



Bains thermaux avec Les enfants : jetez-vous à l'eau !

THERMOLUDISME Les bains thermaux sont-ils déconseillés aux enfants ? Peut-on se rendre au spa en famille ? Mon bébé a-t-il le droit d'accéder aux bassins ? Avec l'arrivée des premiers flocons, les centres thermaux – véritables lieux de pèlerinage des Romands en période hivernale – suscitent beaucoup de questions. Rumeurs et idées reçues : Loisirs.ch fait le point pour que vos sorties en famille coulent de source ! PAR ÉMILIE BORÉ

Sur les forums de loisirs, on assiste parfois à des débats houleux concernant les bains thermaux : l'eau, plus chaude qu'en piscine, serait-elle mauvaise pour les jeunes enfants ? La teneur en soufre aurait-elle un impact particulier sur leur organisme ?

Alessandro Diana, pédiatre à la clinique des Grangettes (GE), avoue lui-même recevoir pas mal d'interrogations de « jeunes mères de famille » impatientes de retourner barboter aux bains avec leur bébé. « Ce qui est bon pour les parents n'est a priori pas mauvais pour les enfants ! » leur répond-il en général, tout en reconnaissant qu'il n'existe pas d'étude clinique sur le sujet. De manière objective, il explique qu'un nourrisson, habitué au liquide amniotique à 36°C, aura du plaisir à être dans l'eau chaude. Plaidant toujours le « bon sens », le doc-

teur Diana assure en tout cas qu'il n'y a aucun risque à emmener ses enfants aux bains thermaux, à condition de ne pas dépasser une température de 37°C (celle préconisée pour le bain domestique). Et si certaines institutions préconisent des temps de baignade, lui insiste surtout sur la notion de plaisir. « Je n'invente pas la roue en disant que les enfants aiment l'eau ! Et que cela se voit... » Pas de contre-indication médicale donc : simplement des précautions d'usage qui relèvent du bon sens.

Familles bienvenues ?

Au fil du temps, la cure thermale à vocation curative semble avoir cédé la place à un « thermoludisme » familial où les différents éléments relaxants des bassins thermaux, tels buses de massages, cascades et bains bouillonnants, sont devenus des attractions à part

entière. Toutefois, contrairement aux piscines ou aux parcs aquatiques, une étiquette particulière s'applique pour préserver un climat de détente. Ainsi, les plongeurs sont interdits, tout comme les éléments ludiques type bouées ou frites aquatiques, et l'on trouve rarement des prestations particulières à l'attention du jeune public. La prudence est donc de mise dans la communication des centres thermaux, à l'image de celui de Thamina à St-Gall qui explique: « Les familles

sont les bienvenues chez nous. Cependant, l'hiver, nos bains sont dédiés au calme et à la détente de l'après-ski. » D'autres centres, qui imposent un âge minimum pour la fréquentation de leurs bains, invoquent des motifs de sécurité. Alors, dans ce flot de conditions particulières, Loisirs.ch a pêché quelques adresses où les enfants et leurs parents sont les bienvenus pour barboter! Un seul conseil: toujours emporter la carte d'identité de sa progéniture.



Aux Bains de Val-d'Illiez, les enfants aussi peuvent profiter de relaxants massages à base d'huiles bio.

© Ludovic di Orto

Therms Parc Les Bains de Val-d'Illiez (VS)

Ouverts en 2010, les Bains de Val-d'Illiez sont une oasis de détente au pied des Dents-du-Midi. A l'intérieur, vous trouverez un bassin (34°C) avec jacuzzi central et lits de massage et, à l'extérieur, un bassin (34°C) avec lits de massage, jacuzzi géant (35°C) et une rivière thermale (21°C). La prestation inédite en Suisse romande? Un spa pour les enfants de 5 à 15 ans! Sous la surveillance d'au moins un parent, ils ont le choix entre des massages découverte à base d'huiles d'origine biologique (dos, bras, mains, visages) et des soins des mains ou des pieds avec pose de vernis.

Accessibilité Dès 1 mois (couche obligatoire, en vente sur place); soins et massages dès 5 ans; spa dès 16 ans.
Les plus Cours de natation dès 4 ans, restaurant avec menu enfant, tables à langer
Horaires Di-je 10h - 20h, ve-sa 10h - 21h, horaires spéciaux pendant les Fêtes
Tarifs bains (3h) Adultes 18 fr., enfants (4-15) 13 fr., enfants (- 4) gratuit; forfait famille (2 adultes + 2 enfants) 56 fr.

Rte des Crettex 2
 Tél. 024 476 80 40
www.thermalp.ch

Les Bains de Saillon (VS)

Bien que la belle saison soit plus propice à l'accueil des enfants (pataugeoire, toboggan, pentaglisser et jeux à l'extérieur en été), les Bains de Saillon demeurent en hiver un endroit idéal pour les familles. Avec un bassin intérieur (34°C) et trois à l'extérieur (entre 28 et 34°C), il y a de quoi barboter toute la journée! Mais le clou du spectacle, c'est la rivière thermale (32 à 34°C) qui serpente sur 120 m de long avec grotte aquatique et bains à remous, deux pergolas et lits de massage, un accélérateur de courant et des buses de massage, ainsi que deux parcours Kneipp.

Accessibilité Dès la naissance (couche obligatoire, en vente sur place); Mayens du Bien-Être dès 16 ans
Les plus Restaurant avec menu enfant, tables à langer
Horaires Lu-di 8h - 21h, horaires spéciaux pendant les Fêtes
Tarifs bains (1 jour) Adultes 24 fr., étudiants 21 fr., enfants 13 fr., enfants (0-4) gratuit

Rte du Centre Thermal 16
 Tél. 027 602 11 11
www.bainsdesaillon.ch





Offres spéciales

ski & bains

CHF. **59.-** par pers.

spa & bains

dès CHF. **25.-** par pers.

NOUVEAU

Eshop vos forfaits sur

anzere-booking.com

Anzère Tourisme

T +41 (0)27 399 28 00 - info@anzere.ch

anzère
VALAIS SWITZERLAND
www.anzere.ch



Le centre thermoludique d'Anzère offre des infrastructures similaires aux bains thermaux.

Anzère Spa & Wellness (VS)

Ouvert en 2011, ce centre thermoludique (aux bassins d'eau minérale chlorée et chauffée à 33°C) offre des infrastructures similaires aux bains thermaux. Outre son Espace Bien-Être, il comporte un bassin extérieur, un bassin intérieur, six lits massants, un bain bouillonnant, une cascade, des jets massants et un bassin ludique intérieur à l'intention des plus jeunes avec très peu de fond et des petites boules de couleur flottantes. A noter: il n'y a pas de restaurant et, en période de grande affluence, les moins de 3 ans peuvent être refusés pour des questions de sécurité.

Accessibilité Dès la naissance (couche obligatoire, en vente sur place); spa, soins et massages dès 18 ans

Les plus Cours de natation, table à langer

Horaires Lu-di 10h - 21h

Tarifs (3h) Adultes 19 fr., jeunes (16-25) 18 fr., enfants (6 - 16) 14 fr., enfants (-6) gratuit, forfait famille: adultes 18 fr., enfants 13 fr.

Pl. du Village
Tél. 027 398 77 77
www.anzere.ch/fr/asw

Thermalp Les Bains d'Ovronnaz (VS)

Lové au pied d'un cirque de montagnes, Thermalp dispose à l'extérieur de deux bassins (30 à 35°C) agrémentés de buses, bancs et lits de massage, cascade, cols de cygne et bains à remous. A l'intérieur, la piscine offre, en plus d'éléments thermoludiques, un jacuzzi (36°C) et une pataugeoire destinée aux enfants (sous la surveillance des parents). Thermalp propose même depuis l'été dernier une garderie gratuite le samedi où les petits, dès 4 ans, peuvent jouer et dessiner. De quoi s'offrir de tranquilles brasses en perspective...

Accessibilité Dès la naissance (couche obligatoire, en vente sur place); spa dès 16 ans; massages pour enfants sur demande et en présence des parents

Les plus Prêt de manchons (dans la limite du stock), garderie samedi 13h30 - 16h30 et cours de gym mercredi après-midi (gratuits, places limitées, sans rés.), restaurant avec menu enfant, tables à langer, place de jeux extérieure

Horaires Lu-di 8h-21h, ve 8h - 22h30, 24 et 31.12 8h - 18h

Tarifs baign (3h) Adultes 21 fr., enfants (6-15) 12 fr., enfants (0-6) gratuit

Rte des Bains 93
Tél. 027 305 11 11
www.thermalp.ch

Centre thermal d'Yverdon-les-Bains (VD)

Ouvert depuis 1977, ce centre thermal propose deux piscines intérieure et extérieure (34°C) et une piscine thermique ludique extérieure (32°C en hiver) que viennent égayer jacuzzis, bains de bulles, jets de massage, cascade, aquadrome et lits de relaxation. Si l'Espace Forme est accessible aux enfants dès 14 ans, les 3-15 ans peuvent fêter leur anniversaire dans l'eau le mercredi ou le samedi: jusqu'à 5 enfants et 1 adulte accompagnant, la formule offre — moyennant 85 fr. — un accès de 3h aux bains ainsi que des crêpes ou un gâteau.

Accessibilité Dès 3 ans; sauna et hammam dès 16 ans

Les plus Anniversaires enfants (sur rés.), menus enfants à l'Espace Gourmand, prêt de manchons, soins et massages « spécial ados »

Horaires Lu-sa 8h - 22h, di et jours fériés 8h - 20h, 24 et 31.12 8h - 18h, 25.12 fermé

Tarifs (3h) Adultes 19 fr., étudiants 15 fr., enfants (3 - 16) 11 fr. 50, forfait famille (dès 3 pers.) 10 % de réduction

Av. des Bains 22
Tél. 024 423 02 32
www.cty.ch

Bains de Lavey (VD)

Aux Bains de Lavey, les bassins au pied des Alpes vaudoises sont déjà une véritable attraction, même si la société avoue ne pas cibler « les familles avec les tout petits enfants ». Sur 1600 m², vous pouvez barboter dans un bassin intérieur et deux bassins extérieurs (de 32 à 36°C) ponctués de deux jacuzzis, de buses massantes, de cols de cygne, de lits aquatiques bouillonnants, de cascades et d'un parcours à courant activé. Ce trajet aquatique en spirale — illuminé le soir! — fait le bonheur des enfants qui se laissent dériver dans le tourbillon...

Accessibilité Dès 4 ans; un hammam dès 4 ans; spa et soins dès 16 ans

Les plus Deux restaurants avec menus enfants

Horaires Di-je 9h - 21h, ve-sa 9h - 22h, 24 et 31.12 9h - 18h, 25.12 fermé, 01.01 13h - 21h

Tarifs (3h) Adultes 27 fr., enfants (4-16) 18 fr., forfait famille (dès 3 pers.): adultes 21 fr., enfants 17 fr.

Rte des Bains 48
Tél. 024 486 15 55
www.lavey-les-bains.ch

PUBLICITÉ

Vivez l'hiver en mode Vitam

BALNÉOFORME EXTÉRIEURE À 33°, HYDROJETS,
LITS À BULLES, SAUNAS, HAMMAMS...

VOTRE PAUSE BIEN-ÊTRE EN HIVER !

ESCAPADE
BIEN-ÊTRE
2 JOURS - 1 NUIT

À partir de 125 € | À partir de 156,25 CHF*
POUR 2 PERSONNES

* Tarif indicatif en CHF calculé au taux 1€ = 1,25 CHF

vitam

MIGROS

Vivez vos loisirs en grand !

ST-JULIEN-EN-GENEVOIS
À 45 MIN DE LAUSANNE • À 15 MIN DE GENÈVE

vitam.fr

Les Bains de la Gruyère Charmey (FR)

Ouverts en 2007, les Bains de Charmey n'exploitent pas d'eau thermale mais une eau minérale chauffée à 34°C. Dans le cadre naturel enchanteur des Préalpes fribourgeoises, vous trouverez toutes les attractions thermoludiques de rigueur: un bassin intérieur ponctué de jacuzzi, bains bouillonnants et jets massants, et un bassin extérieur avec canapés bouillonnants, jets, buses de massages et une cascade... La particularité du site: un ensemble oriental (avec sièges de marbre chaud, grand hammam et deux bains turcs) accessible aux enfants accompagnés, dès 10 ans.

Accessibilité Dès 4 ans ; hammam et bain turc dès 10 ans ; saunas et soins dès 16 ans ; massages dès 18 ans

Les plus Restaurant avec menu enfant

Horaires Lu-je 9h - 21h, ve-sa 9h - 22h, di 9h - 20h ; horaires spéciaux pendant les Fêtes

Tarifs (3h) Adultes 26 fr., enfants (4 - 16) 14 fr., 1 adulte + 1 enfant 38 fr., 1 adulte + 2 enfants 52 fr., 2 adultes + 2 enfants 76 fr. ; supplément de 3 fr. pour les enfants à l'ensemble oriental

Gros-Plan 30

Tél. 026 927 67 67

www.bainsdelagruyere.ch

**idée week-end
en famille**

SKI + BAINS EN VALAIS

DÈS 130 FR. PAR PERS.

SAMEDI DOMAINE SKIABLE D'OVRONNAZ

Ski de piste ou ski de fond, profitez de la station familiale d'Ovronnaz à moindres frais, entre les rabais de 10% sur la carte journalière de ski pour les familles (et la gratuité pour les moins de 6 ans) et l'accès libre aux moins de 16 ans à l'Espace nordique.

Combien ? Journée ski: adultes 49 fr., jeunes 42 fr., enfants (dès 6 ans) 29 fr.
Journée ski de fond: adultes (dès 16 ans) 10 fr.

Rte d'Ordonne 95
Tél. 027 306 35 53

www.teleovronnaz.ch

NUIT HOSTELLERIE DE L'ARDÈVE

L'hôtel de charme de l'Ardève, situé à 1350 m d'altitude et estampillé du label « Relais du Silence », vous promet une douillette halte dans une de ses chambres en bois et pierre. Entre son restaurant de fine gastronomie et sa brasserie de mets valaisans, vous aurez l'embaras du choix.

Combien ? Forfait « Hôtel + Bains d'Ovronnaz + pdj + menu 3 plats » : dès 120 fr. par pers.

Rte du Peuplier 52
Tél. 027 305 25 25

www.hotelardeve.ch

DIMANCHE BAINS THERMAUX THERMALP

Chassez les courbatures de la veille par une journée de barbotage en famille ! A 5 minutes de votre hôtel, direction les Bains thermaux d'Ovronnaz. Entre le Panoramic Alpine Spa pour les parents et les bassins de nage pour les enfants, votre dimanche va couler de source...

Combien ? Gratuit (compris dans le forfait de l'hôtel)

Rte des Bains 93
Tél. 027 305 11 11

www.thermalp.ch



Dans le cadre féerique des Préalpes fribourgeoises, les Bains de Charmey offrent une cascade d'attractions thermoludiques.

