

d'agrandissement dans l'immédiat pour l'établissement Thermalp, mais une très nette volonté de diversifier l'offre et de favoriser les formules séjour. L'introduction de séances de watsu (lire encadré) va dans le sens d'une recherche de traitements originaux en matière de bien-être et de détente pour chacun.

**Bernadette Pidoux**



Le complexe hôtelier d'Ovronnaz pour un séjour prolongé

## LES ADRESSES ET LES PRIX

### Lavey-les-Bains

1892 Lavey-les-Bains

Tél. 024/486 15 15

**Entrée:** adulte Fr. 18.-, AVS Fr. 16.-, 10 entrées AVS: Fr 135.-, différents forfaits famille.

**Heures d'ouverture:** tous les jours de 9 h à 21 h, samedi 22 h.

### Yverdon-les-Bains

1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024/423 02 23

**Entrée:** adulte Fr. 14.-, AVS, 10 entrées Fr. 125.-. Abonnement annuel AVS Fr. 525.-.

**Heures d'ouverture:** lundi à vendredi de 8 h à 22 h, samedi et dimanche jusqu'à 20 h.

### Thermalp-Ovronnaz

1911 Ovronnaz.

Tél. 027/305 11 11

**Entrée:** adulte Fr. 15.-, AVS Fr. 12.50, tarifs ski et bains combinés.

**Heures d'ouverture:** de 9 h à 20 h 30, jusqu'à 21 h de Noël à Pâques.

### Bains de Saillon

1913 Saillon

Tél. 027/743 11 70

**Entrée adulte** (pas de réductions AVS): Fr. 15.-. Réduction pour deux adultes et un/plusieurs enfants, aussi valable pour les grands-parents. Entrée «Carpe diem»: Fr. 38.-, pour un couple Fr. 68.-

**Heures d'ouverture:** Carpe diem, tous les jours de 10 h à 21 h. Bains: de 8 h à 21 h.