



Thermes de Digne-les-Bains
Nouveau Spa Thermal de Haute Provence

DOSSIER DE PRESSE 2023





Sommaire

Édito	3
I. Thermes de Digne-les-Bains	4
À la découverte de vos ressources naturelles	
Digne-les-Bains, au cœur des Alpes de Haute-Provence	4
Un environnement de qualité qui sent bon la Provence	5
II. Le bien-être à l'état pur	7
Espace accueil Espace activités santé	7
Espace Spa Thermal	8
Espace aqua ludique: l'activité en douceur	9
III. Cures thermales : pathologies traitées et soins spécifiques	10
Un peu d'histoire	10
Les pathologies traitées	11
IV. Les thermes en quelques chiffres	15
V. Idées escapades	16
L'art grandeur nature	16
Sur les traces d'Alexandra David Neel	17
Passion lavande	18
Digne-les-Bains, une ville où il fait bon vivre	19
Bonnes adresses	21
Contacts et infos pratiques	22
Annexe : nouvelle carte des soins	23

Édito

La cure thermale est reconnue par le milieu médical et s'inscrit dans une démarche thérapeutique prise en charge par la sécurité sociale. Elle est prescrite par un médecin et répond à un programme adapté à l'affection traitée. Plusieurs études ont prouvé l'efficacité des soins à base d'eau thermale et leurs bienfaits sur les maladies chroniques. Elle permet une prise en charge globale du patient. Au-delà des études, les témoignages des curistes sont sans équivoque sur l'effet des soins pour leur mieux être physique et moral. Aujourd'hui, plus que jamais, la cure thermale est une véritable bulle d'oxygène, l'alternative d'une médecine naturelle, une thérapie douce qui soigne et soulage les maux sans effets secondaires. Après ces périodes difficiles que nous traversons, les patients qui ont souvent mis entre parenthèse leurs soins, aspirent à revenir en cure. L'établissement thermal de Digne-les-Bains situé dans un environnement privilégié, respectueux de la

nature, est spécialisé en Rhumatologie et ORL-Voies Respiratoires. Une équipe attentive et bienveillante accompagne les curistes pendant leur séjour, pour retrouver santé, bien-être et sérénité. Avec l'ouverture du Spa Thermal de Haute-Provence, notre objectif est de séduire une nouvelle clientèle, de proposer de nouvelles offres à nos curistes et leurs accompagnants. Nous voulons développer de nouvelles activités pour nous inscrire dans le territoire de pleine santé. De nombreux espaces et prestations, vous sont proposés. Le parcours utilisateurs demeure ainsi optimisé. Avec un démarrage de chantier lancé en juillet 2019, l'ouverture a été retardée par la crise sanitaire, néanmoins nous vous invitons à découvrir ce nouvel espace. Tout est pensé pour que le Spa Thermal de Haute-Provence fonctionne tout au long de l'année."

Véronique Lemer,
Directrice des Thermes de Digne-les-Bains.





I. Thermes de Digne-les-Bains

À la découverte de vos ressources naturelles



Digne-les-Bains, au cœur des Alpes de Haute-Provence...

Installée au creux d'un paysage d'inspiration, Digne-les-Bains est indéniablement habitée de multiples curiosités.

Préfecture du département, Digne-les-Bains est aussi connue pour être la Capitale historique de la lavande. Entre les Alpes et la Provence, la ville s'étire dans un paysage de moyennes montagnes. Cela lui assure une qualité exceptionnelle d'air très peu humide. Ainsi, loin des pollutions des grands centres urbains, Digne-les-Bains possède le charme et la douceur d'une ville moyenne qui prend soin d'elle.

Mais ce n'est pas tout ! L'eau est aussi l'un des joyaux indispensables pour assurer les bienfaits d'une station thermale. L'eau thermale de Digne-les-Bains provient du forage Ophélia, elle est riche en Soufre et très minéralisée (10g/L) ce qui en fait une eau particulièrement recommandée dans le traitement de pathologies rhumatismales et des affections ORL et voies respiratoires.

En rhumatologie, les bienfaits de l'eau thermale sont antalgiques, anti-inflammatoires, myorelaxants et facilitent la récupération articulaire.

En ORL et voies respiratoires, l'eau a des effets anti-infectieux, décongestionnants et cicatrisants. Chaque année, près de 6 000 curistes en cure thermale (3 semaines) et en mini-cures (3 à 6 jours) choisissent la station de Digne-les-Bains.

Le terme « Spa » signifie la santé par l'eau, l'eau est thérapeutique, relaxante et purifiante. Depuis les temps les plus anciens, l'eau est utilisée pour purifier, se détendre et guérir la maladie.

« Dès le premier siècle, les romains installent des thermes dans le vallon des eaux chaudes. Les eaux qui jaillissent naturellement au pied de la falaise ont une température comprise entre 22 et 42°C. Fréquentés également au moyen âge, les sources furent très appréciées au XVII^e siècle. »



Un environnement de qualité qui sent bon la Provence



L'air : À 650 m d'altitude, Digne-les-Bains bénéficie d'un air sain et limpide, exempt des principales particules de pollution qui ne franchissent pas la barrière des 600-700 m, et notamment des poussières chargées d'acariens qui agressent les muqueuses des voies aériennes des enfants allergiques ou atopiques. Le département des Alpes de Haute-Provence est le seul en France à présenter un taux d'enfants asthmatiques proche de zéro pour mille.



Le soleil : Un climat sec et ensoleillé, sans variation brutale de température, épargné par les grosses chaleurs étouffantes de l'été avec des nuits qui restent fraîches...



La nature : De nature généreuse propice à l'épanouissement du corps, la Haute Provence vous invite à une découverte permanente : terres noires, champs de lavandes, lacs (Sainte-Croix-du-Verdon, Serre-Ponçon). Depuis le sommet de l'Estrop à 2 961 m d'altitude en Haute-Bléone jusqu'aux reliefs plus doux du Verdon, des environs de Digne-les-Bains ou de la Durance, la Haute-Provence se laisse sillonner par une infinité de chemins balisés au rythme de chacun dans des espaces splendides et préservés.

AU CŒUR DE L'UNESCO GEOPARC DE HAUTE PROVENCE

L'UNESCO Géoparc de Haute-Provence est un territoire unique et authentique. Autour de son patrimoine géologique exceptionnel de plus de 300 millions d'années s'articulent de nombreux sites valorisant le patrimoine naturel, culturel, matériel et immatériel...

La plus grande Réserve Naturelle Géologique d'Europe !

La Réserve Naturelle Géologique de Haute Provence est le partenaire majeur de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence. Depuis 1984, elle assure la protection de 18 sites classés et de 200 000 ha en zone de protection.

Provence-Alpes Agglomération : territoire de « pleine santé » !

Aujourd'hui, **la pleine santé** est l'affaire de tous. Pour un territoire, il s'agit d'avoir une approche globale, de mettre en place des projets, pour ses habitants et ses visiteurs, autour du bien-être, du mieux vivre, de la prévention, du sport santé et du respect de l'environnement. Dotée d'un environnement naturel exceptionnel, permettant la pratique d'une multitude d'activités sportives de pleine nature, Provence-Alpes Agglomération est régulièrement citée pour sa qualité de vie : ensoleillement, climat, gastronomie, paysages, art de vivre, tout est réuni pour faire de ce territoire un cocon dédié au bien-être de ses habitants et de ses visiteurs.

L'ouverture du Spa thermal de Haute-Provence illustre parfaitement la volonté de développer cette dynamique de **territoire de pleine santé**.

Le spa thermal de Haute Provence à Digne-les-Bains

II. Le bien-être à l'état pur



Le Spa Thermal de Haute-Provence a ouvert ses portes en Mars 2022. Cet espace vise à dynamiser l'économie locale et l'attractivité touristique du territoire à travers le développement d'une offre de bien-être et de remise en forme complète.

Profiter du Spa Thermal de Digne-les-Bains, c'est la promesse de passer un moment suspendu, hors du temps, bienveillant et bienfaisant.

Entre Provence et montagnes, votre corps et votre esprit s'apaiseront. Les différents soins proposés vous apporteront bien-être et sérénité, qui, mêlés aux richesses naturelles et culturelles de la Haute-Provence, vous permettront de retrouver le chemin qui mène à soi et au mieux-être...

Le Spa Thermal réside en une extension de l'établissement thermal vers l'Ouest, et consiste à redéfinir les anciens « espaces de la remise en forme » pour les associer à cet agrandissement.

Le projet architectural se veut marquant, moderne mais aussi fortement associé à l'environnement de Digne-les-Bains, avec son style dont la seule raison d'être est l'enracinement aux valeurs et à la géographie très particulière et authentique du Vallon des Eaux Chaudes.

Avec 475 m² d'emprise créée au sol et 1 345 m² de planchers créés au total, l'extension concentre l'ensemble des activités sur 3 niveaux.

Le Spa thermal permet d'élargir l'offre de soins prodiguée à Digne-les-Bains et par voie de conséquence la clientèle. Il propose un complément parfait aux activités de pleine nature réalisables autour de Digne-les-Bains aussi bien pour les sportifs les plus aguerris que pour les novices. Il apporte un réel complément à l'activité touristique déjà très riche du territoire.

REZ-DE-CHAUSSÉE

Espace accueil | Espace activités santé

Le rez-de-chaussée comprend un espace d'accueil ainsi qu'un espace dédié aux activités « santé et remise en forme ». Ce dernier se compose d'un espace dédié aux ateliers santé, aux cours de gymnastique adaptés, à des intervenants extérieurs en lien avec la prévention santé et le territoire de pleine santé, d'une salle de travail (réunions, séminaires, comités d'entreprise...).



1^{er} ÉTAGE

Espace Spa Thermal

Au 1^{er} étage, l'espace Spa est dédié aux soins du corps.

Le visiteur est transporté dans une bulle de bien-être mêlant détente, décontraction et plénitude... Entre calme et sérénité, les lieux ont été pensés pour que le visiteur acquiert une énergie apaisante à l'issu du soin... Un moment de détente privilégié sublimé par le savoir-faire et la convivialité de l'équipe.

Cet espace spa est composé d'un accueil, de vestiaires, d'une boutique de produits de soins, d'un espace Cocoon (repos et tisanderie), de 4 cabines de soins secs et d'une cabine duo, d'une cabine de massage sous affusion et de deux bains avec l'uminothérapie.

Le spa thermal propose des soins visage et corps ainsi que des séjours bien-être de 1 à 3 jours, offrant ainsi une agréable parenthèse à toutes celles et ceux qui souhaitent vivre un véritable lâcher-prise.



LE SOIN D'EXCEPTION THERMAL

Savourez l'instant grâce à un protocole combinant un bain d'eau thermale, un enveloppement d'argile et d'eau thermale et un massage de bien-être personnalisé de 30 min.

1h20 / 90 €

MODELAGE TIBÉTAIN AU BOL KANSU

Modelage enveloppant du corps à l'huile de pépins de raisins chaude, inspiré du massage indien « Abhyanga » : massage traditionnel visant à purifier le corps, à éliminer les toxines, faciliter la circulation des énergies. Suivi d'un modelage des pieds avec un petit bol appelé « kansu ». Ce bol constitué d'un alliage de 5 métaux permet d'harmoniser les zones réflexes des pieds, apporte relaxation, calme et paix intérieure en agissant sur les méridiens.

50 minutes/65 €

LE MASSAGE FUTURE MAMAN

La préparation d'un heureux évènement dans les meilleures conditions. Enceinte de plus de 3 mois, ce protocole adapté et personnalisé apporte une profonde détente. Une installation confortable sur un côté permet le travail des principales tensions du dos. Le soin est terminé par un massage des jambes, des pieds des bras et de la tête dans une position reposante sur le dos. Aucune huile essentielle n'est utilisée pendant ce soin.

60 minutes/75 €

L'ESCAPADE DOUCEUR

Un cocoon de douceur, une bulle de légèreté, une combinaison d'un massage enveloppant et d'un soin du visage régénérant.

Une association parfaite pour un soin complet de la tête aux pieds, un voyage aux portes du bien-être.

60 minutes/75 €

L'INSTANT ROMANTIQUE

Le partage d'un moment à 2.

Du bain bouillonnant à l'eau thermale pour se délasser dans une ambiance feutrée, au massage personnalisé inspiré des techniques du monde. Le lâcher-prise permet de savourer un instant inoubliable et magique.

80 minutes/180 €

Pour toutes celles et ceux souhaitant découvrir les vertus anti-inflammatoires de l'eau thermale de Digne-les-Bains, riche en Soufre, ainsi que le savoir-faire de la station en matière de soulagement des douleurs, les Thermes de Digne-les-Bains proposent une formule inédite : **la demi-Journée Découverte.**

La formule comprend **4 soins de la cure thermale Rhumatologie** : aérobain, application de boue thermale, douche pénétrante, douche de forte pression sous immersion en piscine.

2^{ème} ÉTAGE

Espace aqua ludique: l'activité en douceur

Au 2^{ème} étage, cet espace de baignade, conjugue bien-être et activités sportives.

Il se situe au sommet du bâtiment : cette implantation a été choisie en premier lieu pour valoriser cet espace majeur et préserver l'intimité de sa clientèle. Il procure une indépendance vis-à-vis de la partie cure thermale, une protection visuelle et sonore vis-à-vis du passage de véhicules et piétons au niveau de la route et du parvis et offre une vue superbe, bien dégagée sur le Vallon des Eaux Chaudes et sur la canopée des arbres environnants. Avec son bassin d'eau thermale intérieur et extérieur, le visiteur bénéficie d'un grand espace pour pouvoir s'adonner à de nombreuses activités aquatiques (nage à contre-courant, col de cygne...) en autonomie ou en cours collectif en s'inscrivant à l'aquagym ou à l'aqua relax.

Jacuzzi, hammam, sauna et solarium viendront compléter l'expérience bien-être.

Enfin, pour fluidifier la circulation sanguine, rien de mieux que de se plonger quelques minutes dans les 3 petits bassins intérieurs indépendants : le frigidarium (bain froid), le tepidarium (bain tiède) et le caldarium (bain chaud). Hérités des romains, ces 3 bassins permettent, grâce à une descente progressive de la température de l'eau, de resserrer les pores et accélérer la circulation sanguine afin de purifier son corps en régénérant ses cellules.



III. Cures thermales Pathologies traitées et soins spécifiques

Un peu d'histoire

Hyperthermale, l'eau thermale exploitée aux Thermes de Digne-les-Bains jaillit à 50°C du forage Ophélia, profond de 870 m.

Sa composition particulière immuable est le fruit du contact avec les différentes roches traversées lors de son long parcours souterrain.

Très riche en Soufre (présent sous forme d'élément et sous forme d'ions sulfates), en Calcium, en Sodium et en ions chlorures, l'eau thermale de Digne-les-Bains est classée dans la catégorie des eaux sulfatées, chlorurées, sodiques et calciques.

Ses propriétés thérapeutiques reconnues permettent à la station d'être agréée pour le traitement des pathologies rhumatismales et des affections ORL et voie respiratoires.

Le saviez-vous ?

Une eau thermale est une eau minérale naturelle, c'est-à-dire une eau possédant des caractéristiques qui lui confèrent des propriétés favorables à la santé, propriétés reconnues par l'Académie Nationale de Médecine.

L'histoire de Digne-les-Bains remonte à l'époque celtique, dans les temps anciens. En devenant romaine la ville se prénomma Dinia, signifiant littéralement eau chaude. Elle devient par la suite une importante cité épiscopale.

Dès le XI^e siècle, pour se protéger des invasions, des guerres et des inondations, la population s'installe sur le Rochas, où l'évêque fait construire un château sur la colline Saint-Charles. La ville de Digne est alors bâtie sur un terrain élevé en forme de rocher. Sur le Rochas, point culminant de la ville, la cathédrale Saint-Jérôme, classée monument historique (XV^e siècle), surplombe de son clocher en fer forgé de style provençal.

La ville se développe et prospère grâce à des foires commerciales à grande échelle. Néanmoins, elle connaît aussi l'âge des guerres et des épidémies. A partir du XVIII^e siècle, Digne émerge progressivement des murs de la ville et s'agrandit. Elle s'entoure de fortifications pour se protéger des brigands.

Aujourd'hui, on peut relire son histoire au coin de la rue, mais aussi en entrant dans ses cathédrales ou ses musées. Hormis les inscriptions au sol, il n'y a plus de traces d'architecture ancienne.

- **1947**
L'établissement est agréé par la sécurité sociale
- **1982**
La municipalité rachète l'établissement thermal. Ouverture de l'extension du bâtiment avec 2 piscines.
- **1991 à 2009**
L'établissement repasse sous la gestion d'une société privée.
- **9 décembre 2009**
La société privée résilie le contrat et l'établissement thermal repasse aux mains de la collectivité.



Les pathologies traitées

Rhumatologie

Exploitée dans le cadre de soins de balnéothérapie, l'eau thermale de Digne-les-Bains est **antalgique, anti-inflammatoire, cicatrisante et chondro-stimulante** (stimulante sur la reconstruction du cartilage osseux).

La minéralisation très importante de l'eau (concentration supérieure à 10g/L) offre par ailleurs **une grande portance, qui facilite les mouvements.**

Principales pathologies rhumatismales traitées

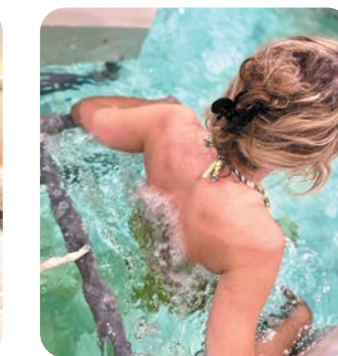
- **L'arthrose dans toutes ses formes douloureuses et invalidantes et dans toutes ses localisations** (rachis, coxarthrose, gonarthrose, rhizarthrose et toute polyarthrose y compris les troubles de la marche et restriction de mobilité).
- **Les névralgies et radiculalgies des membres** (sciatiques, crurales, cervicobrachiales).
- **Les rhumatismes inflammatoires en dehors de toute poussée évolutive** (polyarthrites rhumatoïdes, pelvispondylites rhumatismales, rhumatisme psoriasique)
- **Rhumatismes abarticulaires** (périarthrites scapulo-humérales)
- **Les polyentésites (pathologie tendineuses) et fibromyalgie**

- **Les séquelles de traumatismes** (ankyloses, algodystrophies, arthroses post-traumatiques, accident de la circulation, traumatologie du sport)
- **Les Arthropathies métaboliques en dehors des poussées aiguës** (goutte et chondrocalcinose)
- **Les séquelles de chirurgie orthopédique et de la colonne vertébrale**
- **Les séquelles de rhumatismes infectieux**

Le saviez-vous ?

Les bienfaits des soins thermaux proviennent :

- Du passage transcutané des éléments minéraux contenus dans l'eau thermale, surtout le Soufre, et en particulier lors des applications de boue thermale effectuées à une température de 48°C, supérieure à celle du corps humain.
- De l'effet vasodilatateur et antalgique lié à la chaleur des soins, qui facilite la mobilisation articulaire.
- De la grande portance de l'eau thermale qui facilite les mouvements en piscine.



La cure thermale RHUMATOLOGIE comprend 4 soins quotidiens pendant 18 jours (3 semaines) parmi :

- Application de boue locale ou générale en cabine individuelle.
- Bain en baignoire avec aérobain, ou douche en immersion.
- Bain en piscine.
- Douche générale au jet.
- Douche de forte pression sous immersion en piscine.
- Douche pénétrante.
- Massage sous l'eau.

♥ La cure fibromyalgie

En complément de la cure en rhumatologie, sont organisées des sessions spécifiques pour les personnes atteintes de fibromyalgie (hors prise en charge).

Ateliers proposés sur 18 jours

Les objectifs sont d'analyser, comprendre et soulager sa douleur, d'améliorer les symptômes périphériques (sommeil, stress, anxiété...).

- Séances de sophrologie / relaxation
- Groupe de parole
- Ateliers Outils gestion du stress
- Séances de relaxation en piscine
- Séances de gym posturale façon pilates



👤 ORL / Voies Respiratoires

Exploitées dans le cadre de soins d'aérosolthérapie, de déterction ou encore de balnéothérapie, l'eau thermale de Digne-les-Bains dispose d'une **action anti-infectieuse, décongestionnante, régulatrice sur le mucus et stimulante pour les défenses immunitaires. La cure ORL-Voies respiratoires est adaptée aussi bien aux adultes qu'aux enfants.**

Indications en ORL - Voies Respiratoires :

Nez

- Rhinites (chroniques, hypertrophiques ou atrophiques, mucopurulentes ou allergiques)
- Rhinopharyngites chroniques ou à répétition
- Sinusites chroniques ou à répétition

Gorge

- Pharyngites chroniques
- Amygdalites et angines à répétition
- Laryngites chroniques

Oreilles

- Catarrhe tubaire et otites séreuses
- Otites à répétition
- Otites suppurées chroniques
- Surdité de l'oreille moyenne

La cure thermale ORL – Voies Respiratoires comprend 6 soins quotidiens pendant 18 jours (3 semaines) parmi :

- Aérosol simple ou sonique
- Bain nasal
- Bain + aérobain
- Douche pénétrante
- Douche locale au jet
- Gargarisme
- Humages et pulvérisation
- Inhalation collective
- Insufflations tubotympaniques
- Lavage de sinus par la méthode de déplacement de Pro tz
- Rééducation respiratoire



✖2 La double orientation

Il est possible de se faire prescrire une cure pour traiter la rhumatologie et les voies respiratoires/ ORL. Il s'agit d'une cure avec 2 orientations thérapeutiques.

Pour cela, le médecin traitant définira l'affection principale dans sa prescription.

- Rhumatologie (4 soins par jour) + ORL – Voies Respiratoires (3 soins par jour) ou
- ORL – Voies Respiratoires (6 soins par jour) + Rhumatologie (2 soins par jour).



📅 Mini cures de prévention

Afin de bénéficier des bienfaits de l'eau thermale, il est possible d'effectuer des « mini cures » en Rhumatologie ou en ORL – Voies Respiratoires. Ces prestations n'entrent pas dans le cadre de la cure thermale conventionnée et ne sont donc pas prises en charge par la sécurité sociale.

Mini-cure Rhumatologie

- 3 ou 6 jours*.
- 4 soins thermaux (hors soins de kinésithérapie) chaque matinée.
- Atelier santé : 1 atelier pour la cure 3 jours, 2 ateliers pour la cure 6 jours.

*3 jours : 180€

6 jours : 350€

sans prise en charge par la Sécurité Sociale.

Mini-cure ORL - Voies Respiratoires

- 6 jours*.
- 6 soins thermaux (hors soins de kinésithérapie) chaque matinée.
- 2 ateliers pour la cure 6 jours.

*230 €

sans prise en charge par la Sécurité Sociale.



Nouveauté 2023

La mini-cure sérénité

- Une cure spécifique pour libérer les tensions liées au stress (de la vie quotidienne ou du surmenage...).
- Des soins naturels pour vous aider à lâcher-prise et soulager les douleurs musculaires.
- Des activités qui permettent de se reconnecter à l'essentiel dans un environnement préservé et unique.

Une véritable parenthèse dédiée au mieux-être.

La mini-cure sérénité se compose de :

- 3 soins thermaux par jour (hors soins de kinésithérapie)
- 1 massage de bien-être de 20 minutes 100% personnalisé.
- 2 ateliers santé :
 - la sophrologie/relaxation
 - les outils de gestion du stress.

6 jours : 350€

sans prise en charge par la Sécurité Sociale.



Nouveautés 2023

L'atelier sophrologie/relaxation

Cet atelier permet de bénéficier d'une heure de détente corps-esprit par des séances à thèmes afin de prendre conscience de l'instant présent et de se sentir plus détendu.

L'atelier outils de gestion du stress

Cet atelier permet à l'aide d'exercices simples basés sur la respiration et des techniques psycho-corporelles, de mieux faire face au stress, voire de le faire disparaître, et de retrouver un quotidien apaisé et serein.

Tarif: 10€ l'atelier



Ateliers santé, soins de prévention

En complément de la cure thermale, les Thermes de Digne-les-Bains proposent des ateliers santé : atelier du dos théorique et pratique, marche nordique, atelier relaxation façon Yoga, ainsi qu'un atelier équilibre et prévention des chutes.

Les ateliers du dos

Deux ateliers sont proposés pour réapprendre le fonctionnement du dos et les moyens de le préserver.

- Un atelier théorique (30 min)
Qui permet de comprendre de quoi est composé le dos, comment il fonctionne et pourquoi on a mal ?
Le jeudi à 14h30. Tarif : 5€/séance.
- Un atelier pratique (45 min)
Postures, assouplissements, bonnes pratiques dans la vie quotidienne, gestes pour soulager la douleur.
Le jeudi à 15h30. Tarif : 10€/séance.

L'atelier équilibre et prévention des chutes

Idéal pour acquérir des compétences techniques qui permettent de faire face à toutes les situations de chutes et d'instabilité du quotidien.

L'atelier se déroule en deux temps, une première partie en position debout et une seconde partie sur tapis.

Le mercredi à 14h30. Tarif : 6,50€

La marche nordique

La marche nordique est une activité qui s'adapte à tous les niveaux et à toutes les pathologies.

Activité* encadrée par un animateur sportif permettant de découvrir les superbes sites naturels proches des Thermes de Digne-les-Bains.

Sport de plein air, accessible aux débutants ou aux confirmés. La marche se fait sur un parcours plat et ombragé (bâtons fournis).

Marche d'une heure tous les mardis après-midi à 14h30.

Tarif : 10€

*En cas de météo non propice à la marche nordique, un cours « équilibre et prévention des chutes » sera proposé.



IV. Les thermes en quelques chiffres

Des curistes convaincus

L'enquête réalisée par TNS HEALTHCARE en 2006 auprès de 9 900 curistes révèle le bénéfice ressenti suite à une cure thermale :

Bénéfices retirés de la cure actuelle

- J'ai moins de douleurs physiques : **75%**
- Je prends moins de médicaments : **52%**
- Je suis plus détendu(e) : **41%**
- Je dors mieux : **17%**

Bénéfices retirés de la précédente cure

- J'ai moins de douleurs physiques : **78%**
- Je prends moins de médicaments : **58%**
- J'ai une meilleure qualité de vie : **51%**
- Je consulte moins le médecin : **44%**

• 6 000 curistes/an

2/3 cures RH ou RH+ORL-VR, 1/3 cure ORL-VR
50% de la clientèle provient de la région PACA.

• 5 000 clients remise en forme/an

• **80 collaborateurs dont 24 permanents**
Agents thermaux, infirmières, kinésithérapeutes, maîtres-nageurs, esthéticiennes, éducateurs sportifs, agents techniques, agents d'entretien, personnel administratif.

• **22 médecins thermaux** dont 1 spécialiste ORL, 1 Rhumatologue.

• **Jusqu'à 10 masseurs kinésithérapeutes** diplômés d'Etat qui dispensent des massages sous l'eau et des séances de kinésithérapie respiratoire.

Le saviez-vous ?

Outre les bienfaits de l'eau thermale et l'efficacité des soins, l'un des atouts majeurs des Thermes de Digne-les-Bains réside dans l'importance accordée à l'accueil des curistes. Une station à taille humaine où l'accueil est placé sous le signe du professionnalisme et de la convivialité.





V. Idées escapades

L'art grandeur nature

Véritable laboratoire artistique à ciel ouvert, l'UNESCO Géoparc de Haute Provence a inspiré de nombreux artistes.

à Digne-les-Bains, l'invitation qui leur a été faite de créer en extérieur, a produit une collection d'œuvres qu'il est possible de découvrir en marchant.

La dispersion de ses œuvres sur un large territoire fait de la marche le principal moyen d'y accéder. C'est l'originalité du projet artistique dignois : l'art dans la nature. Aller à la rencontre des œuvres d'Andy Goldsworthy, herman de vries, ou encore Richard Nonas, c'est aller à la rencontre de paysages exceptionnels.

La région de Digne-les-Bains dispose notamment de la plus vaste collection au monde des œuvres d'Andy Goldsworthy réunies dans un même espace. Artiste d'origine britannique, il est une des figures reconnues du Land Art. Son œuvre Refuge d'Art est un itinéraire de randonnées jalonné d'anciennes bâtisses restaurées (chapelle, fermes...) à l'intérieur desquelles l'artiste a créé une œuvre. Il est possible de découvrir les refuges en randonnées à la journée depuis Digne-les-Bains.



Les œuvres d'Andy Goldsworthy les plus proches des Thermes de Digne-les-Bains:

- **Le Refuge d'art des Bains Thermaux :** À 10 minutes à pied des Thermes, cet ancien abri pastoral se révèle dans un décor presque lunaire de marnes noires. Pour les marcheurs, le sentier monte ensuite jusqu'à un oratoire puis continue son ascension jusqu'à la chapelle St Pancrace offrant un superbe point de vue sur Digne les Bains.

- **Les œuvres dans les Musées :**

- Au Musée Promenade, centre d'interprétation de l'UNESCO Géoparc de Haute Provence, **le sentier des Cairns** tire son nom des cinq « water-cairn » que l'artiste y a créé. Du haut vers le bas, le premier est sec ; dans les trois suivants, on entend l'eau sans la voir ; elle jaillit du dernier pour rejoindre le milieu naturel.

- Au Musée Gassendi, River of Earth, point de départ de l'œuvre Refuge d'art, est un monumental mur d'argile de plus de 50 m² abrité au 4^e étage du bâtiment, dans un vaste espace : la salle des paysages. Le musée présente aussi un ensemble de dessins préparatoires de l'artiste ainsi qu'un ensemble de photographies de l'œuvre éphémère fondatrice du travail de Goldsworthy à Digne : le Cairn de Digne.



Sur les traces d'Alexandra David Neel

Si Digne-les-Bains est le point de départ de nombreuses explorations, c'est sans doute parce qu'elle est aussi une ville d'explorateurs et d'exploratrices. La plus célèbre de tous étant certainement Alexandra David-Neel ! Figure de proue de l'orientalisme au XX^e siècle et intellectuelle engagée, elle fut notamment la première femme européenne à être entrée dans la cité interdite de Lhassa en 1924. Fin des années 20, elle s'installe à Digne-les-Bains. Ici, elle poursuivra son œuvre remarquable, tant par son exigence que par son engagement. Alexandra David-Neel gardera ici tous les objets, notes, photos et autres documents ethnographiques issus de ses voyages. Elle baptisera sa maison du nom évocateur « Samten Dzong » (Résidence de la réflexion).

À sa disparition, l'exploratrice désignera la ville comme légataire universel de la maison, des droits d'auteurs et du fond d'archives. Un patrimoine inestimable ! Sa récente restauration permet au visiteur de redécouvrir la maison et ses extérieurs dans leurs états d'origine : après la traversée des deux jardins, 4 salles d'exposition retracent les grandes étapes de sa vie et de ses voyages. Le parcours se termine par la visite de la villa patrimoniale, dédiée à l'écriture et à la vie personnelle.

Visite de la maison uniquement sur réservation : 04 92 31 32 38



Passion Lavande

« L'or bleu », cette petite plante qui charme par son bleu lumineux et son parfum envoûtant est connue depuis l'antiquité pour ses vertus médicinales.

Pour découvrir ces grandes étendues de lavande, direction la route de Nice au départ de Digne-les-Bains puis à travers les petits villages de Mézel, Estoublon ou Bras d'Asse jusqu'au plateau de Valensole.

Paysages éphémères, les champs sont en fleurs entre le 15 juin et la fin juillet. La floraison s'étend jusqu'à fin août mais la lavande est récoltée à partir de la deuxième quinzaine de juillet. Comme le disait Giono : « la lavande est l'âme de la Provence », ici, c'est une véritable culture. Pour découvrir tous les secrets du brin bleu, la Haute Provence et ses villages sont les lieux idéaux ! »

Le Musée de la lavande

La visite spectacle son et lumière transporte le visiteur dans le passé et lui fait découvrir la beauté mais aussi la dureté du travail en montagne, grâce aux mémoires des anciens qui partagent leurs expériences et souvenirs.

**Démonstrations de distillation de lavandin gratuites en juillet et août.
04 92 31 14 90**

Digne-les-Bains, une ville où il fait bon vivre

Le saviez-vous ?

Digne-les-Bains est la seule ville des Alpes-de-Haute-Provence à figurer parmi les 500 villes de France où il fait bon vivre, selon un classement réalisé par l'association Villes et villages où il fait bon vivre. Elle se classe à la 312^e position. Quelques 34 837 communes sont classées selon 183 critères objectifs publiés tout au long de l'année par l'Insee ou par des organismes étatiques.

Découverte du centre-ancien

On imagine facilement que le centre ancien, situé dans le quartier du Rochas, est le siège historique de la ville. En effet, ici dominent la majestueuse Cathédrale Saint Jérôme, d'architecture gothique et la Tour de l'horloge, surmontée de l'un des plus beaux campaniles de la région. En réalité, la ville trouve ses racines un peu plus au nord, dans le quartier du Bourg.

Effectivement, c'est ici qu'au IX^e siècle fut construite la Cathédrale Notre Dame du Bourg, sur les vestiges de villas romaines. Remarquable édifice roman, la Cathédrale abrite une crypte qui renferme un empilement unique de vestiges archéologiques, gallo-romains et du moyen-âge.

C'est plus tardivement que la ville se déplacera vers Le Rochas, bute qui domine le centre ancien. Au XI^e siècle, l'évêque y fera construire son château (à l'emplacement de l'actuelle prison). Petit à petit, la population viendra s'y réfugier et, au XIII^e siècle, des remparts seront construits au pied de la colline. Après la grande peste du XVII^e siècle, la ville s'agrandira au-delà des enceintes fortifiées pour prendre sa forme actuelle. Les fortifications sont détruites et peu de traces de l'époque médiévale survivront à tous ces changements. Cependant, la restauration actuelle du centre ressuscite de très beaux éléments.

L'Office de Tourisme propose des visites guidées du centre pour découvrir l'histoire de la ville. Durant la visite du centre, la montée de la rue Saint Charles jusqu'à la cathédrale Saint Jérôme sera récompensée d'une vue sans pareil sur les toits de la ville où la lumière de fin d'après-midi recouvre de chaleur les façades des habitations.





Le plein d'activités outdoor pour se ressourcer

Si Digne-les-Bains est une ville où il fait bon se détendre au contact de l'eau, elle pousse aussi à bouger. En effet, on aurait bien tort de résister à l'appel de la nature ! Comment résister à l'envie de s'en mettre plein les yeux et les poumons ? À pied, à vélo, dans les airs ou encore agrippés aux falaises, toutes les conditions sont réunies pour satisfaire à l'envie de se dépenser.

Commençons par la marche ou la course à pied. En cela, une très agréable manière de faire connaissance avec la ville est d'en faire le tour par les sentiers qui sillonnent dans les montagnes environnantes. A partir du centre-ville, on gagne rapidement les bois de pins et de chênes pour atteindre sans difficulté de superbes points de vue. Notamment, les sentiers des Trois chapelles, Caguerenard ou des Oreilles d'ânes offrent trois beaux profils en hauteur de la ville.

Autre balade impressionnante, sinon vertigineuse, celle du Rocher de Neuf heures qui nous mène au pied de la via ferrata avec sa falaise de plus de 100 mètres de haut. Besoin d'un peu plus de hauteur ? Celles et ceux qui aiment l'escalade trouveront rapidement le chemin qui conduit aux 80 voies du Rocher de Courbons.

Enfin, pour celles et ceux que le plancher des vaches lasse un peu, la découverte de Digne depuis la toile voûtée d'un parapente, offrira certainement l'un des plus beaux points de vue !

Bonnes adresses

Où manger ?

CHEZ NUSA, CAFÉ ET BIEN-ÊTRE

Juste en face de la maison Alexandra David-Neel, c'est un véritable cocon cosy et chaleureux qui attend les amoureux de cuisine gourmande, 100 % locale et végétale. Lena, naturopathe de formation, vous propose une cuisine à la fois saine, généreuse, colorée et savoureuse.

www.facebook.com/nusacafeetbienetre

RESTAURANT L'AUBERGE

Vous êtes invités à la table de Matthieu Bonnoure, chef du restaurant l'Auberge, élu plus jeune maître restaurateur de France en 2018. Cet ambassadeur du fait maison propose une cuisine inventive et pleine de saveurs qui met en lumière les produits locaux. Situé en plein centre de Digne-les-Bains, le restaurant offre une vue panoramique sur la ville.

www.lauberge-digne.fr



Où dormir ?

GÎTE ET CHAMBRES D'HÔTES « CE NID D'AIGLE »

Bienvenue dans le hameau des Hautes-Sièyes situé sur une colline surplombant Digne-les-Bains. Chantal et Jean-Hugues vous accueillent dans leur demeure au panorama imprenable sur les montagnes de la Haute-Provence. Ce Nid d'Aigle est une bâtisse ancienne et restaurée, où vivaient autrefois trois petits seigneurs. Le caractère originel de la demeure a été respecté grâce à une restauration patiente et minutieuse qui a su préserver son charme d'antan, notamment la fenêtre à meneaux.

www.cenidaigle.com



Nouveautés

HÔTEL LE RICHELME

Repris par la régie des thermes, l'hôtel thermal "le Richelme" est un établissement de charme situé au calme dans le vallon des Eaux-Chaudes. Son emplacement privilégié offre un accès direct au centre des cures thermales et à de nombreux départs de randonnées et sorties VTT. *Ouverture début mars 2023.*

TONIC HÔTEL

Actuellement en rénovation, le Tonic Hôtel sera prêt à accueillir les vacanciers en *juillet 2023*. Situé à proximité du centre-ville, il permet de rejoindre en moins de 15 minutes l'établissement Thermal et la Spa Thermal de Haute-Provence en longeant le torrent des Eaux Chaudes.

www.tonichotels.com

Contacts et infos pratiques

Thermes de Digne-les-Bains

29 av. des Thermes - 04000 DIGNE-LES-BAINS

Tél. : 04 92 32 32 92

E-mail : thermes@thermesdignelesbains.com

Site Web : www.thermesdignelesbains.com

Contacts Presse

Justine LEBRUN

Office de Tourisme Provence Alpes DIGNE-LES-BAINS

Justine.LebRUN@dignelesbains-tourisme.com

04 92 36 62 68 | 06 48 88 00 57

Karine DE HAYNIN

AGENCE REVOLUTIONR

kdehaynin@revolutionr.com

06 72 07 11 31

Infos

Cures thermales : www.thermesdignelesbains.com

Spa Thermal : espacezen-thermesdignelesbains.com



Annexe La nouvelle carte pour le Spa

Nos propositions de soins ont été repensées avec un nouveau partenaire « Sothys »

Soins du visage

- Avec Origine (30 min 40 € - 60 min 65 €)
- Avec Sothys (75 min 90 €)

Soins du corps

Bains / Gommages / Enveloppements / Massages de bien-être

- Bains bouillonnant avec luminothérapie :
Solo (20 min / 31 €) – Duo (20 min / 57 €)
- Gommage Sothys (30 min / 45 €)
- Gommage et Enveloppement avec la gamme de cosmétique Origine (45 min / 55 €)
- Soin Ultra-Fraîcheur Jambes Toniques Sothys (40 min / 60 €)
- Massages du Monde avec Origine
- (50 min / 65 € - 60 min / 75 €)
- Massage Future Maman avec Origine (60 min / 75 €)
- Soins Signature Sothys (60 min / 85 €)
- Soins Personnalisés Sothys (30 min / 45 € - 90 min / 120 €)
- Soins d'Exception : Perle de pluie (20 min / 38 €)
- Soins Secret par Sothys (2h30 / 230 €)

Escapades

- Sensorielle : Bain, gommage et massage réhydratant (65 min / 75 €)
- Détente : Bain et Massage ou Bain et Soin du Visage (80 min / 95 €)
- Sérénité : Soin Signature et Soin visage d'1h15 (2h15 / 160 €)

Instants duo (pour 2 personnes)

- Romantique : Bain et Massage de 1h (80 min / 180 €)
- Cocooning : Gommage, enveloppement et Massage d'1h (1h45 / 240 €)
- Complice : Massage d'1h et Soin du Visage d'1h (2h / 270 €)

