



REVUE DE PRESSE

DU 02/03/26 AU 06/03/26



SOMMAIRE

PRESSE

LE DAUPHINE LIBERE (06 mars 2026)	Déserts médicaux : poussée de fièvre sur l'axe Seyssel-Thonon	—	5
LE DAUPHINE LIBERE (06 mars 2026)	Saint-Gervais a inversé la tendance	👍	7
LE DAUPHINE LIBERE (06 mars 2026)	Saint-Gervais • La liste "Horizon Saint-Gervais" est connue	—	8
LE DAUPHINE LIBERE (06 mars 2026)	Les #Artisans du ski, ou deux jours pour tester du made in France	—	9
LE DAUPHINE LIBERE (06 mars 2026)	Sur son influence, Jean-Marc Peillex réagit	—	10
LE FAUCIGNY (06 mars 2026)	Se ressourcer naturellement en harmonie	👍	11
MONTAGNE LEADERS NEWS (NEWSLETTER) (04 mars 2026)	Le futur des Houches	—	13
LE MESSAGER (05 mars 2026)	Compagnie du Mont-Blanc : une activité impactée par la météo	👍👏	14
LE MESSAGER (05 mars 2026)	Quinze jours d'évasion japonaise au pied du Mont-Blanc	—	17
LE DAUPHINE LIBERE (05 mars 2026)	Pourquoi l'influence de Jean-Marc Peillex sur les campagnes municipales dérange	👎	18
EN TRAIN (Mars - Mai 2026)	SAINT-GERVAIS MQNT-BLANC, LA MONTAGNE SANS VOITURE	👍	19
MARIE CLAIRE (Avril 2026)	RELAX & DÉCONNEXION	👍	20
MARIE CLAIRE (Avril 2026)	4 cures revigorantes	👍	21
MARIE CLAIRE (Avril 2026)	ET SI VOUS PASSIEZ QUELQUES JOURS PRINTANIERES À SAINT-GERVAIS ?	👍	22
LE DAUPHINE LIBERE (04 mars 2026)	Le salon Talents de Femmes pour soutenir les créatrices	👍	23

LE DAUPHINE LIBERE (04 mars 2026)	Saint-Gervais - Quand le compostage devient un projet collectif		24
TOP SANTE (Avril 2026)	MIEUX RESPIRER GRÂCE AU THERMALISME		25
MOKAMAG (EDITION 2 SAVOIE & GENEVE) (Du 1er mars au 15 avril 2026)	FESTIVAL MISSION CINÉMA		30
MOKAMAG (EDITION 2 SAVOIE & GENEVE) (Du 1er mars au 15 avril 2026)	HISTOIRE DU SECOURS EN MONTAGNE		31

WEB

www.actumontagne.com (5 mars 2026)	Municipales 2026 : 41% des stations de ski déjà fixées, 30 % des maires tirent leur révérence		32
www.lemessager.fr (4 mars 2026)	Le Rendez-vous de l'éco : à la Compagnie du Mont-Blanc, le chiffre d'affaires est « très impacté par la météo »		35
www.ledauphine.com (4 mars 2026)	« Si on avait fait le quart de ce qu'il a fait chez lui... » : pourquoi l'influence de Peillex dérange dans le Pays du Mont-Blanc		39
www.officiel-thermalisme.com (4 mars 2026)	Idée reçue : l'efficacité de la cure thermale n'est pas prouvée		42
www.ledauphine.com (3 mars 2026)	De nombreux secours sur les pistes de ski		48
www.latribune.fr (3 mars 2026)	Nage en eau glacée, yoga dans la neige, bains chauds naturels... Échappée en maillot de bain au sommet des montagnes enneigées		49
www.lemessager.fr (2 mars 2026)	Saint-Gervais Mont-Blanc lance son premier Festival du Film Nature, un nouveau rendez-vous pédagogique au cœur du printemps		57





Votre région Le fait du jour

Haute-Savoie

Déserts médicaux: poussée de

L'Agence régionale de santé (ARS) a publié le nouveau zonage de la médecine générale, applicable depuis le 1^{er} janvier 2026. Un outil qui permet de cibler les zones en tension et d'adapter les aides financières à l'installation. Dans le département ça coïncide surtout sur une langue de territoire qui va de Seyssel à Thonon-les-Bains.

La Haute-Savoie manque-t-elle de médecins généralistes? Une question à laquelle répond le zonage établi par l'Agence régionale de santé (ARS) Auvergne-Rhône-Alpes.

Un document très complet, qui comprend une multitude de données, sur la présence des professionnels de santé sur un territoire. Nous avons choisi de faire un focus sur les médecins généralistes. Ce panorama permet de distinguer les zones en tension de celles qui le sont moins ou qui sont même préservées. Un outil pour la Caisse nationale d'assurance-maladie qui peut ainsi cerner les manques et mieux cibler les aides financières à l'installation. Une façon d'inciter les professionnels de santé à se rendre dans

les territoires en manque de blouses blanches, et pour l'ARS, de lutter contre les déserts médicaux.

À noter que cette instance découpe le département en "Territoires de vie-santé", une notion construite à partir des usages réels de la population.

En Haute-Savoie sept sont en zone d'intervention prioritaire (ZIP), donc confrontées aux tensions les plus fortes en matière d'accès aux soins, 13 sont en zone d'action complémentaire (ZAC), ce qui nécessite des actions pour prévenir une dégradation de l'offre et 12 sont hors zone (HZ), donc non éligibles aux dispositifs d'aides spécifiques.

Six points rouges classés en zone d'intervention prioritaire

Sur la carte du zonage, on distingue deux axes. Ce qui n'est pas une nouveauté car ils étaient déjà visibles en 2022.

Le premier est constitué d'une majorité de ZIP, donc de secteurs en tension. Il part de Seyssel, couvre une partie de l'Albanais, longe la frontière de l'Ain, de la Suisse et monte jusqu'à Thonon. Le second axe s'étend d'Annecy à Chamonix. Dans cette zone (en ZAC), les effectifs posent donc

moins d'inquiétude. Quant aux massifs, ils sont soit HZ ou en ZAC, ce qui traduit une situation plutôt équilibrée.

Dans l'ensemble du département figurent toutefois six points rouges, (dont quatre se trouvent dans le premier axe Seyssel - Thonon) classés en ZIP. Une conséquence directe de leur statut de "Quartiers de vie prioritaire" (QVP). Ils concernent ceux d'Annemasse, Bonneville, Cluses, Gaillard, Saint-Julien-en-Genevois et Thonon qui rassemblent à eux seuls 13 quartiers où le manque de médecins est flagrant. Il s'agit, par exemple, du Perrier, Château-Rouge, Livron à Annemasse où le taux de pauvreté est de 36 %. Ou bien encore du Chalet, Helvetia-Park, Hutins à Gaillard où le taux de pauvreté est de 47 % (*).

Pour le directeur départemental de l'ARS, Reynald Lemahieu, le bilan général illustre toutefois « une amélioration globale par rapport au zonage précédent. » Il fait remarquer que sur les 32 "Territoires de vie-santé" que compte la Haute-Savoie, cinq ont gravi une marche vertueuse en quatre ans. C'est le cas de ceux de Cruseilles, Viuz-en-Sallaz, Abondance, Thônes et Saint-Gervais. Par

exemple, dans ce dernier territoire qui est passé de ZAC à HZ, cette amélioration est due, en partie au fait que la part de la population sans médecin traitant a diminué. Tout comme le nombre de médecins âgés de plus de 60 ans.

Mais la situation s'est toutefois dégradée pour d'autres territoires. Mauvaise nouvelle donc pour Douvaine, Thonon, Annemasse et Passy, sans pour autant que la situation se détériore systématiquement de manière forte. Passy est, par exemple, passé d'un statut de HZ, à celui de ZAC.

En revanche, la situation est plus grave pour le secteur de Thonon qui est passé d'une zone complémentaire (ZAC) à prioritaire (ZIP). « D'une façon générale, on peut expliquer ces dégradations par le nombre de généralistes partis en retraite mais aussi par l'augmentation du nombre d'habitants, conséquence d'un département attractif » ajoute Reynald Lemahieu. Pour l'ARS, les déserts médicaux sont aussi l'affaire des élus à qui ce zonage sera présenté après les élections municipales.

● Colette Lanier

(*) Sources: système d'information géographique de la politique de la ville.



Le nouveau zonage de la médecine générale est applicable depuis le 1^{er} janvier 2026. Le précédent datait de 2022. Le prochain aura lieu en 2028, sur une nouvelle périodicité de deux ans. Archives photo Jean-François Souchet

fièvre sur l'axe Seyssel-Thonon



Mode d'emploi ► Nouveau zonage, aides... comment les priorités sont définies

● Quels critères pour établir le zonage ?

Le zonage réalisé par l'Agence régionale de santé (ARS) permet de cartographier le niveau d'offre de soins en médecine générale. Ce zonage s'appuie sur une analyse structurée autour de trois grandes familles d'indicateurs.

1 ► L'Accessibilité potentielle localisée (APL), indicateur national de référence, mesurant l'accès effectif aux médecins généralistes.

2 ► L'offre de soins, intégrant notamment la densité médicale, l'âge des praticiens, les modes d'exercice et la présence de structures d'exercice coordonné.

3 ► Les besoins de la population, à travers le vieillissement démographique et la part de personnes atteintes d'Affectation de longue durée (ALD). Les territoires sont analysés à l'échelle des Territoires de vie-santé (TVS), une maille infradépartementale construite à partir des usages réels de la population.

● Quelles aides face aux problèmes ?

En 2025, la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de Haute-Savoie a géré les situations suivantes :

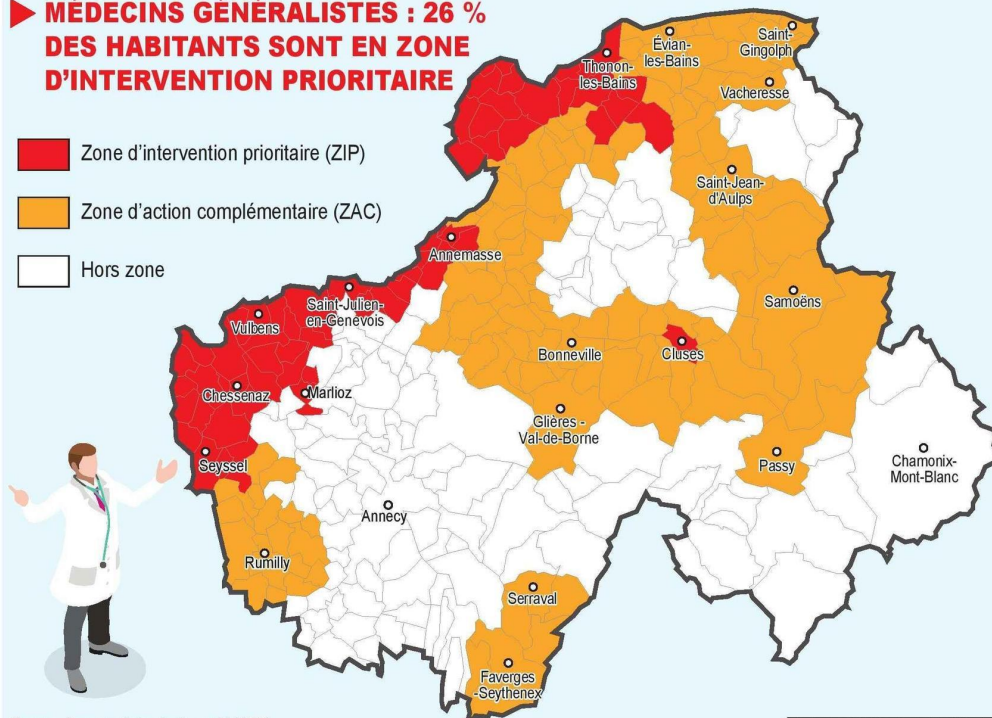
► 29 médecins ont perçu un contrat d'aide à l'installation des médecins (CAIM), correspondant à 150 000 € versés.

► 44 médecins ont perçu un contrat de stabilisation et de coordination des médecins (COSCOM), correspondant à 200 000 € versés, dont 12 radiologues pour un cabinet secondaire.

► Dans le département de la Haute-Savoie, sur 828 401 habitants (hors quartiers prioritaires), 26 % sont en zone d'intervention prioritaire (ZIP), 30 % en zone d'action complémentaire (ZAC) et 43 % en résident hors zone sous-dense (HZ).

► MÉDECINS GÉNÉRALISTES : 26 % DES HABITANTS SONT EN ZONE D'INTERVENTION PRIORITAIRE

- Zone d'intervention prioritaire (ZIP)
- Zone d'action complémentaire (ZAC)
- Hors zone



Source : Agence régionale de santé (ARS)

Infographie Le Dauphiné Libéré



Saint-Gervais a inversé la tendance

Parmi les progressions significatives dans la lutte contre la désertification médicale en Haute-Savoie, Saint-Gervais fait office de bon élève. La commune a réussi à passer du statut de zone d'action complémentaire à hors zone grâce à l'augmentation du nombre d'habitants suivis par un médecin traitant, et de la diminution de la présence de médecins âgés de plus de 60 ans. Sur l'ensemble de l'offre de santé existante dans le village-station, le centre médical de Miage en est l'exemple criant. En 2012, ils étaient trois praticiens titulaires dans les locaux contre six aujourd'hui, répartis entre Saint-Gervais et Les Contamines-Montjoie.

« Au total, on est neuf à travailler sur les deux communes. On compte en moyenne entre 1000 et 1200 patients par praticien qui nous ont déclarés comme médecin traitant », précise Fanny Puech, médecin généraliste

titulaire. Le succès de cette organisation constituée sous le label Maison de santé pluri-professionnelle (MSP), délivré par l'Agence régionale de santé (ARS), est dû à plusieurs facteurs. D'abord, la volonté de plus en plus forte des praticiens à ne plus se retrouver seul dans un cabinet au quotidien. Les jeunes médecins se rassemblent, aiment travailler en groupe. « Cela nous a permis d'absorber la patientèle de nos confrères partis à la retraite et qui travaillaient individuellement. On a relancé la prise en charge de la traumatologie qui apporte de la diversité et intéresse les jeunes. On peut aussi faire des radios et des échocs sur place », souligne Fanny Puech. Argument de taille qui a même poussé des habitants de la plaine à venir déclarer leur médecin traitant à Saint-Gervais : le temps d'attente pour obtenir un rendez-vous bien plus court.

● Nathan Bayol Garcia

Edition : **06 mars 2026 P.13**
Famille du média : **PQR/PQD (Quotidiens régionaux)**
Périodicité : **Quotidienne**
Audience : **879000**



Journaliste : -
Nombre de mots : **105**
Ed. locales : **MONT-BLANC, ARVE**

Saint-Gervais ● La liste "Horizon Saint-Gervais" est connue

1. Cyrille Du Peloux, 2. Émilie Lacroix, 3. Antoine Visseyrias, 4. Dorothée-Cathy Dufer, 5. Éric Gentina, 6. Daniele Peyrard, 7. Philippe Cayrel, 8. Lorraine Frega, 9. Thomas Lacroix, 10. Marion Rousso, 11. Thierry Nicolello, 12. Marianne Deloddère, 13. Alain De Saignes, 14. Anne-Marie Noëlle Lasalle, 15. Alain Gonon, 16. Geneviève Delemazure, 17. Alain Gentina, 18. Axelle De Kermabon, 19. Mathieu Querel, 20. Valentine Roux, 21. Marc Taconet, 22. Inna Silayeva, 23. Christian Laurenceau, 24. Anne-Laure Cosserat, 25. Luc Delemazure, 26. Martine Jusselin, 27. Denys Kopylov, 28. Christine Mariey Vernon, 29. Roméo Frega, 30. Priscilla Desprairies.



Les Contamines-Montjoie

Les #Artisans du ski, ou deux jours pour tester du made in France

Ski Bois Tardy, artisan du ski local, invite ses amis #Artisansduski, pour la 6^e édition, à présenter leurs skis artisanaux made in France.

Cyril Cote, petit-fils de menuisier, originaire de Tarentaise, a repris il y a une dizaine d'années la marque Ski Bois Tardy à Saint-Gervais. Il fabrique des skis en bois raffinés, personnalisés, avec le souci de la qualité, la traçabilité des produits et des considérations environnementales. Ces 7 et 8 mars de 9 heures à 15h30, il sera possible, sur présentation d'une carte d'identité, de tester



Les #Artisans du ski, réunis au Signal. Photo Isabelle Dujon

des skis locaux divers, parmi les stands d'artisans engagés dans un savoir-faire artisanal 100 % français, une fabrication responsable, éthique et en fa-

veur des circuits courts.

● Isabelle Dujon

Le Signal. Gratuit, sauf forfait de ski. Infos : www.lescontamines.com.

74B12 - VI



Actu locale Mont-Blanc

Saint-Gervais

Sur son influence, Jean-Marc Peillex réagit

Nous publions, dans notre édition datée du 5 mars 2026, un papier sur l'influence de Jean-Marc Peillex, maire de Saint-Gervais et candidat à sa réélection, dans les campagnes municipales d'autres communes. Ce dernier a tenu à réagir: «Je suis tellement un influenceur que je vais déménager à Dubai pour rejoindre mes semblables. Plus sérieusement, ceux qui m'accusent d'ingérence font exactement la même. On me rapporte que le maire de Passy, Raphaël Castéra, ne cesse de me salir en réunion publique. Sa première adjointe a liké des posts de mes concurrents,

tout comme une élue de la majorité sortante des Contamines.» Ceci étant dit, aucune tête de liste ou maire sortant n'a appelé explicitement à voter contre l'élusaint-gervolain. «Une personne, en son nom propre, a liké un post Facebook. Elle n'engage pas la majorité actuelle et je n'ai jamais pris position dans quelque élection que ce soit. Pendant ce temps, il like et partage des posts d'un candidat sur ma commune depuis un an et demi. Il se fout de la gueule du monde», appuie François Barbier, maire sortant des Contamines et candidat sur la liste de Jean-Luc Mattel.

GRAND FORMAT

BIENFAITS NATURELS

Se ressourcer naturellement en harmonie



La variété d'espaces naturels que proposent les Alpes offre un riche panel de fleurs et de plantes, que les entreprises ont su travailler.

Notre département offre un ensemble d'activités en lien avec la nature, avec des randonnées. En premier lieu, les découvertes qui font notre renommée en France et ailleurs. Parmi elles, la vallée du Giffre est un véritable havre de paix pour celles et ceux qui cherchent à se reconnecter avec la nature. Entre montagnes, forêts et rivières, elle offre un cadre préservé, propice au calme et au ressourcement. Parmi les

sites incontournables, le cirque du Fer-à-Cheval impressionne par ses falaises majestueuses et ses nombreuses cascades. Un cadre idéal pour une marche apaisante au cœur d'un décor spectaculaire et bien préservé. La cascade du Rouget, surnommée la Reine des Alpes, offre quant à elle un panorama naturel revitalisant. Enfin, la réserve naturelle de Sixt-Passy est également un lieu privilégié pour s'immerger dans une nature sauvage et protégée,

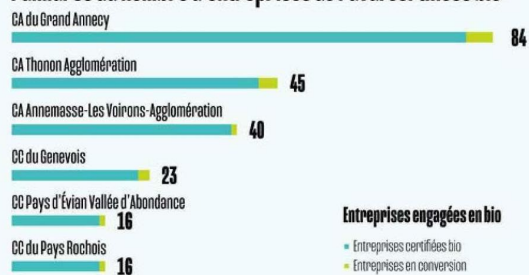
loin de l'agitation citadine de la vallée.

Le bio, une économie à part entière

L'agriculture biologique est en évolution depuis de nombreuses années ; 8 326 ha sont cultivés en bio, représentant 6,5 % des surfaces agricoles. La Haute-Savoie se classe 10^e au rang régional d'après l'Agence Bio. Pour rappel, ce

groupement d'intérêt public créé en 2001, est en charge du développement, de la promotion et de la structuration de l'agriculture biologique française. Contrairement aux idées reçues, la communauté d'agglomération du Grand Annecy arrive en tête avec 84 entreprises certifiées bio, reflétant un tissu économique local dynamique, une demande forte de produits biologiques, et une mobilisa-

Palmarès du nombre d'entreprises de l'aval certifiées bio



L'Agence Bio a réalisé plusieurs palmarès. En Haute-Savoie, le bio se place plutôt bien.



Les huiles essentielles des Alpes sont nombreuses notamment celles issues de l'épicéa.

Les sources naturelles sont réputées pour leur pureté et leurs vertus, à l'image de celles d'Évian-les-Bains.

tion des acteurs économiques autour de la transition écologique. Elle est suivie de près par Thonon Agglomération, qui se positionne deuxième avec 45 entreprises, soit presque la moitié du total du Grand Annecy, et Annemasse-Les Voirons-Agglomération, juste derrière avec 40 entreprises quand, avec ses 23 entreprises, la communauté de communes du Genevois se situe au milieu du classement.

Se refaire une beauté

Cosmétique, savonnerie, huiles essentielles, la nature prend soin de vous en permanence. Il n'y a pas qu'en Provence où l'on fabrique du savon, avec un grand nombre de plantes. Il existe plus d'une dizaine de savonneries en Haute-Savoie comme Savons du Léman à Vers, fondée en 2015 par Sandra Rembert, qui demeure une savonnerie artisanale. L'entreprise confectionne à la main des cosmétiques solides naturels et biologiques, parmi lesquels des savons saponifiés à froid, des shampoings solides et différents soins, conçus dans le respect de la peau et de l'environnement. Quant aux huiles essentielles, toutes apportent un rôle important et aident à la stabilité de nos émotions.

Des cosmétiques biosourcés

Côté cosmétique, le territoire regorge de petites et de plus grandes entreprises qui confectionnent des gammes de produits, à partir des plantes mythiques de nos montagnes. C'est le cas de Nansca, une

marque fondée par Sandrine Arnaud et Thomas Laurent à Thusy, tout près d'Annecy. Ils fabriquent une gamme de cosmétiques bio et naturels de façon artisanale. Son offre va du baume à lèvres jusqu'au gel douche, en passant par les crèmes pour le visage et le corps, des gommages pour lesquels sont utilisés de la cire d'abeille et du miel de la région. « *Tous nos produits sont fabriqués à partir de matières premières naturelles et bio. Nous proposons des produits aux formules courtes et aux actifs biologiques puissants et efficaces* », précisent les fondateurs sur leur site.

L'eau si précieuse

En Haute-Savoie, les sources naturelles sont réputées pour leur pureté et leurs vertus, à l'image de celles d'Évian-les-Bains. Ces eaux sont reconnues pour leur équilibre minéral. Elles contribuent à l'hydratation quotidienne, soutiennent le bon fonctionnement de l'organisme et participent à l'équilibre acido-basique. Puis, il y a l'eau thermale, également utilisée en soins dermatologiques. À Saint-Gervais-les-Bains, par exemple, l'eau thermale est réputée pour ses propriétés apaisantes et réparatrices, notamment pour les peaux sensibles ou fragilisées. Au-delà de leurs propriétés physiques, les sources naturelles s'inscrivent dans un environnement alpin préservé. L'air pur, le calme et la proximité avec la nature renforcent la sensation de détente et de régénération. ●



© Jeremy Perrier

Les thermes de Saint-Gervais, situés en plein cœur de la nature sont un endroit propice au ressourcement.



© Nansca

À côté d'Annecy, Nansca produit des cosmétiques bio et naturelles aux formules simples et efficaces.



© Danone

L'eau d'Évian est mise en bouteilles directement depuis la source.

Edition : 04 mars 2026 P.4

Famille du média : Médias

professionnels

Périodicité : Bimensuelle

Audience : 22216

Sujet du média : Tourisme-Gastronomie



Journaliste : -

Nombre de mots : 210

Le futur des Houches

L'inauguration du télésiège des Mélézes, lors de la saison 2015-2016, commençait un peu à dater. Avec 15 M€ à venir, le domaine skiable entre les Houches et Saint-Gervais va se moderniser d'ici 2030. La remontée mécanique du Prarion aura des nouvelles cabines dès l'an prochain (2,16 M€), puis ce sera au tour du télésiège de Plancerts (130 000 €) d'être renforcé. Le télésiège du Kandahar sera totalement changé d'ici 18 mois (10,5 M€), et celui de Maisonneuve sera modernisé pour l'hiver 2029-2030. Le téléphérique de Bellevue fera l'objet de travaux de confortement sur cinq ans. Parallèlement, la sta-

tion poursuivra le développement de son réseau de neige de culture. En effet, grâce à un forage autorisé en 2020, la station dispose désormais d'une ressource en eau dédiée de 95 000 m³ par an. Les blocages politiques ont donc été mis de côté. Saint-Gervais a consenti à modifier la DSP détenue par la **LHSG**, filiale de la Compagnie du Mont-Blanc (**CMB**). Le Syndicat intercommunal à vocation unique (**SIVU**) du domaine skiable Les Houches – Saint-Gervais a validé ce programme de rénovation en signant un avenant (le quatrième depuis la signature de la DSP en 2011) avec son délégataire, en charge du domaine jusqu'en 2041. •

Edition : 05 mars 2026 P.4

Famille du média : Médias régionaux
(hors PQR)

Périodicité : Hebdomadaire

Audience : 283200

LeMessager



Journaliste : Lydia Reynaud

Nombre de mots : 1065

● FAUCIGNY

Compagnie du Mont-Blanc : une activité impactée par la météo



Chamonix. Découvrez notre nouvelle chronique bimensuelle : « Le Rendez-vous de l'Eco » pour prendre le pouls de l'économie locale. « Le Messager » commence sa série avec la Compagnie du Mont-Blanc.



La fin de gestion de la délégation de service publique du Tramway du Mont-Blanc sera effective à compter de fin mai. La société évoque un impact humain concernant les coéquipiers qui y travaillent. Et économique, c'est une filiale qui sera en moins dans le groupe qui espère pouvoir maintenir des accords commerciaux. **Photo d'archives**



Lydia Reynaud
Journaliste

lreynaud@lemessager.fr

On aime dire qu'on est une entreprise à taille humaine, on n'est pas une multinationale. » C'est par ces mots qu'Antoine Burnet, directeur commercial & marketing de la Compagnie du Mont-Blanc évoque l'entreprise. Le Messager fait le point avec lui et Aurélie Conrozier Esteva, responsable du développement durable.

Comment la société a-t-elle vécu l'année qui vient de s'écouler ?

Antoine Burnet. J'aurais tendance à dire que la société a bien vécu l'année écoulée même si on a fortement été impacté par les conditions météorologiques du moment. Sur l'été dernier, on a eu plutôt une saison légèrement en recul par rapport à la saison d'été 2024. On a commencé le mois de juin avec une météo très clémente pratiquement tous les jours. Mais juillet et août ont été très impactés avec aussi bien des belles journées

que des jours de mauvais temps. Pour la saison hivernale qui débute pour nous à partir du mois de novembre et jusqu'à la fin du mois de mai, depuis plusieurs années, on a une période d'activité assez intense au mois d'octobre avec la prévente de forfaits à l'année et des tarifs très promotionnels. Avec cette année, un peu plus de 10 % par rapport à l'année précédente. On a commencé la saison avec un enneigement plutôt intéressant avec une période Noël-nouvel an légèrement supérieure à l'année précédente. Mais un mois de février plus difficile avec une météo assez variable, jusqu'à cette période de vacances où on a eu cette semaine de fortes précipitations neigeuses. Et où on a pratiquement tout fermé pendant un jour ou deux. Pour les autres journées, on avait une ouverture partielle des domaines. Tout ceci se ressent sur l'activité.

Quel est le bilan financier ?

Du 1^{er} juin jusqu'au 30 septembre, on a fait un peu plus de 35 millions d'euros sur la partie Compagnie du Mont-Blanc Chamonix. Sur le groupe où on rajoute le Tramway du Mont-Blanc, les Houches, Me-

gève, on a fait 40,8 millions d'euros. On est à moins 5 % par rapport à ce qu'on avait réalisé l'année précédente. Mais on est très impacté par la météo. L'été, par exemple, il suffit d'avoir une journée ou deux journées de mauvais temps et on peut vite perdre 500 000 euros de recettes par jour. Concernant le bilan de l'hiver qui n'est pas fini, sur le groupe, on est à moins 0,4 % par rapport à l'année dernière. Mais je suis plutôt confiant à l'heure actuelle sur la poursuite de la saison d'hiver.

Quelle est votre stratégie économique et votre méthode pour vous développer ?

Notre objectif de développement est plutôt axé sur comment mieux accueillir et comment inciter la clientèle à venir en séjour plutôt que de venir uniquement à la journée parce qu'il fait beau. On a travaillé nos politiques tarifaires pour donner un avantage à la clientèle qui va venir plus d'une journée-sur Chamonix.

On souhaite également poursuivre notre stratégie de modernisation de nos installations de remontées mécaniques.

Quels sont les grands enjeux et

ME0276.

45

« On est à à peu près 45 % de notre chiffre d'affaires l'été et 55 % l'hiver. On a un modèle qui nous rend moins dépendants au ski et aux conditions d'enneigement »
Aurélie Conrozier Esteva.

1000

C'est le nombre de collaborateurs au total dans la société. Soit environ 500 personnes permanentes toute l'année et pratiquement autant de coéquipiers saisonniers.

défis qui vous attendent ?

Aurélie Conrozier Esteva. Notre raison d'être, c'est de rendre la montagne accessible à chacun et ensemble préserver ce bien commun qui nous est confié par le territoire. En 2023, la compagnie du Mont-Blanc a obtenu la qualité de société à mission. Ça veut dire qu'on reconnaît que les objectifs sociaux et environnementaux sont aussi importants que ceux économiques. Ils sont répartis en quatre catégories : qualité de l'expérience client et la sécurité des biens et des personnes ; préservation des paysages naturels dans lesquels on a la chance d'évoluer ; dialogue avec les parties prenantes et tous les acteurs qui composent le territoire et enfin le bien-être et le développement de nos salariés. Mais en réalité, ça fait une quinzaine d'années que l'entreprise est engagée sur des sujets de développement durable.

On a aussi une stratégie d'atténuation de nos impacts, elle vise à limiter au maximum nos impacts sur l'environnement et, lorsque ceux-ci ne peuvent être totalement évités, à mettre en œuvre des actions de restauration ou de compensation. Les conditions d'enneigement évoluent, il faut qu'on s'adapte donc il y a un sujet de diversification économique. Au-delà de l'adaptation, nous travaillons à anticiper les évolutions profondes du secteur. Cela passe par l'innovation, l'identification des marchés de demain et la construction d'un modèle économique plus robuste et diversifié. Nous avons engagé une réflexion à horizon 2050, avec comme priorité que nos activités bénéficient d'abord au territoire. ●

+ Quelles activités sont proposées par le groupe ?

La Compagnie du Mont-Blanc exploite des domaines skiables en hiver : Brévent-Flégère, les Grands Montets, Balmes, les Houches Saint-Gervais et Megève. L'été, ces domaines skiables se transforment en domaines de balade, de randonnée. Et toute l'année, la société exploite le téléphérique de l'Aiguille du Midi, le site du Montenvers. « On a également l'exploitation de restaurants d'altitude, via une filiale dont on est actionnaire majoritaire. Et depuis quelques semaines, on a ajouté une partie hôtellerie avec l'achat de notre premier hôtel, le Rockypop de façon à pouvoir proposer à la clientèle qui va venir séjourner à Chamonix d'inclure l'accès aux remontées mécaniques », précise Antoine Burnet, directeur commercial & marketing.



Saint-Gervais

Quinze jours d'évasion japonaise au pied du Mont-Blanc



« Saint-Gervais sous les Sakuras » est de retour du 27 mars au 10 avril.

Du 27 mars au 10 avril, une nouvelle édition de « Saint-Gervais sous les sakuras » va battre son plein. Ce festival dédié à la « *richesse et à la beauté de la culture japonaise* » va s'ouvrir sur un concert

d'autant plus inédit qu'il réunit le Quatuor Gabriel Loppé, issu des vallées du Mont-Blanc, et l'artiste franco-japonaise Yumi Kitayama. Ateliers sushis, cérémonies du thé, initiation à la langue japonaise, conférences, expositions, vont également rythmer le festival. « *À travers cette quinzaine, la commune réaffirme le lien fort qui l'unit à sa ville jumelle Yamanouchi* », souligne la Ville. ● **Le programme complet est à découvrir sur le site www.saintgervais.com**



Actu locale Mont-Blanc

Saint-Gervais

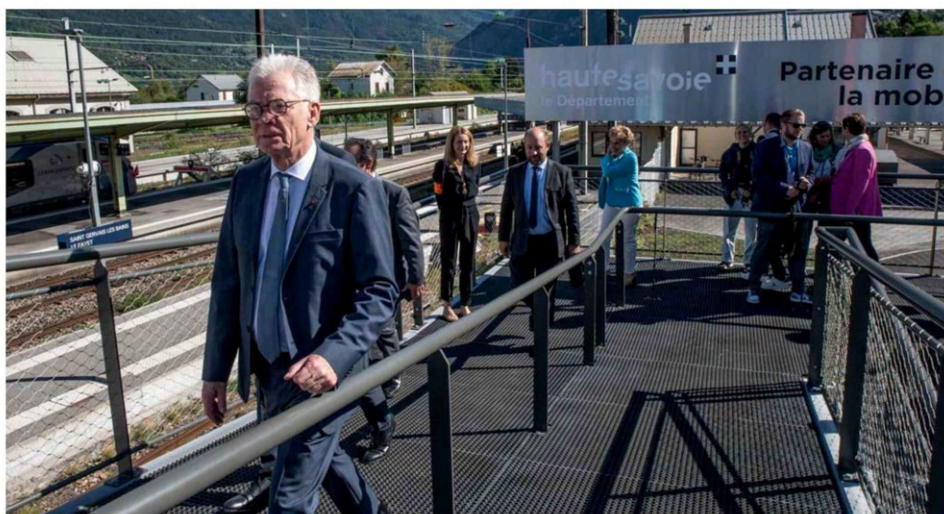
Pourquoi l'influence de Jean-Marc Peillex sur les campagnes municipales dérange

À quelques semaines des municipales, l'influence de Jean-Marc Peillex dépasse largement les frontières de sa commune, Saint-Gervais. Soutiens affichés, prises de parole publiques ou rendez-vous discrets : son rôle dans plusieurs campagnes du Pays du Mont-Blanc intrigue autant qu'il agace.

De Sallanches à Chamonix, les candidats aux municipales s'inquiètent. Les « comment vous le sentez en ce moment Peillex ? », « est-ce que vous avez vu que le maire de Saint-Gervais soutenait une liste sur ma commune ? » ont parfois rythmé les fins d'entretiens que nous menions pour présenter leurs programmes ou leurs listes. Plus que lors des campagnes précédentes, il semblerait bien que Jean-Marc Peillex étende son influence au-delà des frontières de sa commune qu'il dirige depuis 2001. D'autant plus que le principal intéressé n'opère pas dans l'ombre et assume facilement sa démarche : « Dans un territoire comme le nôtre, on doit former une équipe entre élus. Celle-ci ne se constitue pas en se regardant chacun depuis nos communes respectives. J'agis de façons assez différentes selon les situations mais jamais en voulant faire de la politique. Comme à Chamonix par exemple. »

Un petit épisode diplomatique à Chamonix

Parmi les différents niveaux d'influence du maire de Saint-Gervais, Chamonix fait office de cas particulier. Les relations entre la capitale mondiale de l'alpinisme et son voisin ont rarement été chaleureuses, voire cordiales. Alors, lorsque François-Xavier Laffin, candidat tête de liste et actuel élu d'opposition à Chamonix décide de l'inviter à prendre la parole dans le cadre d'une réunion publique de campagne, les réactions sont vives. Jonas Devouassoux, candidat issu de la majorité actuelle, criait alors à « l'ingérence ». « Ça a été filmé et heureusement d'ailleurs, sinon je me serais fait assassiner par toute la classe politique chamoniard. François-Xavier est une personne que j'apprécie, comme sa mère qui



Jean-Marc Peillex, maire de Saint-Gervais, président de la communauté de communes et vice-président du Département de la Haute-Savoie. Photo Laurent Cousin

reste une figure importante localement même s'ils ne viennent pas de la même famille politique que la mienne. Il m'avait demandé de venir parler de mon rôle d'élu et de la gestion des délégations. C'est ce que j'ai fait. Rien de plus. Je n'ai pas appelé à voter pour lui », souligne l'élu saint-gervolain. Xavier Roseren, qui prétend lui aussi au poste de premier magistrat de la ville, doute des intentions affichées par le maire voisin : « Pour moi, ça ne tient pas. C'est forcément un soutien et c'était une erreur politique de le faire venir. Les Chamoniards n'aiment pas qu'on leur dise quoi faire. »

Un voisin qui vous veut du bien

De son côté, plusieurs mois après, M. Laffin assume : « La question s'est clairement posée au sein de notre équipe et on était prêt à prendre le risque. L'idée n'était pas de provoquer une telle réaction. Il n'a pas toujours été tendre avec Chamonix, certes. Mais c'est un élu bigrement efficace et c'est avant tout sa méthode qui nous intéressait. Et puis, il faut préparer l'avenir. Nous avons des enjeux communs et l'idée c'était de montrer que nous pouvions nous mettre autour de la table

avec tout le monde. »

En termes d'enjeux communs, Basile Dunand est en première ligne. Candidat pour la première fois à l'élection municipale de son village des Contamines-Montjoie, il est soutenu officiellement par Jean-Marc Peillex : « Nous sommes dans la même petite vallée donc forcément, il faudra que nous puissions bosser ensemble. Je sais que ça a pu très mal se passer avec des maires précédents. Il ne faut pas faire la même erreur. Je ne parlais pas d'un mentor mais il fait partie des personnes que j'écoute, à qui je demande des conseils. Au même titre que Xavier Roseren ou Loïc Hervé d'ailleurs. Le tout, en gardant mon indépendance. » S'il est jeune candidat appui sur cette dernière notion, ce n'est probablement pas par hasard.

Raphaël Castéra, candidat à sa propre succession à Passy, fait à l'inverse partie de ceux qui dénoncent une « ingérence claire » de celui qui occupe par ailleurs des fonctions de président de la communauté de communes et de vice-président du Département. « Il soutient l'un de mes concurrents et il veut clairement influencer le choix des gens. Son objectif, c'est de faire face à des élus malléables et à sa botte. » Depuis plusieurs mois,

« Son objectif, c'est de faire face à des élus malléables et à sa botte »

Raphaël Castéra, candidat à sa propre succession à Passy

alors que les deux élus semblaient travailler main dans la main durant une grande partie du mandat à l'intercommunalité, des désaccords et des conflits ouverts sont venus troubler leur relation. « Nos rapports sont exécrables. Je pensais que c'était quelqu'un de bien mais finalement c'est un politique, un vrai, dans le mauvais sens du terme. Il a voulu se venger d'une décision de la commune en pénalisant nos personnes âgées... C'est pitoyable », appuie Jean-Marc Peillex.

« Je ne fais que répondre à ceux qui me contactent »

Au-delà des spécificités territoriales et des passifs, l'influence du maire de Saint-Gervais se traduit par ailleurs à l'abri des regards. L'un des deux candidats à la mairie de Megève l'a sollicité pour un rendez-vous informel, tout comme trois candidats sallanchards. « C'est vrai. Je l'ai fait parce que c'est la tête pensante de notre écosystème politique local. Il est critiqué,

c'est sûr mais sa méthode intrigue tout le monde. Je ne voulais pas son approbation mais conforter certaines de mes idées », confirme l'un des prétendants de la plus grande ville du Pays du Mont-Blanc. « Je pense avoir l'expérience nécessaire pour répondre à des questions sur l'intercommunalité, la mobilité et d'autres sujets. Je ne fais d'ailleurs que répondre à ceux qui me contactent. Il y a une notion de transmission aussi », prolonge le principal intéressé. Pourtant, l'édile saint-gervolain commente et partage des publications en lien avec les différentes campagnes sur ses réseaux sociaux.

Pour ce candidat expérimenté et impliqué de longue date dans la vie politique locale, Jean-Marc Peillex trouverait son intérêt ailleurs : « Il fait ça pour son ego. Si on avait fait le quart de ce qu'il a fait chez lui... Ça aurait été terrible. » Pour l'instant, personne ne s'est risqué à affirmer un soutien public à une des deux listes qui lui feront face le 15 mars prochain.

● Nathan Bayol Garcia

EN TRAIN

Edition : Mars - Mai 2026 P.5

Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : Bimestrielle

Audience : N.C.

Sujet du média : Transport - Logistique

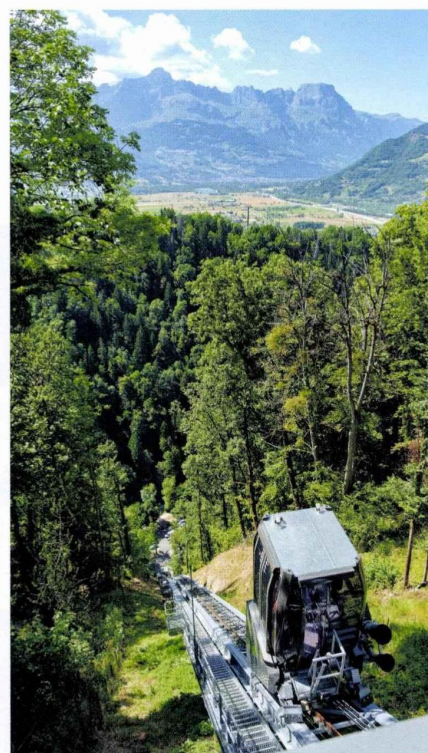
Journaliste : -

Nombre de mots : 417

PUBLI-RÉDACTIONNEL



Le Valléen.



L'ascenseur des Thermes.

SAINT-GERVAIS MONT-BLANC, LA MONTAGNE SANS VOITURE

Télécabine Le Valléen, ascenseur des Thermes, plusieurs lignes de navettes électriques gratuites... Saint-Gervais investit massivement dans les transports en commun, dont la plupart fonctionnent toute l'année. L'occasion d'apprécier la montagne sans voiture.

Inaugurée en septembre 2024, la télécabine Le Valléen constitue une véritable révolution. Ce nouveau mode de transport permet de faire le trajet jusqu'à Saint-Gervais Mont-Blanc de bout en bout en transport public, que ce soit depuis Paris (5 h 45) ou de Genève (1 h 45). La destination s'est métamorphosée. Tout au long de l'année, le Valléen relie la gare SNCF du Fayet (départ et terminal des lignes TGV, TER, Léman Express, Mont-Blanc Express) au centre bourg de Saint-Gervais Mont-Blanc en cinq minutes seulement.

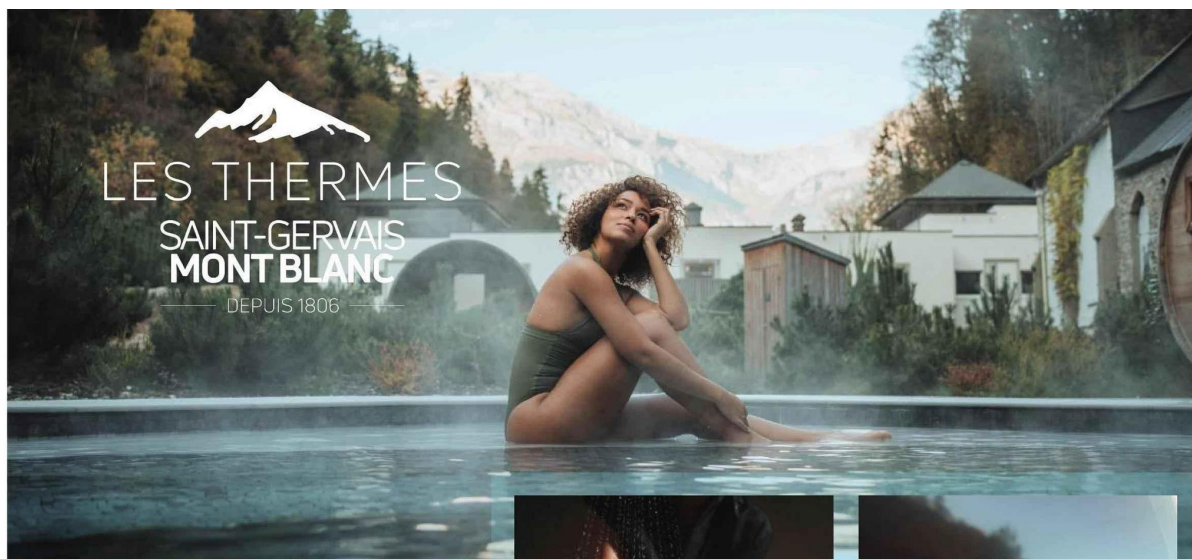
Autres avantages de cette solution de mobilité douce, elle permet de relier à pied les différents points d'intérêt de la station, de réduire le trafic routier dans le centre-ville et l'émission de gaz à effet de serre.

Ensuite, si vous voulez accéder au Plateau du Bettex à 1 450 mètres d'altitude, la télécabine de l'Alpin, inaugurée également en 2024, prend le relais. Des aménagements importants ont été réalisés sur le plateau afin d'en faire l'interface entre le bourg et la montagne. Autre événement d'importance, la ligne du Tramway du Mont Blanc a été prolongée de 300 mètres jusqu'au site emblématique du Nid d'Aigle. Depuis plus d'un siècle, les passagers débarquaient dans une pente à 18 %. Le prolongement des voies permet donc un arrêt du train « à plat » et l'accès à de nouveaux sentiers de randonnées.

Deux lignes de navettes électrique, Facilibus, circulent toute l'année de 7h00 à 20h00. L'une permet de rejoindre Saint-Nicolas de Véroce, un village per-

ché à 1180m d'altitude, point de départ de nombreuses randonnées. Et l'autre permet de desservir plusieurs points d'intérêt du centre de Saint-Gervais. Ces deux lignes partent de la gare du Châtellet. A Saint-Gervais Mont-Blanc les investissements dans les transports publics profitent aussi aux 5800 habitants qui font des différents bourgs des lieux vivants et dynamiques toute l'année. Plusieurs événements rythmeront l'actualité de ce printemps. La première édition du Festival du Film nature de Saint-Gervais Mont-Blanc se déroulera du 16 au 19 avril. Puis en mai, l'Opéra itinérant de Lyon installera son « camion-opéra » au cœur de la station. L'occasion de découvrir *Le Sang du glacier*, une commande de l'Opéra de Lyon.

• Plus d'infos sur www.saintgervais.com



RELAX & DÉCONNEXION

Ma cure anti-stress

S'accorder le luxe de ralentir

Fatigue mentale, tensions diffuses, nuits agitées... Et si la vraie solution était simplement de s'arrêter ?



Ce séjour a été imaginé comme une pause essentielle, loin du tumulte, pour renouer avec soi-même. Au cœur d'un environnement alpin apaisant, l'eau thermale du Mont-Blanc devient une alliée précieuse. Elle enveloppe, détend, apaise. Les soins invitent au lâcher-prise, le corps se relâche, l'esprit s'allège. Jour après jour, le stress s'efface.

Une expérience qui fait du bien, vraiment

Parce qu'elle agit en profondeur, cette parenthèse bien-être aide à :

- dénouer les tensions physiques et émotionnelles,
- calmer l'anxiété et apaiser le mental,
- retrouver un sommeil plus serein,
- recharger son énergie et sa clarté d'esprit.

En 5 ou 10 jours, le séjour combine :

- Le spa thermal les Bains du Mont-Blanc
- Des soins à l'eau thermale pure
- Un massage en flottaison sur lit hydromassant
- Un massage relaxant de 30 minutes

Pour aller encore plus loin

Atelier diététique, séance de sophrologie... Des options pensées pour prolonger les bienfaits et ancrer le bien-être dans le quotidien.

Une échappée douce et réparatrice, à vivre comme un rendez-vous avec soi-même.

A PARTIR DE 299€

RETROUVEZ TOUS LES SÉJOURS ET RÉSERVEZ SUR NOTRE SITE [THERMES-SAINT-GERVAIS.COM](https://thermes-saint-gervais.com)

Avec le code MARIECLAIRE 10% de remise pour toute réservation avant le 30 avril 2026 !

355 allée du Docteur Lépinay
74170 Saint-Gervais Mont Blanc
04 50 47 54 54





ÉPOQUE

BIEN-ÊTRE

4 cures revigorantes

Par Vincent Feuillet

▼ NOUVELLE BULLE

Entre lac et montagnes, niché au cœur d'un parc de dix hectares, le nouveau spa du Domaine de Marlioz coche toutes les cases d'une parenthèse feel good. Sur 900 m², cet écrin contemporain invite à ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Bains thermaux, piscines hydro, espaces de repos et soins experts composent un parcours sensoriel aussi enveloppant que régénérant. En bonus : des cours et ateliers au plus près de la nature.

Domaine de Marlioz - 111, avenue de Marlioz - Aix-les-Bains
domainedemarlioz.com



◀ UN PAS VERS L'ÉQUILIBRE

Le séjour Un pas vers l'équilibre s'adresse aux 18-25 ans en quête de repères et d'énergie. Sur 5 jours, ce programme s'accorde au rythme de vie des jeunes adultes et les accompagne vers de nouvelles habitudes, plus saines et durables, tant sur le plan psychique que physique. L'idée ? Donner les clés pour se sentir mieux aujourd'hui... et demain.

Thermes de Brides-les-Bains
2, rue des Thermes
Brides-les-Bains (Savoie)
thermes-brideslesbains.fr

► BIEN-ÊTRE EN VERSION COURTE

Cette année, les Thermes de Saint-Gervais réinventent l'art de prendre soin de soi avec quatre séjours courts dédiés à la prévention santé et au bien-être. Au choix : Relax et déconnexion, histoire de lever le pied en douceur ; Détente articulaire et musculaire afin de retrouver mobilité et confort ; Peau sensible et fragile adulte pour apaiser et renforcer l'épiderme ; Mieux respirer destiné à reprendre pleinement son souffle.

Les Thermes de Saint-Gervais,
355, allée du Dr Lépinay
Saint-Gervais-les-Bains
(Haute Savoie)
thermes-saint-gervais.com



▲ 5 JOURS POUR LÂCHER-PRISE

Et si on arrêta de courir après le temps ? ValVital lance une mini-cure de 5 jours imaginée comme une parenthèse destinée à se libérer de la pression, revitaliser le corps et recharger les batteries. Chaque journée s'articule autour de 3 à 4 soins thermaux, pensés pour délier les tensions et apaiser l'esprit. Une pause précieuse proposée les semaines du 20 avril, 8 juin et 21 septembre dans l'établissement ValVital d'Aix-les-Bains.

ValVital - Thermes & Spa Chevalley Aix-les-Bains
10, route du Revard - Aix-les-Bains - valvital.fr



ACTUALITÉS

ET SI VOUS PASSIEZ QUELQUES JOURS PRINTANIER À SAINT-GERVAIS ?

Envie de grands espaces sans l'effervescence des pics de saison ? C'est le moment idéal pour vivre la montagne autrement. Randonnée, VTT, parapente ou ski de randonnée : venez profiter d'un décor XXL. À Saint-Gervais Mont-Blanc, on bouge intelligemment ! Connectez le village, la vallée et la nature en un clin d'œil grâce au Valléen et à l'Ascenseur des Thermes. Une mobilité repensée pour vous laisser plus de temps pour l'essentiel : l'effort en plein air et le réconfort absolu dans les eaux millénaires des Thermes, reconnues pour leur vertu. Venez respirer, on s'occupe du reste !

www.saintgervais.com





Saint-Gervais

Le salon Talents de Femmes pour soutenir les créatrices

À Saint-Gervais, la 12^e édition de Talents de Femmes a réuni 43 créatrices venues de toute la région, mêlant exposition, vente et remise de prix. Au-delà de la vitrine artistique, l'événement permet de récolter des fonds pour soutenir, par des bourses, des femmes engagées dans leurs études ou en reconversion professionnelle.

Comme en 2025, à l'approche de la journée internationale des femmes, le 8 mars, le club SI Mont-Blanc, de l'ONG Soroptimist international, a tenu le salon expo vente Talents de Femmes, à Saint-Gervais, dans l'Espace Mont-Blanc. L'idée de la manifestation, qui vient de vivre sa 12^e édition, est de valoriser les artistes, artisanes et créatrices dans de nombreux secteurs d'activité, et également soutenir des étudiantes dans leur avancement grâce à des bourses d'études.

« À travers cet événement nous promouvons l'autonomisation des femmes, nous soutenons leurs parcours professionnels, nous valorisons leurs compétences et nous facilitons leur mise en relation, qu'elles évoluent dans le même secteur d'activité ou dans des domaines différents. De plus, cela constitue une véritable vitrine de la créativité et de la diversité de notre territoire », explique Françoise Lathuile, présidente de SI Mont-Blanc. « Nous voulons lever des fonds, afin de pouvoir soutenir des projets de femmes qui étudient, qui débutent, qui changent de profession ou de parcours de vie » ajoute-t-elle.



À l'approche de la journée internationale des femmes, le club SI Mont-Blanc a organisé le salon Talents de Femmes, le 1^{er} mars 2026, dans l'Espace Mont-Blanc à Saint-Gervais. Photo O.P.

Céramique, mosaïque, bijoux (bois, métal résine...), peinture, sculpture, affiches, textiles, bois, maroquinerie, cette année on trouvait 43 stands, 43 créatrices, venues de Savoie et Haute-Savoie, mais aussi d'aussi loin que le Lot ou la Dordogne.

« L'art était ma passion depuis toujours »

Deux des exposantes étaient Saint-Gervolaines. Isabelle Jamson : Sculptrice et dessinatrice. Lyonnaise d'origine. Depuis 2016 à Saint-Gervais. Elle vient de changer de parcours de vie. Elle travaillait dans le tourisme ainsi que son mari, tous deux spécialisés sur la Russie et l'Ukraine. « Le 24 février 2022, quand la guerre a commencé, mon activité s'est arrêtée net. L'art était ma passion depuis toujours ; j'en fais ma profession ». Elle travaille

la pierre calcaire, la terre glaise aussi ; le plâtre : couples en bas-relief. Uniquement des femmes stylisées et quelques couples.

Ewa Powlawski a son Atelier Création Bois à Robinson. Arrivée directement de Pologne à Saint-Gervais avec son mari, Vincent, depuis 12 ans. Lui construit des maisons en vieux bois. Ewa recycle les chutes de vieux bois en mosaïques : il en résulte des meubles, portes coulissantes, tableaux... « Je vends en direct, car il faut toucher, voir, sentir ».

Le soutien aux créatrices passe aussi par l'attribution de prix. Le jury du SI Mont-Blanc a décerné les Prix Talents de Femmes 2026 : 1^{er} prix à Carole Richard Pomet (Taninges), 2^e à Ewa Powlawski (Saint-Gervais), 3^e à Marine Roullier (Annecy). Le public a récompensé Isabelle Jamson, Myrielle Guilhot et Anaïs Mabboux.

● **Odile Perquin**

Edition : 04 mars 2026 P.13
Famille du média : PQR/PQD (Quotidiens régionaux)
Périodicité : Quotidienne
Audience : 879000



Journaliste : -
Nombre de mots : 193
Ed. locales : MONT-BLANC,
ARVE

Actu locale Mont-Blanc

Saint-Gervais • Quand le compostage devient un projet collectif



Un triporteur d'Écotrivélo mis en scène lors de la fête du recyclage organisée par la CCPMB le 30 novembre 2025. Archives photo Mireille Canova

Mercredi 4 mars, la communauté de communes du Pays du Mont-Blanc présente le projet Écotrivélo. Cette association basée dans la haute vallée collecte les biodéchets des professionnels de la restauration pour les composter ; particularité de cette collecte : elle est réalisée à vélo ! La mobilité douce pour une solution locale, low tech, du recyclage des déchets alimentaires. Le public est invité à rencontrer les acteurs de cette démarche. Elle concerne aussi bien les producteurs de biodéchets mais aussi les utilisateurs de compost, les cyclistes prêts à pédaler pour la bonne cause, ou les simples curieux. Le tri des biodéchets est généralisé depuis le 1^{er} janvier 2024, aussi bien pour les professionnels que les particuliers, en application de la loi antigaspillage. Une démarche d'autant plus vertueuse que le processus biologique du compostage détruit la plupart des pesticides, virus et bactéries nocives des déchets.

Le Topo, 76 Route du Bois Charmant au Fayet. De 18 à 21 heures.



MÉDECINES DOUCES MÉDECINE INTÉGRATIVE



MIEUX RESPIRER GRÂCE AU THERMALISME

INFECTIONS À RÉPÉTITION, OTITES, SINUSITES, ASTHME... EN FRANCE, L'ORIENTATION VOIES RESPIRATOIRES (VR) EST LA TROISIÈME PRESCRIPTION LA PLUS FRÉQUENTE EN THERMALISME. LA CURE THERMALE VR EST D'AILLEURS UNE THÉRAPIE RECONNUE PAR LES AUTORITÉS DE SANTÉ COMME UN TRAITEMENT CURATIF, MAIS AUSSI EN PRÉVENTION DES RÉCIDIVES.

PAR ISABELLE BLIN

LES PRINCIPALES INDICATIONS

Du nez aux poumons en passant par les oreilles et la gorge, les indications de la cure thermale orientation Voies respiratoires (VR) sont nombreuses.

LES RHUMES À RÉPÉTITION

Très fréquentes, et pas seulement chez les enfants, les rhinites se traduisent par un nez qui coule ou, au contraire, bouché, et des mucosités qui peuvent encombrer le pharynx (rhinopharyngite) et le larynx, provoquant un raclement (hemmage). « Ces épisodes peuvent revenir plus de deux à trois fois par an et durer à chaque fois au moins deux mois », indique le Dr Jacques Juda, médecin ORL aux thermes de Cambo-les-Bains. Les rhinopharyngites peuvent être d'origine virale, notamment chez les jeunes enfants, mais aussi allergique ou atrophique (ozène) avec la formation d'épaisses croûtes sèches dans la cavité nasale. Chez l'adulte, il peut s'agir de polyposse nasale, isolée ou associée à une sinusite chronique, une rhinite chronique ou de l'asthme.

LA SINUSITE CHRONIQUE

Lorsqu'un rhume se prolonge (quinze jours/trois semaines), qu'il soit d'origine virale ou allergique, l'infection jusque-là localisée aux fosses nasales peut s'étendre aux sinus maxillaires, frontaux ou ethmoïdaux (situés plus en profondeur), provoquant un mouchage purulent persistant, le plus souvent d'un seul côté. « En général, un traitement antibiotique pendant au moins quinze jours

associé à des médicaments à base de cortisone en vient à bout, mais si ce traitement est interrompu trop précocement ou s'il est insuffisant, la sinusite ne guérit pas totalement et devient chronique », expose le Dr Hubert Bigot, médecin ORL aux thermes de Saint-Gervais. Une nouvelle sinusite peut aussi apparaître peu de temps après. Les médecins parlent alors de sinusite aiguë récidivante.

LES TROUBLES DE L'ODORAT

Rhinites (allergiques, infectieuses), rhinosinusites, polyposse nasale et sinusites chroniques peuvent être responsables d'une anosmie plus ou moins sévère et persistante. Ces inflammations de la muqueuse nasale empêchent en effet les molécules odorantes qui pénètrent dans le nez de parvenir dans la partie haute des fosses nasales, là où se trouvent les cellules olfactives qui envoient l'information au cerveau.

LES OTITES CHRONIQUES

Parfois associée à des rhinopharyngites ou sinusites à répétition, l'otite est une inflammation de l'oreille due à une infection provenant d'une bactérie ou d'un virus. Lorsqu'on en souffre plusieurs fois par an depuis plusieurs années, cette otite devient chronique. « Séreuses ou pas, les otites chroniques sont un motif fréquent de cure thermale », note la Dre Maria Vigier, médecin aux thermes de Mont-Dore. En cause, du mucus qui vient encombrer la trompe d'Eustache, ce fin tuyau pas plus épais qu'un cheveu qui relie le rhinopharynx à l'oreille et permet à l'air d'y pénétrer. Cet encombrement peut se traduire par des sensations d'oreille bouchée, des acouphènes, des poussées inflammatoires (otites aiguës) et des douleurs, parfois un écoulement de liquide (otite séreuse), une baisse d'audition (hypoacousie) transitoire ou définitive. « Chez les enfants, la prise en charge thermale est importante,

car l'accumulation de liquide derrière la membrane du tympan empêche ce minuscule "tambour" de vibrer, et donc de transmettre les sons. L'enfant peut alors souffrir de troubles d'acquisition de la parole et du langage. »

LES ACOUPHÈNES

Intermittents ou permanents, ces bruits désagréables (sifflements, chuintements) sont liés, dans plus de 90 % des cas, à une atteinte de l'oreille interne. Selon les stations (Cambo-les-Bains, Saint-Gervais...), en plus des soins thermaux traditionnels, les curistes bénéficient d'une prise en charge pluridisciplinaire. « Ils apprennent à connaître les mécanismes de leurs acouphènes et découvrent des stratégies concrètes pour réduire leur impact au quotidien, notamment en apprenant à gérer la tension et le stress », souligne le Dr Juda.

LES LARYNGITES CHRONIQUES

Plusieurs facteurs peuvent provoquer un gonflement ou une inflammation des cordes vocales, affectant la voix : otites, angines, sinusites, asthme ou tout simplement un terrain allergique. Les soins thermaux spécialisés dans la sphère ORL peuvent alors contribuer à soulager ces inflammations, et donc à restaurer la voix.

L'ASTHME

Cette maladie des bronches, parfois d'origine allergique (acariens, pollens...), associe une contraction des muscles qui entourent les bronches, une inflammation et une sécrétion plus abondante de mucus (glaires). Résultat : le calibre des bronches est réduit, laissant passer une quantité moindre d'air, surtout lors de l'expiration. Le sang est moins bien oxygéné, la personne asthmatique est essoufflée, oppressée, avec quelquefois une respiration sifflante très caractéristique.



La douche nasale permet de décongestionner la muqueuse respiratoire.

NOS EXPERTS



Dr HUBERT BIGOT
médecin ORL
aux thermes de
Saint-Gervais.



Dr JACQUES JUDA
médecin ORL
aux thermes de
Cambo-les-Bains.



Pr GISELE KANNY
allergologue
pédiatrique au
CHRU de Nancy,
chercheuse et
enseignante
au Laboratoire
d'hydrologie
et climatologie
médicales - Institut
européen du
thermalisme.



Pr JEAN-LOUIS MONTASTRUC
président du
Conseil scientifique
de l'Association
française pour la
recherche thermale
(AFRETh).



Dre MARIA VIGIER
médecin référent
aux thermes de
Mont-Dore.

LES SOINS-PHARES

Le premier médicament des cures thermales, c'est bien sûr l'eau minérale. Elle provient de sources naturelles riches en minéraux (soufre, bicarbonate, sulfure d'hydrogène...) qui agissent au contact des voies respiratoires lésées.



Dans les stations dédiées, seul le médecin peut procurer des soins pour désencombrer le rhinopharynx.

Quelle que soit la station, à l'issue de la consultation avec le médecin thermal, le curiste se voit prescrire quatre types de soins. Les premiers sont dispensés uniquement par le médecin thermal dans une salle dédiée pour désencombrer le rhinopharynx, la trompe d'Eustache ou les bronches. Selon la méthode de Proëtz, il injecte dans une narine de l'eau thermale avec une seringue, puis l'aspire par l'autre narine et vice versa. Ce « super lavage de nez », effectué une fois par jour pendant 10 jours, est indiqué notamment pour drainer les sinus. L'insufflation tubotympanique vise, elle, à perméabiliser la trompe d'Eustache et assainir la muqueuse pour qu'elle se défende mieux. « On insuffle du gaz thermal sous pression, avec une sonde d'Itard que l'on glisse tour à tour dans chaque narine pendant 2 à 3 minutes », détaille le Dr Juda. Ce soin sera renouvelé 10 à 15 fois au cours de la cure de 18 jours. Si besoin, le médecin peut aussi réaliser une douche pharyngienne

à l'aide d'un pistolet d'eau thermale, pour nettoyer la gorge et les petites cavités (cryptes) des amygdales. À son arrivée, chaque curiste (ou un parent pour les enfants) reçoit son propre matériel (pipette, inhalateur...) qu'il conservera tout au long des 18 jours, afin d'effectuer lui-même ses soins locaux quotidiens. Dans des salles communes, il peut ainsi, pendant 10 à 15 minutes, faire des nébulisations, des pulvérisations, des douches nasales, des humages (inhalation de vapeurs sèches par la bouche ou le nez), des gargarismes et diverses inhalations chaudes ou froides. « Les aérosols (soniques et manosoniques) diffusent des gouttelettes très fines qui parviennent donc jusqu'aux voies respiratoires hautes et permettent de dégager le rhinopharynx, la trompe d'Eustache et les bronches », explique la Dre Vigier. À ces soins localisés, s'ajoutent des soins généraux tels que la cure de boisson (sauf en cas de diarrhée) et des douches (bains pour les enfants) avec de l'eau thermale

chaude pour contribuer à décontracter. « Cela peut paraître étonnant dans une cure consacrée aux voies aériennes supérieures, mais ce sont des moyens supplémentaires de diffuser les minéraux contenus dans l'eau thermale, puisqu'ils passent à travers les pores de la peau et arrivent en contact direct avec la muqueuse respiratoire », indique le Dr Bigot. La cure thermale inclut aussi des ateliers d'éducation thérapeutique (Atelier souffle, École de l'asthme...), de l'activité physique, de la diététique, diverses techniques (sophrologie, hypnose médicale, relaxation, etc.) pour apprendre à mieux gérer son stress ; et de la kinésithérapie, importante dans le traitement de l'asthme, la BPCO et les bronchectasies : on y apprend à bien cracher, se vider les bronches... C'est aussi l'occasion, si besoin, de débiter un sevrage tabagique. « En cure, on se met dans les conditions favorables de s'auto-soigner, le facteur humain est indissociable de l'effet chimique de l'eau », résume le Dr Bigot.

ET LES ENFANTS ?

Ils sont accueillis très jeunes (18 mois à La Bourboule, 3 ans à Saint-Gervais...) pour des angines et rhinopharyngites à répétition, des otites séreuses, de l'asthme.

« *Quelquefois aussi comme alternative, parce que leurs parents souhaitent tenter de leur éviter l'opération des amygdales, des végétations et les aérateurs tympaniques,* indique le Dr Bigot. *Ou pour potentialiser l'intervention.* »

Et cela donne de bons résultats. « *Chez les enfants, la muqueuse se régénère plus vite* », assure la Dre Vigier. Au printemps dernier, Laurie, maman d'un garçon de 8 ans qui souffre d'allergies respiratoires et d'une fille asthmatique, a ainsi testé la Cure liberté ORL de Bagnères-de-Luchon sur 5 jours. « *J'ai été bluffée ! s'enthousiasme-t-elle. Ces soins intensifs, avec 500 ml d'eau thermale chaque jour, sont beaucoup plus efficaces que la dosette de liquide physiologique. Au début, c'est*

vrai, ce n'est pas très agréable en raison de l'odeur (soufrée) de l'eau, qui est aussi un peu irritante, mais on s'habitue. »

Et surtout, plus de six mois après, elle en apprécie encore les bienfaits : son fils qui avait le nez bouché en permanence respire mieux, toute sa vie en est améliorée. « *Depuis, les lavages de nez sont devenus un rituel matin et soir. Pour moi, le thermalisme est un soin incontournable pour les enfants, à la fois efficace et sans médicament, donc sans risque.* » À tel point qu'elle envisage désormais d'accompagner ses enfants à Bagnères-de-Luchon, pour une cure de trois semaines cette fois. « *Les 5 jours n'ont pas été suffisants pour avoir un résultat sur l'asthme de ma fille, et cela permettrait de conforter les bénéfices chez mon fils. Même si caser 18 jours dans l'emploi du temps est plus contraignant, le résultat vaut bien quelques efforts* », assure-t-elle.

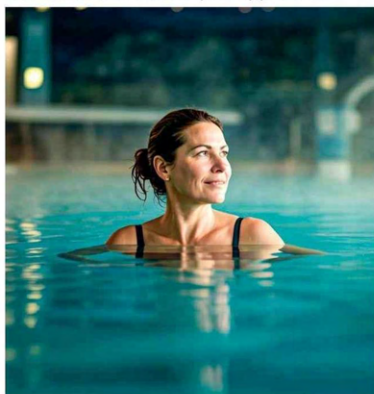


Chez l'enfant, la cure est tout indiquée dans la prévention des séquelles (surdité) et lorsque la fréquence des récidives pose des problèmes scolaires ou altère l'état général.

DES EFFETS À LONG TERME

« *Ce ne sont pas des soins forcément très agréables, mais on observe une amélioration croissante au fur et à mesure des cures* », assure la Dre Vigier. « *La première année, toutes pathologies confondues, on obtient 1/3 d'amélioration et, en 2 ou 3 ans, 60 à 70 % des curistes se disent améliorés* », précise le Pr Jean-Louis Montastruc, président du Conseil scientifique de l'Association française pour la recherche thermale (AFRETh). La mise en contact d'eau thermale avec les muqueuses respiratoires, hautes ou basses, permet de fluidifier les accumulations de mucus pour faciliter leur évacuation, d'assainir les infections bactériennes et d'apaiser l'inflammation des tissus. La cure sera utile, quelle que soit la nature de l'eau thermale, même si la composition de l'eau, qui varie selon les établissements, aurait également son importance. Par exemple, les eaux soufrées comme

à Luchon, Cambo-les-Bains ou Jonzac sont plutôt plus indiquées pour les hypersécrétions (crachats), tandis que les eaux chloro-bicarbonatées (Mont-Dore) sont plutôt mieux adaptées aux cas de spasme bronchique (asthme sifflant). « *Ce qui nous intéresse, ce sont les effets à long terme, insiste le Dr Bigot. L'objectif est de réduire le nombre d'épisodes infectieux et le recours aux médicaments, ce que rapportent*



de nombreux curistes. Pour le médecin aussi, c'est très gratifiant, car les curistes nous disent qu'ils ont été moins malades, ont pris moins d'antibiotiques, etc. » Quant à l'idée selon laquelle il faudrait faire une cure thermale pendant trois années successives, elle ne repose sur rien. Tout dépend de l'amélioration obtenue : pour certains, une ou deux cures suffisent ; pour d'autres, il en faudra plusieurs, chaque année ou tous les deux ou trois ans. Et si l'on ne voit pas d'amélioration la première année, on n'est pas tenu de persister. Pour autant, la cure thermale améliore « *et guérit parfois dans l'orientation Voies respiratoires* », assure le Dr Juda. Elle fait partie de l'arsenal thérapeutique. C'est un complément au traitement médicamenteux, elle ne le remplace pas. « *Et il ne faut pas interrompre son traitement habituel, au risque d'observer parfois une aggravation transitoire* », précise le Dr Hubert Bigot.

FOCUS : DES ÉTUDES CLINIQUES EN COURS

Le thermalisme est souvent remis en cause en raison du manque de preuve de son efficacité. Les études comparatives « en double aveugle » sont en effet difficiles à réaliser : « *Ce n'est pas comme un médicament contre placebo, on fait la cure ou on ne la fait pas* », résume le Pr Montastruc. Toutefois, deux études cliniques sont en cours. Résultats attendus en 2026.

La première, Sinusitherm, initiée par l'AFRETh, vise à évaluer l'intérêt d'une cure thermique chez des personnes souffrant de rhinosinusite chronique, à partir de données observationnelles.

Un groupe de patients qui ont fait une cure thermique à orientation ORL sera comparé à un autre groupe sans traitement thermal, recruté par des médecins généralistes répartis sur le territoire français.

La seconde étude clinique, baptisée Covidtherm, porte sur l'évaluation du traitement thermal chez des personnes atteintes du syndrome dit de Covid long. « *Outre des problèmes respiratoires et des douleurs musculosquelettiques, elles souffrent d'une fatigue extrême tant physique que psychologique* », souligne la Pre Gisèle Kanny, allergologue pédiatrique,

qui coordonne cette étude. « *Les cures traditionnelles, 18 jours de soins pendant 3 semaines, ne leur sont donc pas adaptées, car trop fatigantes.* » Ce protocole de recherche va inclure 200 personnes de la région Grand Est souffrant de Covid long. La moitié des personnes participant à l'étude bénéficiera de soins de kinésithérapie en eau thermique (8 séances, un jour sur deux), dispensés par des kinésithérapeutes spécialement formés au Covid long, et de soins hydrothermaux (bains, douches à jet, massages, mobilisation en piscine) dans un établissement

thermal (Amnéville, Nancy, Vittel-Contrexéville). L'autre groupe aura ses soins de kinésithérapie en cabinet de ville. Toutes bénéficieront aussi d'un suivi psychologique (1 séance/semaine) en téléconsultation (pour éviter la fatigue des déplacements) pendant 8 semaines. Si les résultats de cette étude sont positifs, le protocole pourra être validé, et des cures conventionnées adaptées à ce public particulier pourraient être proposées dans des établissements thermaux, comme cela est déjà le cas pour le sevrage aux benzodiazépines ou les cures post-cancer du sein.

EN PRATIQUE

Prise en charge par l'Assurance maladie sur prescription médicale (65 % du tarif de responsabilité des soins thermaux et 70 % du tarif de la consultation et d'un forfait transport et/ou logement, selon un barème de revenus), la cure conventionnée de 18 jours comprend chaque jour 6 soins ciblés : bains, douches, aérosols, pulvérisations, etc.



Edition : Du 1er mars au 15 avril 2026

Journaliste : -

P.50

Nombre de mots : 114

**MOKAMAG (EDITION 2
SAVOIE & GENEVE)**

Famille du média : **Médias régionaux
(hors PQR)**

Périodicité : **Bimestrielle**

Audience : **90848**

× FESTIVAL



FESTIVAL MISSION CINÉMA

CINÉMA

La 4^{ème} édition du Festival Mission Cinéma revient à Saint Gervais du 23 au 25 avril, 3 jours de projections, conférences et ateliers. Une immersion dans le cinéma et la rencontre de professionnels qui font vivre le 7^{ème} art devant et derrière l'écran.

Avec notamment Johann Dionnet - acteur/réalisateur, Léovanie Raud - actrice/danseuse/chanteuse, François Barge-Prieur - enseignant, critique (Fiches du Cinéma, ARTE), Olivier Péliçon - Journaliste, critique (Bande à Part, Canal+), Sélectionneur Semaine critique Cannes, Benoit Letendre - médiateur.

Plus d'infos : mjcsaintgervais.com

Prix : gratuit, sauf séances cinéma : de 4,50 à 5,50 €, Pass à 13 €

**DU JEUDI 23 AVRIL
AU SAMEDI 25 AVRIL**

**SAINT-GERVAIS MONT-BLANC
THÉÂTRE MONTJOIE**

Edition : Du 1er mars au 15 avril 2026

Journaliste : -

P.79

Nombre de mots : 156

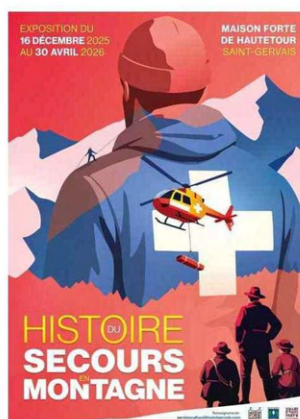
**MOKAMAG (EDITION 2
SAVOIE & GENEVE)**

Famille du média : **Médias régionaux
(hors PQR)**

Périodicité : **Bimestrielle**

Audience : **90848**

EXPOSITION ✕



HISTOIRE DU SECOURS EN MONTAGNE

EXPOSITION TEMPORAIRE

Le secours en montagne, tel que nous le connaissons aujourd'hui, s'est organisé au fil des années, au siècle dernier, mais l'assistance aux personnes égarées en montagne relève d'une histoire plus ancienne. Avec les premiers alpinistes, naissent les premières professions qui entourent cette pratique au cours du 19^{ème} siècle : guides, porteurs, sauveteurs volontaires. En 1897, le premier groupement de secouristes est créé au Salève. Au fil du 20^{ème} siècle, la profession s'organise en même temps que se développe la pratique de la haute montagne. L'arrivée de l'hélicoptère, de la médicalisation, et l'emploi de nouvelles technologies, révolutionnent au fil du temps le secours en montagne. Cette histoire est retracée à travers des documents photographiques, des témoignages vidéos, et du matériel de secours d'hier et d'aujourd'hui.

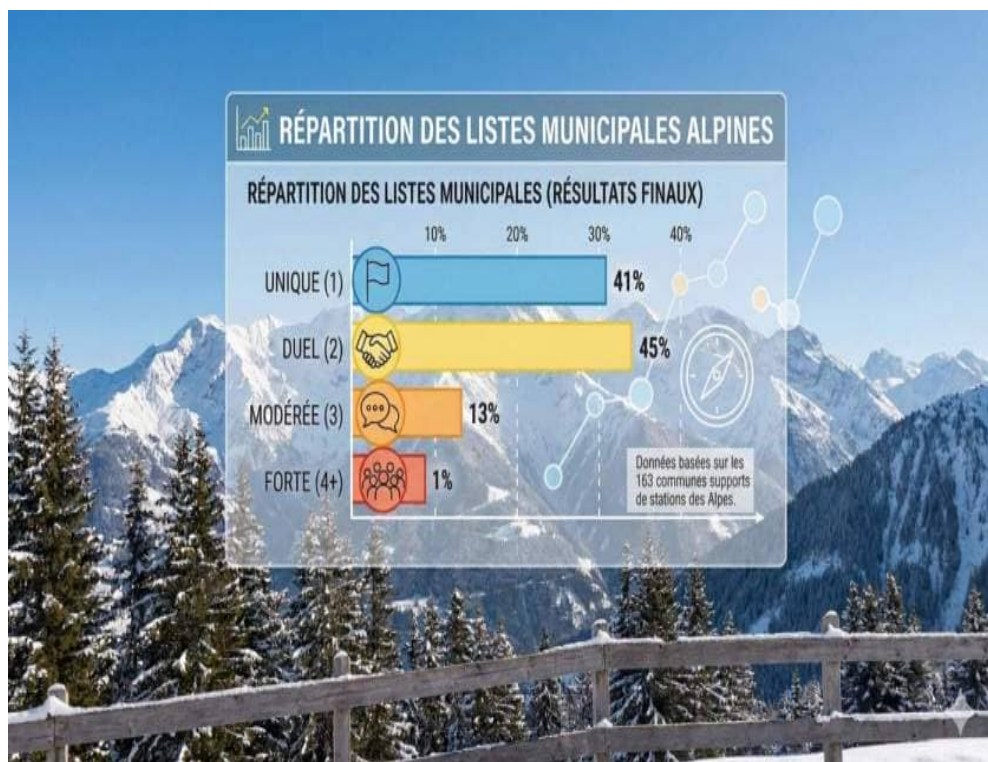
Plus d'infos : saintgervais.com

Prix : de 4 à 5 €

**JUSQU'AU
JEUDI 30 AVRIL**

**SAINT-GERVAIS / MAISON
FORTE DE HAUTETOIR**

Municipales 2026 : 41% des stations de ski déjà fixées, 30 % des maires tirent leur révérence



À l'approche des élections municipales dans les Alpes et après publication des listes, on peut déjà faire un premier point pour les 163 communes supports de stations de ski. Dans le massif, 41% des stations (66 communes) s'apprête à voter pour une liste unique, scellant l'issue du scrutin avant même l'ouverture des bureaux de vote. Si **69,3 % des maires sortants (113 sur 163)** sollicitent un nouveau mandat, 50 raccrochent leur écharpe, dont ceux de Megève et Chamonix notamment, souvent après plusieurs mandats.

66 communes à liste unique en altitude

Dans plus de 40% des stations (66 communes), les jeux sont faits. Le choix de la stabilité a déjà été opéré, puisqu'une seule liste se présente aux élections municipales 2026. Le panachage n'étant désormais plus possible, le visage du maire de ces communes ne fait plus de doute. Dans ces 66 stations, la prime au sortant est écrasante. Dans 82 % des cas (59 % de maires sortants et 23 % d'anciens adjoints ou conseillers), c'est l'équipe en place qui garde les rênes sans la moindre opposition. Seuls 18 % des têtes de liste uniques font leur grande entrée en politique.

Dans ces localités, sauf incident majeur, la liste déposée est assurée d'occuper les sièges du conseil :

Abondance, Arvieux (La Norma), Auris, Aussois, Beaumont-du-Ventoux, Bernex, Bessans, Bonneval-sur-Arc, Brizon, Ceillac, Cervières, Chantepérier, Colmars, Combloux, Cordon, Crest-Voland, Crêts en Belledonne,

Dévoluy, Entremont-le-Vieux, Flumet, Gresse-en-Vercors, Habère-Poche, La Chapelle-en-Valgaudémar, La Clusaz, La Condamine-Châtelard, La Giettaz, La Grave, La Morte, La Motte-d'Aveillans, La Salle-les-Alpes, La Tour-en-Maurienne, Le Grand-Bornand, Le Reposoir, Les Adrets, Les Avanchers-Valmorel, Les Gets, Les Orres, Léoncel, Manigod, Montriond, Nancy-sur-Cluses, Orelle, Oz, Péone, Rencurel, Risoul, Réallon, Saint-Christophe-sur-Guiers, Saint-Colomban-des-Villards, Saint-Jean-d'Arves, Saint-Léger-les-Mélèzes, Saint-Martin-en-Vercors, Saint-Michel-de-Chaillo, Saint-Pancrace, Saint-Sigismond, Sainte-Foy-Tarentaise, Sarcenas, Selonnet, Sixt-Fer-à-Cheval, Thollon-les-Mémises, Vallorcine, Villar-d'Arène, Villarembert, Villarodin-Bourget, Viuz-en-Sallaz.

De 2 à 4 listes selon les stations dans 59% des cas

Alors qu'en villes, on atteint jusqu'à 13 listes, en altitude, la moyenne s'établit à **1,7 liste par station**. Toutefois, certaines communes connaissent une effervescence démocratique rare pour des zones rurales. C'est le cas d'Aime-la-Plagne et Chamonix, où 4 listes se disputent la mairie. Dans 21 communes de stations, dont Bourg-Saint-Maurice, Briançon, Courchevel, Tignes et Saint-Gervais-les-Bains, on retrouvera 3 listes le 15 mars prochain. Enfin, dans 72 communes (45% des cas), un duel aura lieu pour déterminer l'équipe dirigeante.

Elections municipales 2026 dans les stations alpines : nombre de listes

Intensité	Nombre de listes	Stations concernées
Forte	4 listes	Aime-la-Plagne, Chamonix-Mont-Blanc
Modérée	3 listes	21 communes dont : Bourg-Saint-Maurice, Briançon, Courchevel, Tignes, Saint-Gervais-les-Bains, Samoëns, Autrans-Méaudre, Passy, Beaufort.
Duel	2 listes	72 communes dont : Val-d'Isère, Morzine, Megève, Les Belleville, Allevard, Vars, Chamrousse, Montgenèvre, Villard-de-Lans.
Nulle	1 liste	66 communes dont : La Clusaz, Le Grand-Bornand, Combloux, Les Gets, Risoul, Dévoluy, Gresse-en-Vercors, Abondance, Aussois.

Le grand départ : 50 maires tirent leur révérence

Avec un âge moyen de 62 ans, les maires de stations sont à peine plus âgé que la moyenne française. 50 d'entre eux pourtant (30,7 %) ont choisi de ne pas repartir, souvent, après de nombreuses années d'engagement (ils ont 65 ans en moyenne). Parmi les départs les plus notables, on retrouve des figures historiques et des élus de domaines majeurs :

- **Éric Fournier** (Chamonix-Mont-Blanc)
- **Catherine Jullien-Brèches** (Megève)

- **André Perrillat-Amédé** (Le Grand-Bornand)
- **Corine Maironi-Gonthier** (Aime-la-Plagne) après 37 ans de mandat
- **Guy Hermitte** (Montgenèvre)

Ce renouvellement touche également les conseils municipaux, où moins d'un conseiller sortant sur deux (**48,7 %**) a choisi de figurer à nouveau sur une liste cette année.

Des figures locales et quelques sportifs...

Si les listes mettent souvent en avant des figures locales inconnues au-delà des frontières communales, ce scrutin vit aussi l'apparition de profils plus médiatiques sur les listes électorales. La montagne cherche ses nouveaux visages parmi ses champions et ses cadres du tourisme :

• **Du côté des anciens sportifs** , on retrouve 2 médaillés Olympiques en Tarentaise. **Vincent Jay**, le champion olympique de biathlon (Vancouver 2010), actuellement directeur de France Montagnes, et ancienne figure des JO 2030 rejoint la liste « Un nouvel élan pour les Belleville » (Les Menuires, Val Thorens) en seconde position. Il affrontera la liste du maire sortant Claude Jay, 66 ans. **Marie Martinod**, double médaillée olympique de ski freestyle, est tête de liste à Aime-la-Plagne sur la liste Montagne d'Avenir, où elle affronte 3 autres listes, dont celle de David Aubonnet, 51 ans, soutenu par la maire sortante, qui ne se représente pas après 37 ans de mandat.

• **Deux anciens cadres du tourisme institutionnel** se retrouvent sur les listes : **Jean-Marc Silva**, ancien directeur de France Montagnes et de l'OT des Arcs est sur la liste du maire sortant à Bourg-Saint-Maurice / Les Arcs. **Didier Josephe**, ancien directeur fraîchement retraité de l'Office de Tourisme de Saint-Gervais-les-Bains se retrouve sur la liste du maire sortant Jean-Marc Peilleux.

Au-delà des noms, l'enjeu pour ces nouvelles équipes sera colossal : gérer les enjeux de plus en plus complexes du réchauffement climatique, de la diversification, du renouvellement du parc immobilier et surtout, pour certaines, préparer l'accueil des JOP2030, dont le dossier reste bloqué par les rivalités de personnes et de structures à moins de 4 ans de l'échéance.

Réservez vos skis moins chers

Pour vos prochaines vacances, notre partenaire Alpy.com vous permet d'économiser jusqu'à 65 % par rapport aux prix en station et auprès des meilleurs magasins des stations françaises ! Annulation gratuite en prime. Réservez et bénéficiez de **5% de réduction supplémentaire** avec notre code promo « ACTU5 » !

Le Rendez-vous de l'éco : à la Compagnie du Mont-Blanc, le chiffre d'affaires est « très impacté par la météo »

Découvrez notre nouvelle chronique : « Le Rendez-vous de l'éco » pour prendre le pouls de l'économie locale. « Le Messager » commence sa série avec la Compagnie du Mont-Blanc.



« On aime dire qu'on est une entreprise à taille humaine, on n'est pas une multinationale. » C'est par ces mots qu'Antoine Burnet, directeur commercial & marketing de la Compagnie du Mont-Blanc évoque l'entreprise. Le Messager fait le point avec lui et Aurélie Conrozier Esteva, responsable du développement durable.

Comment la société a-t-elle vécu l'année qui vient de s'écouler ?

Antoine Burnet. J'aurais tendance à dire que la société a bien vécu l'année écoulée même si on a fortement été impacté par les conditions météo du moment. Sur l'été dernier, on a eu plutôt une saison légèrement en recul par rapport à la saison d'été 2024. On a commencé le mois de juin avec une météo très clémente pratiquement tous les jours. Mais juillet et août ont été très impactés avec aussi bien des belles journées que des jours de mauvais temps. Pour la saison hivernale qui débute pour nous à partir du mois de novembre et jusqu'à la fin du mois de mai, depuis plusieurs années, on a une période d'activité assez intense au mois d'octobre avec la prévente de forfaits à l'année et des tarifs très promotionnels. Avec cette année, un peu plus de 10 % par rapport à l'année précédente. Notre clientèle locale et de proximité reste séduite par ce qu'on peut lui offrir et nous témoigne sa fidélité année après année. On a commencé la saison avec un enneigement plutôt intéressant avec une période Noël-nouvel an légèrement supérieure à l'année précédente. Mais un mois de février plus difficile avec une météo assez variable, jusqu'à cette période de vacances où on a eu cette semaine de fortes précipitations neigeuses. Et où on a pratiquement tout fermé pendant un jour ou deux. Pour les autres journées, on avait une ouverture partielle des domaines. Tout ceci se ressent sur l'activité.

Quel est le bilan financier ?

Du 1er juin jusqu'au 30 septembre, on a fait un peu plus de 35 millions d'euros sur la partie Compagnie du Mont-Blanc Chamonix. Sur le groupe où on rajoute le Tramway du Mont-Blanc, les Houches, Megève, on a fait 40,8 millions d'euros. On est à moins 5 % par rapport à ce qu'on avait réalisé l'année précédente. Mais on est très impacté par la météo. L'été, par exemple, il suffit d'avoir une journée ou deux journées de mauvais temps et on peut vite perdre 500 000 euros de recettes par jour. Concernant le bilan de l'hiver qui n'est pas fini, sur le groupe, on est à moins 0,4 % par rapport à l'année dernière. Mais je suis plutôt confiant à l'heure actuelle sur la poursuite de la saison d'hiver.



Quelles sont vos activités ?

On exploite des domaines skiables en hiver : Brévent -Flégère, les Grands Montets, Balmes, les Houches Saint-Gervais et celui de Megève. L'été, les domaines skiables se transforment en domaines de balade, de randonnée. Et toute l'année, on exploite le téléphérique de l'Aiguille du Midi, le site du Montanvers. On a également l'exploitation de restaurants d'altitude, via une filiale dont on est actionnaire majoritaire. Et depuis quelques semaines, on a ajouté une partie hôtellerie avec notamment l'achat de notre premier hôtel, le Rockypop de façon à pouvoir proposer à la clientèle qui va venir séjourner à Chamonix d'inclure l'accès aux remontées mécaniques. Avec l'idée d'essayer de proposer le meilleur service possible à nos visiteurs, tout en prenant en compte les aspects environnementaux et le bien-être à la fois de nos visiteurs mais également de nos collaborateurs.

Quelle est votre stratégie économique et votre méthode pour vous développer ?

Notre objectif de développement est plutôt axé sur comment mieux accueillir et comment inciter la clientèle à venir en séjour plutôt que de venir uniquement à la journée parce qu'il fait beau. On a travaillé nos politiques tarifaires pour donner un avantage à la clientèle qui va venir plus d'une journée sur Chamonix. On sait qu'aujourd'hui on fait face à un phénomène de concurrence de grosses entreprises comme Booking ou Expedia qui représentent un grand nombre de réservations clients sur les nuitées à Chamonix. On étudie comment on peut mettre en place un nouveau modèle. On a un client sur quatre ou sur cinq qui est un client remontées

mécaniques. La majorité des clients restent découvrir Chamonix n'empruntent pas nos installations. L'idée c'est également d'avoir un développement intelligent. Depuis quelques années, on a intégré un système de réservation pour visiter l'Aiguille du Midi, qui nous permet de maîtriser les flux.

On souhaite également poursuivre notre stratégie qui est celle qu'on a depuis plus de 13 ans, en phase avec nos contrats de délégation de service public et nos engagements à l'issue de ces contrats : moderniser nos installations de remontées mécaniques. Chaque année, on investit massivement pour les moderniser.

Il y a aussi la reconstruction du site des Grands-Montets. On a oeuvré à la fois avec une logique qui était de reconstruire une activité commerciale et touristique mais également avec les prises en compte de toutes les prérogatives environnementales et une projection dans le futur pour pouvoir préserver une activité haute montagne.

Y aura-t-il un impact suite à la fin de contrat de la délégation de service public du Tramway du Mont-Blanc et du train du Montanvers ?

C'est une décision qui a été prise par le propriétaire des installations, le Département, qui a souhaité mettre fin à notre collaboration. Cette fin de gestion opérationnelle sera effective à compter de la fin du mois de mai. Le premier impact pour nous, il est humain et concerne nos coéquipiers qui y travaillent aujourd'hui. On a pu le voir sur le site du train du Montanvers, ça n'a pas été chose facile. Et au niveau économique, c'est une filiale qui sera en moins dans le groupe Compagnie du Mont-Blanc. Mais comme on a pu le voir sur le train du Montanvers, on a quand même pu maintenir une logique de produits combinés. On espère qu'on pourra maintenir des accords commerciaux, des billets combinés, notamment en été, qui permettent à un client, sur une journée ou plusieurs jours, de pouvoir avoir un accès à l'ensemble des installations touristiques de la vallée de Chamonix, mais également au départ du Fayet, à Saint-Gervais, avec le Tramway du Mont-Blanc, et à Megève.

Quels sont les grands enjeux et défis qui vous attendent ? Quelles réponses allez-vous y apporter ?

Aurélien Connozier Esteva. Notre raison d'être, c'est rendre la montagne accessible à chacun et ensemble préserver ce bien commun qui nous est confié par le territoire. En 2023, la compagnie du Mont-Blanc a obtenu la qualité de société à mission. Ça veut dire qu'on reconnaît que les objectifs sociaux et environnementaux sont aussi importants que ceux économiques. Ces objectifs, on en a défini douze qui sont inscrits dans nos statuts et répartis en quatre catégories : qualité de l'expérience client et la sécurité des biens et des personnes ; préservation des paysages naturels dans lesquels on a la chance d'évoluer ; dialogue avec les parties prenantes et tous les acteurs qui composent le territoire et le bien-être et le développement de nos salariés. Mais en réalité, ça fait une quinzaine d'années que l'entreprise est engagée sur des sujets de développement durable. Depuis 2007, on a obtenu quatre certifications ISO (des normes environnementales de référence, Ndlr) notamment deux sur les sujets environnementaux et énergétiques.

On a aussi une stratégie d'atténuation de nos impacts, elle vise à limiter au maximum nos impacts sur l'environnement et, lorsque ceux-ci ne peuvent être totalement évités, à mettre en oeuvre des actions de restauration ou de compensation. Par exemple, on sait qu'on a des passages de skieurs qui sont à proximité de zones d'hivernage de la faune, on met en place ce qu'on appelle des zones de quiétude, de préservation pour séparer la zone pour les animaux et celle pour les skieurs. Les conditions d'enneigement évoluent, il faut qu'on s'adapte donc il y a un sujet de diversification économique. On s'adapte aussi à l'évolution des risques naturels. Au-delà de l'adaptation, nous travaillons à anticiper les évolutions profondes du secteur. Cela passe par l'innovation, l'identification des marchés de demain et la construction d'un modèle économique plus robuste et diversifié. Nous avons ainsi engagé une réflexion à horizon 2050, avec comme priorité que nos activités

bénéficient d'abord au territoire, en concertation avec l'ensemble des parties prenantes, notamment les socioprofessionnels.

0KRgTwf6Hsjj-PFVHji8OHXnYFQDBsVk6mL4-ZxIKUHWgP4v8OaVigH2Hm75Nkvcap3_WKPT537nHU3WV745LROfArADymIWvHgUAp-5IMDcx

« Si on avait fait le quart de ce qu'il a fait chez lui... » : pourquoi l'influence de Peilleux dérange dans le Pays du Mont-Blanc

À quelques semaines des municipales, l'influence de Jean-Marc Peilleux dépasse largement les frontières de sa commune, Saint-Gervais. Soutiens affichés, prises de parole publiques ou rendez-vous discrets : son rôle dans plusieurs campagnes du Pays du Mont-Blanc intrigue autant qu'il agace.



De Sallanches à Chamonix, les candidats aux municipales s'inquiètent. Les « comment vous le sentez en ce moment Peilleux ? », « est-ce que vous avez vu que le maire de Saint-Gervais soutenait une liste sur ma commune ? » ont parfois rythmé les fins d'entretiens que nous menions pour présenter leurs programmes ou leurs listes.

Plus que lors des campagnes précédentes, il semblerait bien que Jean-Marc Peilleux étende son influence au-delà des frontières de sa commune qu'il dirige depuis 2001. D'autant plus que le principal intéressé n'opère pas dans l'ombre et assume facilement sa démarche : « Dans un territoire comme le nôtre, on doit former une équipe entre élus. Celle-ci ne se constitue pas en se regardant chacun depuis nos communes respectives. J'agis de façons assez différentes selon les situations mais jamais en voulant faire de la politique. Comme à Chamonix par exemple. »

Un petit épisode diplomatique à Chamonix

Parmi les différents niveaux d'influence du maire de Saint-Gervais, Chamonix fait office de cas particulier. Les relations entre la capitale mondiale de l'alpinisme et son voisin ont rarement été chaleureuses, voire cordiales. Alors, lorsque François-Xavier Laffin, candidat tête de liste et actuel élu d'opposition à Chamonix décide de l'inviter à prendre la parole dans le cadre d'une réunion publique de campagne, les réactions sont vives.

Jonas Devouassoux, candidat issu de la majorité actuelle, criait alors à « l'ingérence ». « Ça a été filmé et

heureusement d'ailleurs, sinon je me serais fait assassiner par toute la classe politique chamoniarde. François-Xavier est une personne que j'apprécie, comme sa mère qui reste une figure importante localement même s'ils ne viennent pas de la même famille politique que la mienne. Il m'avait demandé de venir parler de mon rôle d'élu et de la gestion des délégations. C'est ce que j'ai fait. Rien de plus. Je n'ai pas appelé à voter pour lui », souligne l'élu saint-gervolain. Xavier Roseren, qui prétend lui aussi au poste de premier magistrat de la ville, doute des intentions affichées par le maire voisin : « Pour moi, ça ne tient pas. C'est forcément un soutien et c'était une erreur politique de le faire venir. Les Chamoniards n'aiment pas qu'on leur dise quoi faire. »

De son côté, plusieurs mois après, M.Laffin assume : « La question s'est clairement posée au sein de notre équipe et on était prêt à prendre le risque. L'idée n'était pas de provoquer une telle réaction. Il n'a pas toujours été tendre avec Chamonix, certes. Mais c'est un élu bigrement efficace et c'est avant tout sa méthode qui nous intéressait. Et puis, il faut préparer l'avenir. Nous avons des enjeux communs et l'idée c'était de montrer que nous pouvions nous mettre autour de la table avec tout le monde. »

Un voisin qui vous veut du bien

En termes d'enjeux communs, Basile Dunand est en première ligne. Candidat pour la première fois à l'élection municipale de son village des Contamines-Montjoie, il est soutenu officiellement par Jean-Marc Peilleux : « Nous sommes dans la même petite vallée donc forcément, il faudra que nous puissions bosser ensemble. Je sais que ça a pu très mal se passer avec des maires précédents. Il ne faut pas faire la même erreur. Je ne parlerais pas d'un mentor mais il fait partie des personnes que j'écoute, à qui je demande des conseils. Au même titre que Xavier Roseren ou Loïc Hervé d'ailleurs. Le tout, en gardant mon indépendance. » Si le jeune candidat appuie sur cette dernière notion, ce n'est probablement pas par hasard.

Raphaël Castéra, candidat à sa propre succession à Passy, dénonce, lui aussi, une « ingérence claire » de celui qui occupe par ailleurs des fonctions de président de la communauté de communes et de vice-président du Département. « Il soutient l'un de mes concurrents et il veut clairement influencer le choix des gens. Son objectif, c'est de faire face à des élus malléables et à sa botte. » Depuis plusieurs mois, alors que les deux élus semblaient travailler main dans la main durant une grande partie du mandat à l'intercommunalité, des désaccords et des conflits ouverts sont venus troubler leur relation. « Nos rapports sont exécrables. Je pensais que c'était quelqu'un de bien mais finalement c'est un politique, un vrai, dans le mauvais sens du terme. Il a voulu se venger d'une décision de la commune en pénalisant nos personnes âgées... C'est pitoyable », appuie Jean-Marc Peilleux.

« Je ne fais que répondre à ceux qui me contactent »

Au-delà des spécificités territoriales et des passifs, l'influence du maire de Saint-Gervais se traduit par ailleurs à l'abri des regards. L'un des deux candidats à la mairie de Megève l'a sollicité pour un rendez-vous informel, tout comme trois candidats sallanchards. « C'est vrai. Je l'ai fait parce que c'est la tête pensante de notre écosystème politique local. Il est critiqué, c'est sûr mais sa méthode intrigue tout le monde. Je ne voulais pas son approbation mais conforter certaines de mes idées », confirme l'un des prétendants de la plus grande ville du Pays du Mont-Blanc. « Je pense avoir l'expérience nécessaire pour répondre à des questions sur l'intercommunalité, la mobilité et d'autres sujets. Je ne fais d'ailleurs que répondre à ceux qui me contactent. Il y a une notion de transmission aussi », prolonge le principal intéressé. Pourtant, l'édile saint-gervolain commente et partage des publications en lien avec les différentes campagnes sur ses réseaux sociaux. Pour ce candidat expérimenté et impliqué de longue date dans la vie politique locale, Jean-Marc Peilleux trouverait son intérêt ailleurs : « Il fait ça

0D4ZCokM7VITR0s78XmtHOIcAUldQ6NaxdIBqgILz5sFBVOC2AgY16ueamyevoacSK5XfR3NR5KD7cMpCjpB5QruH_bEFBLLX0Gj8IoMGUy

pour son ego. Si on avait fait le quart de ce qu'il a fait chez lui... Ça aurait été terrible. » Pour l'instant, personne ne s'est risqué à affirmer un soutien public à une des deux listes qui lui feront face le 15 mars prochain.

0D4ZCokM7VITR0s78XmtHOIcAUIdQ6NaxdlBgilLz5sFBVOC2AgY16ueameyevcoacSk5Xtfr3NR5KD7cMpCjpB5QutH_b-EFBLIX0Gj8IoMGUy

Idée reçue : l'efficacité de la cure thermique n'est pas prouvée



L'Officiel du Thermalisme s'attaque aux idées reçues qui entourent les cures thermales. Médecine thermique, soins, infrastructures... Nous passons les arguments au crible pour faire le tri entre perception et faits. Le sujet du jour : l'efficacité de la cure thermique, parfois contestée malgré les retours positifs des curistes et des études scientifiques.

Fondée sur des soins à base d'[eaux thermales aux propriétés diverses](#), la cure thermique constitue une alternative thérapeutique naturelle en complément de la médecine classique. Pourtant, **l'efficacité de la cure thermique reste souvent questionnée**, notamment dans le débat public autour des [projets de déremboursement des cures conventionnées](#).

Alors, peut-on traiter une maladie chronique avec des eaux minérales naturelles provenant de sources thermales? Existe-t-il réellement des effets bénéfiques? Entre **retours d'expérience des curistes et données scientifiques**, on fait le point sur ce que l'on sait aujourd'hui.

Sommaire [masquer](#)

[Plus de 9 curistes sur 10 ressentent des bienfaits durables](#)

[L'efficacité de la cure thermique prouvée par des études scientifiques](#)

[Efficacité de la cure thermique en rhumatologie](#)

[Efficacité de la cure thermique en affections digestives et maladies métaboliques](#)

[Efficacité de la cure thermique en affections psychosomatiques](#)

[Efficacité de la cure thermique en phlébologie](#)

[Efficacité de la cure thermique post-cancer](#)

Plus de 9 curistes sur 10 ressentent des bienfaits durables

L'efficacité d'une cure thermique est d'abord racontée par celles et ceux qui la vivent. C'est pourquoi le CNETh (Conseil national des exploitants thermaux) a mené une étude en 2006 pour connaître le **taux de satisfaction des curistes**. Ainsi, 112 419 curistes dans 78 centres thermaux ont été interrogés afin de partager leur avis à ce sujet. Verdict : **97 % des participants ont déclaré avoir ressenti des effets bénéfiques 6 mois après leur cure**. Parmi ceux-ci :

- 74 % ont ressenti **moins de douleurs physiques**;
- 57 % ont pris **moins de médicaments** à la suite de leur cure;
- 52 % ont estimé avoir une **meilleure qualité de vie** depuis;
- 44 % ont diminué leurs consultations médicales.

Quand il leur a été demandé quels aspects des traitements thermaux ils préféraient, voici ce que les curistes interrogés ont répondu :

- 63 % d'entre eux ont apprécié le caractère naturel des cures thermales;
- 55 % ont considéré la cure comme un complément à la médecine traditionnelle;
- 51 % ont été sensibles au fait que la cure soit remboursée par la Sécurité sociale.

En effet, la cure est reconnue sur le plan médical et peut ainsi être [prise en charge par l'Assurance maladie](#).

Plus récemment, une [enquête de satisfaction menée auprès de 7600 curistes en 2020](#), toujours par le CNETh, fait état d'une **satisfaction globale de 96,7 %**.

Bon à savoir : certains curistes ressentent une [fatigue durant leur cure thermique](#) et/ou une augmentation de leur douleur. Cela peut être déroutant, mais est en réalité tout à fait normal : c'est la preuve que la cure agit. Le corps étant sollicité chaque jour et les douleurs directement ciblées, elles peuvent s'accroître pour disparaître rapidement. De plus, il est recommandé d'effectuer au moins [trois cures thermales consécutives chaque année](#) afin de profiter pleinement de ses bienfaits.

[JE TÉLÉCHARGE LE GUIDE GRATUIT DE LA CURE THERMALE](#)

L'efficacité de la cure thermique prouvée par des études scientifiques

La **médecine thermique** accorde une grande importance à la recherche scientifique. De ce fait, l'[Association française pour la recherche thermique \(Afreth\)](#) a pour objectif de promouvoir la recherche scientifique appliquée à l'activité des établissements thermaux, et notamment la **recherche clinique**. Voici un aperçu des **grandes études thématiques menées pour connaître l'efficacité de la médecine thermique**.

Efficacité de la cure thermique en rhumatologie

Deux études mettent en lumière les bénéfices de la [cure thermique en rhumatologie](#).

- L'**étude Thermathrose** (2009) a montré que la [cure thermique pour la gonarthrose](#) (**arthrose du genou**) est plus efficace que le traitement habituel associé à des exercices à domicile, avec une diminution des douleurs et un gain de souplesse/mobilité, de façon durable (plus de 9 mois).

- L'**étude Rotatherm** (2010) a démontré l'efficacité de la cure thermique pour soulager les **douleurs chroniques de l'épaule** (notamment la tendinite de la coiffe des rotateurs), avec des effets durables plusieurs mois après la cure.

Liste non exhaustive des établissements thermaux où suivre une cure en rhumatologie :

- [Amélie-les-Bains](#) (Pyrénées-Orientales)
- [Amnéville](#) (Moselle)
- [Aulus-les-Bains](#) (Ariège)
- [Bagnères-de-Bigorre](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Bagnols-de-l'Orne](#) (Orne)
- [Bagnols-les-Bains](#) (Lozère)
- [Balaruc-les-Bains](#) (Hérault)
- [Barèges-Barzun](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Berthemont-les-Bains](#) (Alpes-Maritimes)
- [Bourbonne-les-Bains](#) (Haute-Marne)
- [Brides-les-Bains](#) (Savoie)
- [Capvern-les-Bains](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Cauterets](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Châtel-Guyon](#) (Puy-de-Dôme)
- [Contrexéville](#) (Vosges)
- [Dax - Thermes Adour](#) (Landes)
- [Dax - Thermes Bérot](#) (Landes)

- [Dax - Thermes Borda](#) (Landes)
- [Digne-les-Bains](#) (Alpes-de-Haute-Provence)
- [Évaux-les-Bains](#) (Creuse)
- [Fumades-les-Bains](#) (Gard)
- [Luchon](#) (Haute-Garonne)
- [Royat-Chamalières](#) (Puy-de-Dôme)
- [Saint-Paul-lès-Dax - Thermes Adour](#) (Landes)
- [Salies-de-Béarn](#) (Pyrénées-Atlantiques)
- [Salins-les-Bains](#) (Jura)
- [Saubusse](#) (Landes)
- [Vals-les-Bains](#) (Ardèche)
- [Vichy](#) (Allier)
- [Vittel](#) (Vosges)

Vidéo: <https://youtu.be/F1-cD5rd-ol>

Efficacité de la cure thermique en affections digestives et maladies métaboliques

L'**étude Maathermes** (2011) a montré que la [cure thermique pour les personnes en situation de surpoids ou d'obésité](#) permettait de **perdre du poids** de façon significative et durable, avec -5 kg en moyenne au 14 mois de suivi après la cure.

Liste non exhaustive des établissements thermaux où suivre une [cure en affections digestives et maladies métaboliques](#) :

- [Brides-les-Bains](#) (Savoie)
- [Capvern-les-Bains](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Châtel-Guyon](#) (Puy-de-Dôme)
- [Contrexéville](#) (Vosges)
- [Vals-les-Bains](#) (Ardèche)
- [Vichy](#) (Allier)
- [Vittel](#) (Vosges)

Efficacité de la cure thermique en affections psychosomatiques

Deux études prouvent les bénéfices de la [cure thermique en affections psychosomatiques](#).

• L'étude **Stop-Tag** (2010) a montré que la [cure thermique pour le trouble anxieux généralisé](#) (TAG) est efficace en comparaison au traitement de référence (paroxétine). À 2 mois, l'état de santé des curistes est rapporté comme amélioré de 44 % et le bénéfice reste élevé à 6 mois.

• L'étude **SPECTh** (2013) a évalué l'efficacité de la [cure thermique pour aider au sevrage des psychotropes \(benzodiazépines\)](#). À 6 mois, 8 patients sur 10 cessent complètement ou réduisent au moins de moitié leur consommation, avec une amélioration rapportée de la qualité de vie (dont sommeil/anxiété).

Liste non exhaustive des établissements thermaux où suivre une cure en affections psychosomatiques :

- [Bagnères-de-Bigorre](#) (Hautes-Pyrénées)
- [Saujon](#) (Charente-Maritime)

Efficacité de la cure thermique en phlébologie

L'étude **Therm&veines** (2014) a montré que la cure thermique peut être une réponse possible en cas d'[insuffisance veineuse chronique](#), responsable notamment de la sensation de jambes lourdes. Elle est associée à un soulagement des douleurs, une diminution de la sévérité de la maladie et une amélioration de la qualité de vie pendant au moins un an.

Liste non exhaustive des établissements thermaux où suivre une cure en phlébologie :

- [Bagnoles-de-l'Orne](#) (Orne)
- [Balaruc-les-Bains](#) (Hérault)
- [Dax - Thermes Adour](#) (Landes)
- [Dax - Thermes Bérot](#) (Landes)
- [Dax - Thermes Borda](#) (Landes)
- [Évaux-les-Bains](#) (Creuse)
- [Saint-Paul-lès-Dax - Thermes Adour](#) (Landes)
- [Saubusse](#) (Landes)
- [Vals-les-Bains](#) (Ardèche)

Efficacité de la cure thermique post-cancer

L'étude **PACThe** (2013) a évalué le programme d'accompagnement et de réhabilitation pour les femmes en rémission complète de leur **cancer du sein** en milieu thermal. Dans le cadre d'une prise en charge globale, la [cure thermique post-cancer du sein](#) est associée à des bénéfices durables jusqu'à 2 ans, avec un meilleur sommeil, moins de symptômes dépressifs et une prise de poids moindre.

Liste non exhaustive des établissements thermaux où suivre une cure post-cancer :

- [La Bourboule](#) (Puy-de-Dôme)
- [La Roche-Posay](#) (Vienne)
- [Saint-Gervais-les-Bains](#) (Haute-Savoie)

Toutes ces études soulignent le sérieux de la médecine thermique ainsi que ses bienfaits.

De nombreux secours sur les pistes de ski



L'hélicoptère de la sécurité civile Dragon 74 survole le domaine skiable des Grands Montets. Photo Baptiste Savignac

Le peloton de gendarmerie de haute montagne a réalisé six interventions ce mardi 3 mars. Aux Grands Montets à Chamonix, un homme s'est blessé aux membres supérieurs mais a finalement été pris en charge par les pisteurs.

Sur la Vallée Blanche, un skieur s'est fait mal à une jambe et a été évacué par l'hélicoptère Dragon de la Sécurité civile. À Saint-Gervais, un enfant s'est lui aussi blessé à une jambe et a été hélicopté vers l'hôpital de Sallanches.

Autre évacuation vers l'hôpital, aux Houches pour une femme blessée au genou en ski de randonnée. Aux Contamines-Montjoie, un skieur atteint à l'épaule a finalement été pris en charge par le service des pistes.

Enfin aux Grands Montets, l'hélicoptère rouge et jaune a pris en charge un homme victime d'une forte douleur au fémur.

OUYE4YYIxAXUjoBtsOFrQxNbd7_6Yd8l2xUEWfezyv__sPvRcRbeU1-uawpU2-fH6X202m1AZYReSXYPTWigBLz-VVgqCHatUEgyqCEIsNGFI

Nage en eau glacée, yoga dans la neige, bains chauds naturels... Échappée en maillot de bain au sommet des montagnes enneigées

Même en fin d'hiver, on glisse son maillot de bain dans sa valise pour la montagne. Pour un grand plongeon au pied des pistes de ski, entre sources d'eau chaude et lacs glacés.



Malgré le froid de la montagne, il est possible de profiter en maillot de bain à l'approche de l'été.

LTD/David Duchon-Doris/Anabelle Explore

Après les fortes chutes de neige dans les montagnes françaises, on tombe la doudoune pour se retrouver en maillot de bain au pied des cimes. Des sources d'eau chaude permettent de faire trempette dans les stations de sports d'hiver, en extérieur, sous le soleil hiémal ou le ciel étoilé. Elles attirent les hédonistes bien [avant l'arrivée du ski](#), au XIX^esiècle voire au temps des Romains. Notre sélection bien-être à travers les massifs, le robinet tourné vers le rouge, chaud bouillant, ou le bleu pour des expériences givrées.

Pyrénées

Hamam naturel à Luchon-Superbagnères

Ce vaporarium, le seul hamam naturel d'Europe, niché dans une grotte creusée dans la montagne de Luchon, en Haute-Garonne, était déjà utilisé du temps des Romains. Une eau thermale à 72degrés filtre à travers la roche et forme un bain de vapeur soufrée aux multiples vertus: décontractant pour les muscles, apaisant pour les voies respiratoires, stimulant pour la circulation sanguine... Rénovés il y a un an, ces thermes sont accessibles depuis les pistes de ski de Superbagnères en huit minutes à bord d'une crémaillère express. On y barbote dans un vaste bassin bouillonnant qui coiffe le toit-terrasse, au milieu des sommets enneigés.

À partir de 20euros les deux heures (thermes-luchon.fr)

Contemplations dans les eaux de Cauterets



Illustration (Crédits : LTD/David Courriades)

Les vieux bassins romains puis médiévaux se devinent à flanc de montagne, en surplomb de l'élégante station Belle Époque de Cauterets, dans les Hautes-Pyrénées. Ces eaux chaudes sont intimement liées à l'histoire de cette station thermale qui connut son âge d'or au XIX^e siècle avant de devenir une station de sports d'hiver en 1964. Victor Hugo vint y prendre des bains et en boire l'eau l'été 1843, [pour guérir ses rhumatismes](#) et ses yeux. Émerveillé, l'écrivain dédia un poème à Cauterets dans son recueil *Les Contemplations*. Dans ce même esprit méditatif, on se pose aux Bains du Rocher les yeux grands ouverts, encerclé par les montagnes. La dernière demi-heure de la journée se révèle particulièrement tranquille, bercé par le bruit des jets bienfaisants.

Forfait «ski et spa»: 58euros par jour, 96euros les deux jours (n-py.com); 20euros les 2heures (bains-rocher.fr)

Vapeurs nature à Cerdagne



Illustration (Crédits : LTD/Laurent Boutonnet/Région Occitanie/Sascha Burkhardt)

Là, l'ambiance est plus rustique, entièrement à ciel ouvert, en pleine montagne. Dans les Pyrénées-Orientales, les bassins de pierre de Dorres offrent un panorama exceptionnel sur l'altiplano catalan, la Cerdagne, et les sommets franco-espagnols. À une quinzaine de kilomètres, à Llo, d'autres bains extérieurs fumants sont blottis dans les gorges du Sègre. La station de sports d'hiver la plus proche, le Puigmal, est devenue [un eldorado du ski de randonnée](#) depuis la mise à l'arrêt de ses télésièges en 2023. Depuis ses hauteurs, le regard porte jusqu'à la Méditerranée par temps clair. Pour le ski de piste, direction Font-Romeu Pyrénées 2000, à une quinzaine de kilomètres, ou Porté-Puymorens.

([dorres66.com](#)); 1h30, 11euros ([bains-de-llo.com](#)). Rens.: [pyrenees-cerdagne.com](#)

Massif central

Montée de température à Chaudes-Aigues

Réputée depuis l'Antiquité, cette station thermale abrite les sources d'eau les plus chaudes d'Europe, jusqu'à 82,5°C. Après sept ans de fermeture, l'espace thermo-ludique a rouvert à Chaudes-Aigues, à 750mètres d'altitude dans le Cantal, avec ses banquettes massantes, son Jacuzzi géant, son bassin musical subaquatique à l'extérieur... Pour le ski, la petite station familiale voisine de Saint-Urcize fonctionnait le week-end dernier grâce à une bande de bénévoles, sur les plateaux de l'Aubrac. Si la neige vient à manquer, on poursuit jusqu'au Lioran, la plus grande station de sports d'hiver d'Auvergne.

À partir de 19euros les 2h30 au centre thermo-ludique [caleden.com](#)

Alpes

Chic et chaud à Saint-Gervais Mont-Blanc



Illustration (Crédits : LTD/Manon Guenot)

Dès 1806, les premières installations de Saint-Gervais ont connu la notoriété sur la route de Chamonix, en Haute-Savoie. L'eau en provenance du Mont-Blanc jaillit naturellement à 39°C, après un parcours de près de 6 500ans à travers les roches. Elle se révèle particulièrement cicatrisante pour les grands brûlés. Il fallait bien une scénographie chic pour le parcours sensoriel menant aux quatre bassins extérieurs avec vue sur le toit de l'Europe.

À partir de 49euros les trois heures (*thermes-saint-gervais.com*)

Attention frissons

Immersion en eau froide à Tignes



Illustration (Crédits : LTD/Anabelle Explore)

L'explorateur Alban Michon proposait cette activité dans le cadre de stages d'entraînement polaire, face au risque de passer à travers la banquise tout habillé et skis aux pieds. Il l'a ouverte au public cet hiver, en maillot de bain dans le lac gelé de Tignes, en Savoie, 1,5°C au compteur. [Les scènes du Grand Bleu](#) tournées dans ces eaux claires évoquaient d'autres températures... Une préparation mentale précède l'immersion, les yeux levés vers les tufs et le glacier de la Grande-Motte. Et on en sort avec le sourire!

70euros ([evolution2.com](#))

Nage en eau glacée à Samoëns

C'est dans le lac aux Dames de Samoëns, en Haute-Savoie, qu'eurent lieu les championnats du monde de nage en eau glacée en 2023. Le vice-champion du monde Florian Milesi, y organise des initiations d'une heure et demie. Le thermomètre affiche en ce moment 3°C, pour un bain de trois minutes au pied du Criou, après un travail sur la respiration. Nouveauté de cette fin d'hiver: un sauna mobile chauffé au feu de bois s'installe sur ces rives du vendredi au dimanche (15euros de l'heure par personne). Un bon combo chaud-froid...

75euros ([samoens.com](#))

Yoga dans la neige aux Saisies



Illustration (Crédits : LTD/Marie-Anselme Martin)

Chaque mercredi matin aux Saisies (Savoie), Hélène Durand propose une séance de yoga du froid inspirée des moines tibétains de l'Himalaya. On accède en raquettes à une salle d'entraînement improvisée en pleine montagne, dans la forêt à l'abri du vent ou au milieu d'une clairière, [le Mont-Blanc](#) dans le panorama. En activant les muscles et la chaleur du corps, on se déshabille progressivement... jusqu'à se retrouver en maillot de bain pour se rouler dans la neige, poudreuse à souhait la semaine dernière.

50euros ([sentiers-helene.com](#))

Bain de pleine lune au Bourget



Illustration (Crédits : LTD/Damien Artero/planète D)

Le prochain rendez-vous sera ce mardi à 21heures pour un bain de la pleine lune dans le lac du Bourget, à Tresserve, en Savoie. Garry Dumont, instructeur de la méthode Wim Hof, organise tout l'hiver des initiations. Bien revigoré, on prend de la hauteur pour skier sur les pistes de Savoie Grand Revard, petite station des Bauges à l'enneigement exceptionnel ces derniers jours. Le domaine nordique comprend un stade de biathlon, [histoire de poursuivre la magie des JO](#).

Gratuit (respireavecgarry.com et explore-savoie.com)



Illustration (Crédits : LTD/Andy Parant)

Conseils d'experts
Chaud: «Relâchement total» Valérie Hamoniaux, ingénieure chimiste et maître-nageur, a élaboré le nouveau parcours urbain «Au fil de l'eau», dans les Hautes-Pyrénées. «Dans ces bains d'eaux de sources chaudes naturelles, dit-elle, il faut simplement se déposer jusqu'aux épaules pour permettre aux muscles de se relâcher totalement. Il suffit de quinze à vingt minutes pour se sentir allégé, comme dans un effet d'apesanteur, notre corps étant composé d'environ 60% d'eau. Le mental semble lui aussi se liquéfier durant ces deux heures bénéfiques.»
Froid: «Confiance en soi» Alban Michon a créé l'École des explorateurs de Tignes, en Savoie. «S'immerger dans l'eau glacée est absolument contre-intuitif! confie-t-il. Le premier bienfait est mental: il apporte de la confiance en soi, en acceptant de tutoyer l'inconfort. Ce bain procure un boost d'adrénaline et de dopamine et améliore la circulation sanguine et la récupération musculaire. Pratiqué régulièrement, il renforce le système immunitaire.»

Saint-Gervais Mont-Blanc lance son premier Festival du Film Nature, un nouveau rendez-vous pédagogique au coeur du printemps

Du 16 au 19 avril 2026, Saint-Gervais Mont-Blanc accueille la première édition du Festival du Film Nature, un événement inédit qui invite habitants et visiteurs à porter un nouveau regard sur le vivant. Pensé comme un rendez-vous culturel accessible et fédérateur, ce festival s'impose déjà comme une idée d'activité incontournable parmi les activités à Saint Gervais les Bains au printemps.



0x2jnpuRYN5gubs92Pif-cy7CEDcgExrAvuuuegTTfHfDCkZB-AOD_ik_IXMv-XpbABMs4QRhXkyT2K4bq7EYswjQ9RsaG5hXs.1btOYKSX0y0ZmVh



Boris Molinier



Gaspard Buttin

Un festival né d'une rencontre et d'une conviction

À l'origine du projet, une rencontre entre le réalisateur Victor Jullien et l'Office de Tourisme de Saint-Gervais Mont-Blanc, qui souhaitait imaginer un événement durable pour dynamiser la destination hors saison hivernale. Ensemble, ils ont donné naissance à un festival dédié au cinéma de nature, valorisant la richesse des regards portés sur les écosystèmes et les liens entre l'humain et son environnement.

Dans une station profondément connectée à son patrimoine naturel et engagée dans une démarche de tourisme durable, ce festival trouve naturellement sa place. Il répond également à un manque identifié sur le territoire : l'absence d'un grand événement consacré au cinéma nature.

Une programmation cinématographique ouverte sur le monde

Pendant quatre jours, près d'une vingtaine de films documentaires et courts-métrages seront projetés au Théâtre Montjoie, à raison de plusieurs séances par jour, mêlant formats familiaux et projections plus immersives en soirée.

La sélection n'est pas axée sur la montagne mais explore la nature sous toutes ses formes : des profondeurs marines aux vastes plaines nord-américaines, en passant par les forêts européennes ou les territoires sauvages africains. Documentaires animaliers, récits d'exploration et portraits sensibles d'écosystèmes fragiles composent une programmation riche, alternant émerveillement et réflexion.

Autre atout majeur du festival : la présence de réalisateurs invités qui échangeront avec le public après les projections, renforçant la dimension immersive de l'événement.

Plus qu'un festival : une immersion nature au coeur du village

Au-delà des projections, le Festival du Film Nature transforme Saint-Gervais-les-Bains en véritable terrain d'exploration culturelle et environnementale. Conférences, tables rondes, expositions photo, randonnées-conférences et ateliers créatifs viendront compléter l'expérience. Autant d'idées d'activités pour petits et grands.

Ateliers d'aquarelle naturaliste, découverte des fleurs comestibles, photographie nature ou pistage d'animaux pour vivre le festival hors les murs.

Un événement accessible et intergénérationnel

Pensé pour un public large, le festival s'adresse aussi bien aux familles qu'aux passionnés de cinéma, aux habitants qu'aux visiteurs en séjour. Ce nouveau festival à Saint-Gervais-les-Bains ambitionne ainsi de devenir un rendez-vous printanier incontournable, favorisant la rencontre, le partage et la sensibilisation à la beauté fragile du monde vivant.

Informations pratiques

Le Festival du Film Nature se déroulera du 16 au 19 avril 2026 à Saint-Gervais Mont-Blanc, principalement au Théâtre Montjoie, à l'Espace Mont-Blanc et sur plusieurs sites extérieurs. La billetterie et le programme détaillé seront prochainement disponibles sur le site de l'Office de Tourisme.

0x2jnpuRYN5gubs92PjF-cy7CEDcgExnAvuuuegTThfDCrkZB-AOD_ik_IXMv-XpbABMs4QRhXkyT2K4bq7EYswjO9RsaG5hXs.11btOYKSX0y0ZmVh

Les meilleurs hôtels pour des vacances d'été à la montagne

Oui, la montagne se vit autrement que sous la neige ! Hors saison, elle se débarrasse de son costume technique pour révéler une autre personnalité : contemplative, toujours ensoleillée... Les sentiers remplacent les pistes, les terrasses prennent le relais des salons feutrés, et les hôtels se transforment en véritables maisons de vacances, ouvertes sur la nature. À condition, bien sûr, de choisir les bonnes adresses. Voici 5 hôtels parfaits pour des vacances d'été à la montagne.

1. La Chaudanne | L'adresse emblématique de Méribel

Adresse emblématique de Méribel depuis 1964, La Chaudanne se vit aussi en été. Paysages boisés, lacs scintillants, prairies fleuries : la belle saison transforme le domaine des 3 Vallées en véritable havre bucolique. Perché à 1450 mètres d'altitude, cet [hôtel 4 étoiles de montagne](#) dispose d'un emplacement idéal pour savourer le meilleur de la station. Restaurants, bars et boutiques sont accessibles à pied.

.



Un des meilleurs hôtels de Méribel, La Chaudanne © Méribel

Dans les 64 chambres et suites, les matières naturelles dominent : mobilier au bois clair, tissages et moquettes douillettes. Un véritable refuge alpin au style cosy chic et à l'ambiance apaisante. L'hôtel à Méribel propose une

grande variété de chambres : single, supérieure, familiale avec des espaces modulables pouvant accueillir jusqu'à 5 personnes dans 57 m² et des suites.



La chambre supérieure © La Chaudanne

L'été, l'établissement propose de nombreuses activités en plein air : VTT, accrobranche, trail, équitation , du parapente ou encore du golf à un tarif préférentiel grâce à un partenariat avec le golf de Méribel. Après l'effort, place au réconfort au spa Nuxe. Piscine intérieure chauffée ouverte sur une terrasse solarium, sauna, hammam et salle de fitness invitent à ralentir et se relaxer.



La piscine intérieure du spa de l'hôtel © La Chaudanne

Pour les plaisirs de la table, direction Le 80, le restaurant de l'hôtel, une brasserie chaleureuse à la cuisine authentique où Laurent Azoulay revisite les grands classiques de la bistronomie dans une ambiance festive animée plusieurs soirs par semaine par un DJ. Pour les amateurs de fine gastronomie, l'Ekrin, le restaurant étoilé à deux pas de l'hôtel, propose une cuisine créative et raffinée, toujours sous la houlette de Laurent Azoulay.

•



Manger à la brasserie Le 80 © La Chaudanne

Notre avis : La Chaudanne, c'est le charme alpin au coeur du domaine des 3 Vallées, une belle adresse de caractère, au service irréprochable.

La Chaudanne

64 clés, prix à partir de 485 euros

590, route de la Plagne, Morzine

Site officiel de l'établissement

2. Les Fermes de Marie (Megève) | L'icône alpine de la belle saison

Aux Fermes de Marie, l'hôtel 5 étoiles de Megève, l'hiver est chic et douillet, et l'été a le goût des alpages, du bois patiné et des longues soirées face aux montagnes ! Véritable hameau de chalets centenaires patiemment restaurés sous la houlette de la famille Sibuet, cette adresse emblématique du groupe éponyme cultive un art de vivre alpin authentique, sans ostentation, porté par l'amour de la montagne en toutes saisons.

•





L'offre d'hébergement est complète et parfaitement chaleureuse : des chambres spacieuses, décorées avec un sens du détail rare, des suites avec cheminées et saunas privés, et même des chalets entiers à privatiser, parfaits pour profiter de l'été en toute intimité. Aux Fermes, rien n'est laissé au hasard : les meubles chinés avec passion, les tissus épais et enveloppants... On retrouve partout l'esprit « montagne chic » dans toute sa superbe.

•



La Suite Rochebrune © Maison Sibuet

À la belle saison, l'hôtel déploie une offre parfaitement pensée : activités sportives, ateliers de groupe (yoga, stretch...), cours de cuisine, soins Pure Altitude et bains japonais au spa des Fermes de Beauté, véritable temple du bien-être alpin... Plusieurs terrasses permettent de profiter du grand air, et côté restauration, l'hôtel abrite un restaurant traditionnel, parfaitement cosy, où l'on sert également un petit-déjeuner gargantuesque (avec un buffet de fromages à tomber). Les produits du terroir se savourent également hors de l'établissement, au restaurant d'altitude du groupe Le Relais des fermes et à la table d'hôtes du Chalet d'Alpage, un refuge authentique en altitude ouvert exclusivement pour les clients des Fermes en été et à l'automne, avec sa grande table en plein air face à l'immensité de la montagne : divin pour un moment bucolique et apaisant !



La terrasse du restaurant de l'hôtel © Maison Sibuet

Bon point pour les familles : aux Fermes de Marie, les enfants ont leur propre territoire, le Hameau des Enfants. Cet espace pensé sur mesure accueille les plus jeunes pendant les grandes vacances scolaires. Sur place, tout est orchestré par un kid's concierge qui imagine chaque jour activités créatives, jeux et découvertes (il y a même un atelier de pâtisserie niché dans un mazot en bois face au potager !).

À la belle saison, la montagne environnante devient un terrain d'aventure grandeur nature pour les tribus actives et l'hôtel multiplie les activités pour en profiter pleinement. Randonnées à pied ou en VTT, panoramas

spectaculaires sur le Mont-Blanc, dégustations de produits locaux, jeux de piste à travers Megève, luge d'été... L'expérience, joyeuse et généreuse, se partage dans un esprit de vacances où la douceur de vivre prend tout son sens.

L'ambiance est paisible, le séjour ressourçant... Les Fermes de Marie sont définitivement une valeur sûre, une adresse intemporelle qui incarne à merveille la montagne estivale.

Les Fermes de Marie

67 clés, prix à partir de 370 euros la nuit

163, chemin des Épis, Megève

Site officiel de l'établissement

3. Forestis Dolomites | Caution design et luxe des paysages

Perché au cœur d'une forêt dense sur les pentes du mont Plose, le Forestis est certainement l'une des retraites les plus spectaculaires des Dolomites. Son histoire débute au début du XX siècle, lorsque la monarchie austro-hongroise identifie ce site exceptionnel, alors réputé pour la pureté de son air et la qualité de son eau, pour y implanter un sanatorium d'altitude.

•



La vue de l'hôtel sur les montagnes © Forestis Dolomites

Longtemps laissé à l'abandon après avoir été tour à tour maison de convalescence puis oublié, le bâtiment a été entièrement repensé et transformé en 2020 en un refuge de luxe contemporain, à la hauteur de son

environnement majestueux. L'idée : créer, au-delà d'un hôtel, une expérience immersive, un lieu de vie qui permet à ses invités de plonger dans ce paysage de forêts, de lumières et de pics acérés. D'ailleurs, l'architecture minimaliste du complexe, volontairement épurée, s'efface subtilement pour mieux laisser briller ce décor.

Construit en pierre, en verre et en bois, l'hôtel dans les Dolomites abrite de superbes chambres vitrées, inondées de lumière et dotées d'un confort parfait (lits king size, douches à l'italienne, produits d'accueil personnalisés).

•



La Suite Penthouse © Forestis Dolomites

La spectaculaire suite Penthouse se prolonge d'une terrasse avec piscine privée et sauna. Partout dans l'hôtel, les ouvertures cadrent la nature en cinémascope, jusqu'au restaurant conçu comme un amphithéâtre tourné vers les montagnes. On y sert une cuisine forestière engagée, de saison, et un délicieux buffet de petit-déjeuner, à savourer face à un panorama qui ne lasse pas. En été, la journée s'articule à l'intérieur comme à l'extérieur : randonnées, vélo, et pause détente au spa (avec piscine intérieure et extérieure), dans le jardin ou du côté du charmant bar et de sa terrasse. Le luxe est ici contemplatif, sensoriel et le séjour se savoure sous le signe du calme absolu : Forestis est le refuge confidentiel rêvé pour un été qui régénère et qui en met plein les yeux.

•



La piscine intérieure de l'hôtel © Forestis Dolomites

Forestis Dolomites

62 clés, prix à partir de 500 euros la nuit

Palmschoß 22, Bressanone, Italie

Voir les prix sur [booking.com](https://www.booking.com)

4. Armancette (Saint-Gervais-les-Bains) | Charme boutique et plaisirs d'été

À Saint-Gervais-les-Bains, au coeur de la station de ski de Saint-Nicolas-de-Véroce, l'Armancette déploie son allure de chalet coquet et s'offre comme un refuge idéal pour goûter à l'été face au Mont-Blanc, avec un vrai charme « boutique ».

•



L'Armancette à Saint-Gervais-les-Bains © Armancette

Ce petit hôtel 5 étoiles (19 clés seulement) ne lésine pas sur le raffinement et les belles attentions, en toute saison. Le décor est plutôt contemporain, mais néanmoins chaleureux : des lignes épurées, des matériaux nobles, quelques touches « montagne » pour le côté cosy... L' hôtel à Saint-Gervais-les-Bains s'intègre subtilement dans son environnement sans jamais chercher à singer le chalet traditionnel. Les chambres sont d'un confort rare (avec des salles de bains en marbre à tomber), et la vue est souvent splendide depuis les différents espaces de l'établissement - presque toutes les clés s'ouvrent sur des balcons. Sur les hauteurs du village, l'établissement possède également 3 chalets d'exception, idéals pour un séjour indépendant mais qui conservent tous les avantages du luxe hôtelier.

.



La chambre double Saint-Nicolas © Armancette

Loin de l'agitation urbaine, l'adresse se prête parfaitement à l'été. Depuis l'hôtel, on part à pied ou à vélo explorer les alpages, on rejoint les sentiers du massif, puis on revient se délasser dans l'un des plus beaux spas de montagne, avec bassin intérieur et piscine extérieure face aux sommets, avant de terminer la soirée dans la salle de cinéma privée de l'hôtel... Avec un détour obligatoire à La Table d'Armante, le restaurant gastronomique de l'Armancette. La carte, imaginée par le chef Thomas Vonderscher, met en avant une cuisine de saison précise et élégante, inspirée des traditions savoyardes et sublimée par les produits locaux. Le matin ou pour une pause gourmande dans l'après-midi, on s'attable aussi au salon de thé, construit en lieu et place de l'ancienne boulangerie du village : c'est le temple de la gourmandise en toute saison, avec sa vitrine débordant de gâteaux et pâtisseries créés et réalisés sur place.

.



La piscine extérieure de l'hôtel © Armancette

L'Armancette maîtrise les contrastes : c'est un hôtel 5 étoiles aussi vivant que paisible, aussi moderne que traditionnel... Et le point d'ancrage estival idéal pour les amateurs de luxe discret, de nature et de séjours où le temps s'étire sans contrainte.

Armancette - The Leading Hotels Of The World

19 clés, prix à partir de 350 euros

4088, route de Saint-Nicolas, Saint-Gervais-les-Bains

jusqu'à -25% sur cet hôtel avec le Club Yonder Voir les prix sur [booking.com](#)

5. Château de Riell (Pyrénées) | La montagne hédoniste côté méditerranéen

Au pied du massif du Canigou, dans l'un des vallons les plus préservés des Pyrénées-Orientales, le Château de Riell cultive une atmosphère singulière, hors des sentiers battus et hors du temps. Ancienne demeure aristocratique nichée dans un parc luxuriant, l'adresse se fond dans un paysage montagnard teinté de Méditerranée, entre collines verdoyantes, pins parasols, lauriers roses et neiges éternelles du Canigou en arrière-plan. Ici, point d'effervescence de station, mais une villégiature élégante et bucolique, qui révèle toute sa magie à la belle saison ! L'adresse 5 étoiles, membre Relais & Châteaux, se fait l'étendard d'un tourisme slow et d'une montagne plus intime, plus confidentielle... Sans jamais oublier le luxe.

•



Le Château de Riell l'été © Château de Riell

À l'intérieur, l'hôtel de luxe en montagne assume un raffinement baroque incarné, fait de salons feutrés et de détails théâtraux : le décor est romanesque à souhait, pensé pour une fabuleuse immersion. L'esprit est d'ailleurs confidentiel, avec seulement 17 clés de charme réparties dans la bâtisse.



Une chambre dans le château © Château de Riell

L'hôtel célèbre aussi l'art de vivre à travers une table gastronomique engagée, inspirée par le terroir catalan, un bar Out of Africa à l'esprit colonial et une étonnante datcha, digne d'un roman russe, où l'on s'attarde pour lire ou prendre le petit-déjeuner. L'été, le séjour s'articule autour de l'incontournable spa thermal de l'hôtel, de randonnées dans les contreforts pyrénéens, de siestes à l'ombre des arbres centenaires et de longues après-midi ensoleillées du côté de la piscine extérieure, nichée dans les remparts. Le Château de Riell offre une lecture délicieuse de la montagne, moins verticale, peut-être, mais profondément régénérante... Un repaire destiné aux voyageurs hédonistes, en quête de sens et d'émotion !

Le Château de Riell

17 clés, à partir de 232 euros la nuit

Rte des Bains, Molitg-les-Bains

Voir les prix sur [booking.com](#)

6. Grandes Rousses (Alpe d'Huez) | Le grand chalet des étés sans temps mort

Le Grandes Rousses, c'est la grande tradition de l'hôtellerie de montagne, version contemporaine. Face à un panorama spectaculaire - les montagnes cernant la grande station de l'Alpe d'Huez - l'hôtel classé 5 étoiles déploie, à l'intérieur d'un grand chalet, des espaces généreux mêlant bois, pierre et lignes modernes.



Passer ses vacances d'été à La Grandes Rousses © Les Grandes Rousses

C'est le plus ancien hôtel de l'Alpe d'Huez , ce qui paraît difficile à croire au premier coup d'oeil, car il a aussi été

entièrement rénové, décloisonné et modernisé en 2023. Ici, l'atmosphère, chaleureuse et sophistiquée, se prête naturellement aux séjours en tribu : l'hôtel possède 77 chambres, 18 suites, 2 mini lofts, 1 loft et 2 chalets pour que chacun trouve sa place !

•



La suite panoramique duplexe © Les Grandes Rousses

À la belle saison, L'Alpe d'Huez se transforme en formidable terrain de jeu à ciel ouvert et l'hôtel vibre sur le même diapason. Randonnées d'altitude, VTT, cyclisme mythique et grands bols d'air rythment les journées d'été, qui s'achèvent avec bonheur au Spa des Alpes, où l'on profite d'une approche holistique inspirée de l'Alpinothérapie®.

•



La vue de la terrasse © Les Grandes Rousses

Piscines intérieures et extérieures (avec une superbe terrasse donnant sur les sommets), sauna panoramique, grotte-hammam et soins sur mesure... Le bien-être est l'une des clés du séjour.

•



Le spa de l'hôtel © Les Grandes Rousses

La gastronomie en est une autre : tout l'été, le Grandes Rousses déploie une offre culinaire généreuse et variée, à savourer avec vue, s'il vous plaît. Trois restaurants sont ouverts pendant la saison : La Ferme d'Hubert, une table alpine soignée avec terrasse panoramique, et L'Espérance et Les Mas'Hauts, qui célèbrent une cuisine de montagne conviviale et réconfortante. À toute heure, le bar Aux Grands Rouges prolonge également la gourmandise autour de tapas, cocktails et vins au verre, dans une ambiance chaleureuse et ensoleillée. Voilà, en somme, un hôtel très complet pour des vacances d'été actives et généreuses à la montagne.

Grandes Rousses Hôtel & Spa

105 clés, à partir de 147 euros la nuit
425, route du Signal, Alpe d'Huez

jusqu'à -25% sur cet hôtel avec le Club Yonder Voir les prix sur [booking.com](#)

Tous les hôtels sont sélectionnés de manière indépendante par nos journalistes spécialisés. Si vous réservez un hôtel, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.