

# 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 alliant, par exemple, reconditionnement musculaire et 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\*

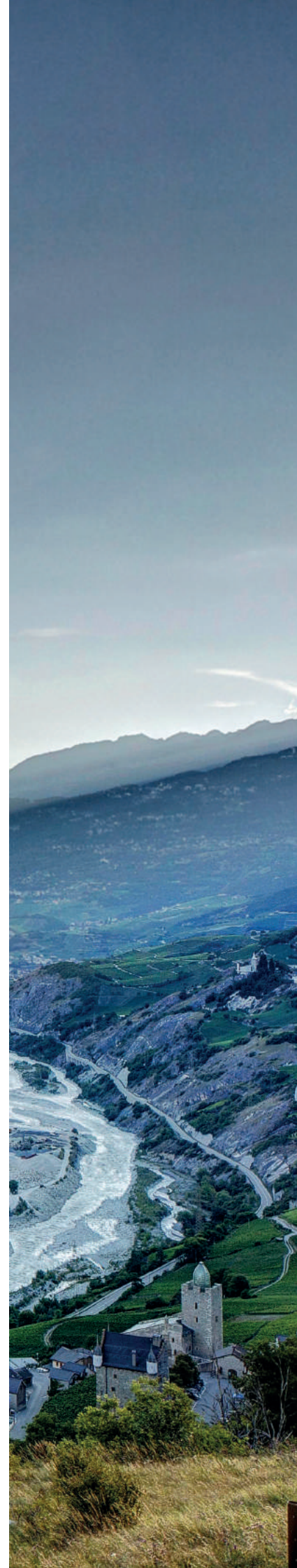
17h : Jus de fruits\*

19h : Bouillon clair\*

\* En cas de besoin, chaque jus sera individuellement réévalué et modifié sur la base des bilans ainsi que des recommandations du nutritionniste.

## 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
- ✓ Equilibre 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\*

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

- ✓ Addiction
- ✓ Grossesse (dès le 3ème mois)
- ✓ Allaitement
- ✓ Présence d'un organe greffé
- ✓ Hyperthyroïdie décompensée
- ✓ Dénutrition sévère
- ✓ Tuberculose
- ✓ Diabète de type 1
- ✓ Cirrhose hépatique
- ✓ Thrombophlébite
- ✓ Boulimie et/ou anorexie
- ✓ Sclérose en plaque
- ✓ Ulcère gastrique et du duodénum en poussée

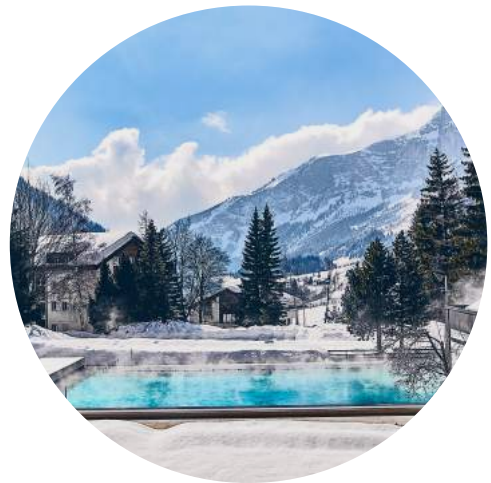
## PRESTATIONS INCLUSES DANS LE PROGRAMME

### BILAN DE SANTÉ ET EXAMENS MÉDICAUX

- ✓ Evaluation de votre anamnèse
- ✓ Bio-impédance d'entrée
- ✓ Bilan sanguin et métabolique jeûne thérapeutique
- ✓ Prises de sang en cours de séjour
- ✓ 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

- ✓ Thérapies de groupe aidant à la détoxification de l'organisme:  
Aqua-relax, gymnastique dans l'eau, nage palmée, initiation au Pilates, Chi Gong, Yoga, Nordic Walking etc.\*
- ✓ 3 Massages relaxants de 50 minutes hebdomadaires
- ✓ Bains de pieds et compresses hépatiques détoxifiants quotidiens
- ✓ Purge laxative en début de séjour

\*Ces thérapies sont indicatives. Votre planning seront déterminées lors de la consultation médicale 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 vous remercions de reprendre contact avec nous 2

semaines avant votre arrivée au plus tard afin de vous expliquer comment l'effectuer.

Dans le cas où vous ne seriez pas en mesure de jeûner à votre arrivée, un programme alimentaire sur la base de nos programmes de détoxification naturopathique vous sera proposé au tarif de CHF 80.- supplémentaire par jour Afin de pouvoir évaluer votre état de santé, nous vous invitons à remplir notre questionnaire médical et à nous le retourner dès que possible.

## PRESTATIONS HÔTELIÈRES

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



# TARIFS

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

\* Tarifs valables jusqu'au 15 septembre 2018, pour une occupation simple.

- Prix pour un 2ème jeûneur : + CHF 220.- par nuit.
- Prix pour un accompagnant : + CHF 100.- par nuit (Pension complète, accès aux deux piscines thermales et au SPA inclus)

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 ».



## NOS DIFFERENTES FORMULES

En fonction de votre anamnèse et de la visée de votre séjour, nous proposons différentes prestations thérapeutiques en complément du programme de base

### PRESTATIONS RECOMMANDÉES POUR TOUT SÉJOUR - CHF 438.-

Séance d'autorelaxation avec accompagnement

Analyses de paramètres métaboliques indiquant l'efficacité du jeûne

Détection de maladies auto-immunes de la thyroïde

**PRESTATIONS RECOMMANDÉES EN CAS DE MALADIE INFLAMMATOIRE - CHF 1'420.-**

Séance d'autorelaxation avec accompagnement

Analyses de paramètres métaboliques indiquant l'efficacité du jeûne

Métabolites organiques urinaires (MOU)

Bilan d'intolérances alimentaires (BASE)

3 Séances de physiothérapie

Séance d'ergothérapie

**PRESTATIONS RECOMMANDÉES EN CAS DE MALADIE DIGESTIVE - CHF 940.-**

Séance d'autorelaxation avec accompagnement

Analyses de paramètres métaboliques indiquant l'efficacité du jeûne

Métabolites organiques urinaires (MOU)

Bilan d'intolérances alimentaires (BASE)

**PRESTATIONS RECOMMANDÉES EN CAS DE PROBLÈME DE THYROÏDE - CHF 3'171.-**

Séance d'autorelaxation avec accompagnement

Analyses de paramètres métaboliques indiquant l'efficacité du jeûne

Métabolites organiques urinaires (MOU)

Bilan sanguin hormonal

Bilan des urines de 24 heures

Bilan d'intolérance alimentaire (BASE)

Electrocardiogramme 3 jours après l'arrivée

**PRESTATIONS RECOMMANDÉES EN CAS DE DIABÈTE - CHF 2'718.-**

Séance d'autorelaxation avec accompagnement

Analyses de paramètres métaboliques indiquant l'efficacité du jeûne

Métabolites organiques urinaires (MOU)

Bilan sanguin hormonal

Bilan des urines de 24 heures

Bilan d'intolérance alimentaire (BASE)

Electrocardiogramme 3 jours après l'arrivée

## INFORMATIONS POUR VOTRE SÉJOUR

Afin de débiter votre séjour dans les meilleures conditions, nous vous recommandons d'arriver un lundi. Notre réception vous accueille de 11h00 à 17h00 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, nous vous invitons à nous en informer lors de votre réservations.

Les départs se font jusqu'à 11h00. Le dernier repas inclus dans le forfait est le petit-déjeuner. Sur demande vous pouvez emporter les repas de la journée moyennant un supplément.

Aucune thérapie n'a lieu durant le weekend. Vous avez 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. Notre réservation se tient à votre disposition pour vous conseiller sur les offres d'activités dans la région.

### 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 le Nordic Walking
- ✓ Casquette et crème solaire pour les thérapies ayant lieu dans la piscine

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

## PRISE EN CHARGE ASSURANCES

Les séjours de jeûne thérapeutique ne sont pas pris en charge par les assurances maladies suisses. Certains traitements additionnels prescrits en cours de séjour peuvent éventuellement être remboursés dans le cas où ils sont en lien avec une pathologie. 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.

Email: [reservations@leukerbadclinic.ch](mailto:reservations@leukerbadclinic.ch)  
Téléphone: +41 27 472 51 08

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

