



## Jeûne thérapeutique

Prendre un nouveau départ

Nos tarifs hiver 2017-2018

Valable jusqu'au 15 avril 2018



## NOTRE PHILOSOPHIE DU JEÛNE THÉRAPEUTIQUE

«Depuis 56 ans, la Leukerbad Clinic est spécialisée dans le maintien du capital santé. Expert en réadaptation musculo-squelettique et en médecine préventive, nous proposons de nombreux programmes médicaux allant, par exemple, de la rééducation musculaire et de la détoxification.

Le jeûne thérapeutique est une cure médicale ayant démontré son efficacité pour de nombreuses maladies chroniques, ses applications thérapeutiques sont multiples. La prise en charge proposée par la Leukerbad Clinic génère un effet immédiat, mais surtout des résultats à long terme. Elle constitue une possibilité unique de régénération globale de votre organisme. Votre séjour s'oriente autour de cinq axes principaux: la détoxification, la minéralisation, le stress inflammatoire, l'hormonologie et la sphère digestive.



Prof. Thierry Dantoine  
Directeur Médical

Le programme dure entre 8 à 22 jours dans le cadre chaleureux et reposant de la Leukerbad Clinic. En y séjournant, vous bénéficiez d'éléments naturels propices à la régénération de votre corps tels que l'air pur des montagnes suisses, une altitude idéale et des piscines d'eau thermale naturellement riche en minéraux. Ce lieu exceptionnel vous garantit un séjour en toute tranquillité et discrétion.»

### Notre programme alimentaire

« Le programme alimentaire de jeûne thérapeutique a été développé à La Leukerbad Clinic selon le principe de la chrono-alimentation hypotoxique avec apport de jus et de bouillons quotidiens. » *Philippe Gamondès, nutritionniste*

#### Une journée type est constituée de :

- 08h : Association de jus d'herbes\*
- 12h : Jus de légumes spécifiques\*
- 17h : Jus de fruits\*
- 19h : Bouillon clair\*

\* Les spécificités de chaque jus seront déterminées sur la base des besoins individuels en tenant notamment compte des résultats des bilans.

## EFFETS BÉNÉFIQUES DU JEÛNE THÉRAPEUTIQUE

- ◆ Régénération du corps: améliorer le système digestif et rajeunir la peau
- ◆ Détoxification: éliminer les toxines et assainir les organes de manière naturelle
- ◆ Effet anti-inflammatoire: soulager les douleurs chroniques
- ◆ Équilibre alimentaire: s'affranchir des dépendances, diminuer le surpoids
- ◆ Fortification de l'organisme: relancer les défenses immunitaires
- ◆ Évacuation du stress: s'éloigner des facteurs de stress quotidiens, faire le plein d'énergie
- ◆ Retour sur soi-même: clarifier les pensées, prendre conscience de soi, apprendre à mieux se connaître
- ◆ Meilleure hygiène de vie: mettre en place de nouvelles habitudes de vie, adapter son alimentation



### **LES CONTRE-INDICATIONS COURANTES\***

Tuberculose

Diabète de type 1

Cirrhose hépatique

Thrombophlébite

Boulimie et/ou anorexie

Sclérose en plaque

Ulcère gastrique et du duodénum en poussée

Addiction

Grossesse (dès le 3ème mois)

Allaitement

Présence d'un organe greffé

Hyperthyroïdie décompensée

Dénutrition sévère

*\*Nous vous remercions de remplir le questionnaire médical afin que notre équipe de spécialistes puisse évaluer votre demande.*

### **PRESTATIONS INCLUSES DANS LE PROGRAMME**

#### **Bilan de santé et examens médicaux**

---

Evaluation de votre anamnèse

Bio-impédance d'entrée

Bilan sanguin et métabolique (15 mesures)

Prises de sang en cours de séjour (IGF et cortisol)

Remise des bilans sanguins à votre sortie

#### **Consultations (en Français)**

---

2 Consultations hebdomadaires avec le médecin responsable

2 Consultations hebdomadaires avec le nutritionniste et spécialiste en médecine traditionnelle chinoise

#### **Prestations thérapeutiques**

---

1 Séance d'aquajogging avec Wet-Vest avec un thérapeute du sport

1 Séance de nage palmée avec un thérapeute du sport

1 Séance individuelle avec un thérapeute du sport

2 Massages relaxants hebdomadaires

Bains de pieds détoxifiants quotidiens

Compresses hépatiques détoxifiantes quotidiennes

Thérapies de groupe (thérapie aquatique, initiation au Pilates, Nordic Walking, etc.)

*\*Les thérapies ci-dessus sont indicatives. Le médecin établira les soins thérapeutiques en fonction de vos besoins suite à la consultation d'entrée.*



## **Thérapie alimentaire**

Le séjour comprend le programme alimentaire de jeûne thérapeutique développé à La Leukerbad Clinic selon le principe de la chrono-alimentation hypotoxique avec apport de jus et de bouillons quotidiens.

Le suivi pour la préparation au jeûne ainsi que la réalimentation à domicile sont compris dans le programme. Un plan alimentaire spécifiquement élaboré sur la base de vos analyses vous sera également fourni.

La préparation au jeûne à domicile s'effectue 3 jours avant votre arrivée. Elle consiste en la réduction progressive de certains aliments. Nous prendrons contact avec vous 2 semaines avant votre arrivée au plus tard afin de vous expliquer comment l'effectuer.

Alternativement, un programme alimentaire de détoxification naturopathique pourra vous être proposé au tarif de CHF 80.- par jour dans le cas où vous ne seriez pas en mesure de jeûner à votre arrivée. Afin de pouvoir évaluer votre état de santé, nous vous invitons à remplir notre questionnaire médical et à nous le retourner dès que possible.

## **EXEMPLE DE PRESTATIONS THERAPEUTIQUES DISPONIBLES EN OPTION**

Bilan nutritionnel acides gras	CHF 180.-
Métabolites organites urinaires	CHF 225.-
Bio-impédance de sortie	CHF 320.-
Rapport médical de sortie en Français	CHF 60.-
Programme sportif personnalisé pour retour à domicile	CHF 60.-
Séance personnelle avec thérapeute du sport	CHF 120.-
Consultation psychologique	CHF 150.-
Drainage lymphatique	CHF 120.-
Thérapie PCP (Pression continue profonde)	CHF 160.-
Séance d'acupuncture ou massage Tui Na	CHF 160.-
Massage relaxant	CHF 120.-
Purge laxative	CHF 25.-
Hydrocolonothérapie	CHF 300.-





## Prestations hôtelières

Accès aux deux piscines thermales intérieure et extérieure à 36°C  
 Accès à ALPNESS Thermal & Medical SPA (sauna, hammam, bains hydromassants et douche tropicale)  
 Service de conciergerie  
 Connexion internet Wi-Fi  
 Garage intérieur privé : CHF 10.- par jour

## Tarifs

		7 nuitées	9 nuitées	14 nuitées	21 nuitées
<b>Chambre Single Premium</b> Exposition sud avec balcon, à partir de 18m <sup>2</sup> , lit 1 pers, douche/WC		CHF 2'950.-	CHF 3'790.-	CHF 5'890.-	CHF 8'840.-
<b>Chambre Double Premium</b> Exposition sud avec balcon, à partir de 28m <sup>2</sup> , lit double, douche/WC		CHF 4'350.-*	CHF 5'590.-*	CHF 8'690.-*	CHF 12'990.-*
<b>Junior Suite</b> Exposition nord, lit double, douche/WC		CHF 5'750.-	CHF 7'390.-	CHF 11'490.-	CHF 17'240.-

\* Tarifs en occupation simple.

- Prix pour un 2<sup>ème</sup> jeûneur : + CHF 220.- par nuit.

- Prix pour un accompagnant : + CHF 100.- par nuit (Pension complète, accès aux deux piscines thermales et au SPA inclus)

## Informations pour votre séjour

Afin de débiter votre séjour dans les meilleures conditions, nous vous recommandons d'arriver un lundi matin. Notre réception vous accueille dès 11h00 pour les arrivées. Nous vous remercions de nous confirmer votre heure d'arrivée dès que possible afin de pouvoir préparer votre séjour au mieux. Dans le cas où vous ne pourriez pas arriver un lundi matin, nous vous invitons à prendre contact avec notre équipe de réservation.

Le jeûne thérapeutique nécessitant également des phases de repos, aucune thérapie n'a lieu durant le weekend. Vous aurez cependant la possibilité de profiter de nos piscines et notre fitness, durant les heures d'ouvertures, ainsi que des nombreux chemins pédestres de la station de Leukerbad.

*Photos à titre d'exemple, les tarifs s'entendent pour une occupation simple et comprennent les prestations thérapeutiques détaillées en page 3 sous « prestations incluses dans le programme ». Vous avez la possibilité de souscrire à des prestations thérapeutiques complémentaires directement sur place durant votre séjour. Une liste non-exhaustive de ces thérapies se trouve au fond de la page 3.*





Nous vous recommandons d'apporter avec vous :

- ◆ Vêtements adaptés au climat de montagne, notre clinique se situant à 1400 m d'altitude
- ◆ Maillot de bain et chaussures d'intérieur pour la piscine
- ◆ Survêtements, vêtements de sport, chaussures de sport à semelle claire
- ◆ Chaussures d'extérieur pour les séances de Nordic Walking
- ◆ Casquette et crème solaire pour les thérapies ayant lieu dans la piscine extérieure

Serviettes, peignoirs, chaussons, amenities et sèche-cheveux sont mis à votre disposition en chambre.

### **Prise en charge assurances**

---

Nous vous informons que les séjours en Médecine Préventive à la Leukerbad Clinic ne peuvent pas être adressés aux assurances maladies suisses pour une prise en charge. Pour toute question concernant une prise en charge éventuelle par une assurance étrangère, nous vous remercions de vous adresser directement à votre mutuelle à l'issue de votre séjour.

### **Contactez notre équipe de réservation**

---

En cas de question, notre équipe de réservation se tient à votre disposition et se fera un plaisir de vous répondre. Vous pouvez les contacter par email à [reservations@leukerbadclinic.ch](mailto:reservations@leukerbadclinic.ch) ou au **+41 27 472 51 09**.

Toute l'équipe de la Leukerbad Clinic se réjouit de vous accueillir pour votre programme de jeûne thérapeutique et vous adresse ses sincères salutations.

**L'équipe de réservation  
Leukerbad Clinic**

