

# Un certain art de vivre *A certain art of living*

Santé bien-être ressourcement *Health, well-being and return to sources*



## Une prescription de bien-être

Les Alpes de Haute-Provence sont historiquement réputées pour les vertus de leur climat, de leur air, de leurs eaux : les Romains prenaient déjà les eaux à Gréoux ; aujourd'hui, Digne-les-Bains et Gréoux-les-Bains sont deux stations à la pointe du thermalisme, aux eaux naturellement chaudes, souveraines contre les rhumatismes et les affections ORL.

Digne-les-Bains, située juste au pied des Préalpes est particulièrement recherchée par les curistes et les sportifs pour son air pur et vivifiant.

Et comme il ne saurait y avoir de santé retrouvée, de forme sans plaisir, elle propose aussi des séjours de remise en forme, un site VTT, un parcours de santé et quantité de sentiers balisés dans un cadre naturel privilégié, de nombreuses activités culturelles et de loisirs et, depuis quelques années, une vaste piscine couverte à la fois ludique et sportive. A l'heure où les médecins recommandent le calme, la lumière, les régimes à base d'huile d'olive, de fruits et de légumes, le contact avec la nature, le sport, les Alpes de Haute-Provence sont une terre promise pour la remise en forme.

Sous un des ciels les plus purs d'Europe, loin de toute pollution, dans des espaces baignés de silence, réchauffés par un soleil quasi permanent, vous pourrez profiter de la nature et de vos activités physiques préférées toute l'année. Sur les marchés de Manosque le samedi, de Forcalquier le lundi, de Sisteron... vous trouverez



Douche au jet aux Thermes de Digne-les-Bains  
*Jet spray at the spa in Digne-les-Bains*



Randonnée en VTT  
*Mountain-biking*

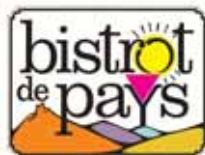
des légumes et des fruits frais gorgés de vitamines, cultivés au soleil, des herbes aromatiques, des huiles essentielles. Les fromages sont de Banon, les pommes et les poires de la plaine de la Durance, les melons de Forcalquier, l'huile d'olive des Mées, les fraises de Manosque, le miel de Valensole, l'épeautre de la vallée du Jabron...

Enfin, pas de ressourcement sans un art de vivre qui réintègre la convivialité ; sur le terrain de boules, dans les rues et sur les places, ici, on prend le temps de se parler, de se soleiller, de faire la sieste, de bien vivre, tout simplement.



Cueillette de fleurs  
*Flower picking*





## A prescription for well-being

The Alpes de Haute Provence have long been known for the virtues of their climate, the air, and their waters. In Roman times, people already came to take the waters in Gréoux; today Digne-les-Bains and Gréoux-les-Bains are both well-reputed spa resorts.

Their naturally warm waters are unparalleled for relieving rheumatism and ENT disorders.

Digne-les-Bains, located in the foothills of the Alps, is a particular favourite amongst spa patients and sport enthusiasts for its pure and invigorating air.

Good health goes hand in hand with pleasure, and so the spa also offers a whole range of leisure and fitness activities, a mountain-bike trail, a health run and a host of trails in an outstanding natural environment, in addition to many cultural and leisure activities and an enormous indoor swimming pool for play and exercise, built just a few years ago.

At a time when the medical world recommends peace and quiet, light, a Mediterranean diet based on olive oil, fresh fruit and vegetables, closer contact with nature and sport, the Alpes de Haute Provence really is the promised land for regaining strength and fitness.

Beneath one of the purest skies in Europe, far from sources of pollution and the hustle and bustle of city life, here you can take full advantage of an unspoiled natural environment and enjoy your favourite physical activities all year round.

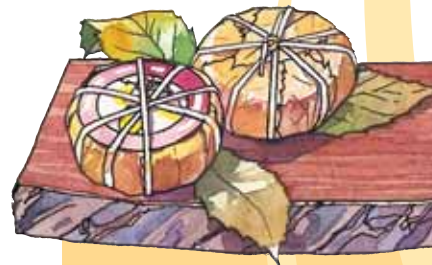
In the local markets – Manosque on Saturday, Forcalquier on Monday, Sisteron, etc. you can find fresh fruit and vegetables bursting with vitamins and flavour, grown in the sun, along with fragrant herbs and essential oils. Cheeses from Banon, apples and pears from the plains of the Durance, melons from Forcalquier, olive oil from Les Mées, strawberries from Manosque, honey from Valensole, spelt wheat from the Jabron valley...



Reillanne

Récolte des olives en Provence  
Olive harvest in Provence

Finally, when you recharge your batteries, you cannot do without an "art de vivre" including conviviality; on the boules pitch, in the streets and squares. Here people take the time to talk to each other, to take the sun, to take a siesta, and quite simply to enjoy the good things in life.



### UNE SPÉCIALITÉ DU TERROIR

A la fois fin et goûteux, le fromage de Banon (AOC) au lait de chèvre a la particularité de mûrir dans un écrin de feuilles de châtaignier. «Si le couteau pénètre dans la pâte dure bien droit jusqu'au bout et sans salir la lame et si la portion qu'on en tirait était bien entière, nettement découpée, le Banon était réussi.» Pierre MAGNAN, La Biasse de mon père.

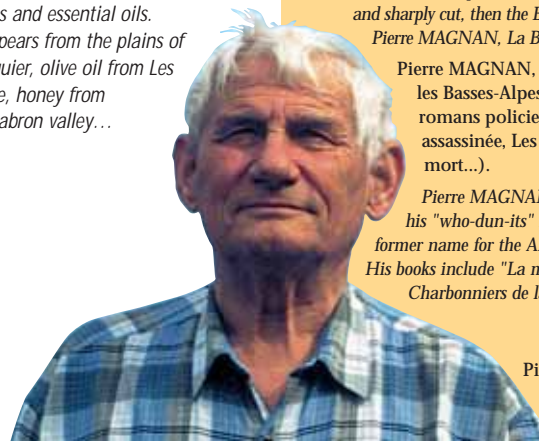
### A LOCAL SPECIALITY

Delicate and tasty at the same time, Banon cheese (AOC) made from goat's milk is something special. It matures in a covering of chestnut leaves. "If the knife cuts into the hard cheese nice and straight through to the end, and without it sticking to the blade, and if the portion extracted remains whole and sharply cut, then the Banon is a success".

Pierre MAGNAN, La Biasse de mon père.

Pierre MAGNAN, né à Manosque, donne les Basses-Alpes comme cadre à ses romans policiers (La maison assassinée, Les charbonniers de la mort...).

Pierre MAGNAN, born in Manosque, sets his "who-dun-its" in the "Basses Alpes", the former name for the Alpes de Haute Provence. His books include "La maison assassinée, les Charbonniers de la mort, etc.")



Pierre MAGNAN

