

LA FRANCE, LE PAYS

Nul besoin d'aller loin pour bénéficier du thermalisme et de la thalassothérapie. Dans l'Hexagone, plus d'une centaine de centres thermaux et une quarantaine de « thalassos » assurent les soins encadrés par des protocoles stricts.

PAR DOMINIQUE THIBAUD

CURISTE, DROITS ET DEVOIRS

→ *La charte nationale du curiste lancée cette année définit ses droits mais aussi ses obligations.* Dans le cadre de la démarche qualité, l'objectif est d'installer un environnement de soins serein et plus homogène dans les établissements de santé (médecine thermique).

Gâce à la géologie et la variété de son sol, génératrices de sources, et à ses kilomètres de côtes propices à l'ancrage de « thalassos », la France est sans conteste le pays du thermalisme et de la thalassothérapie (une invention française !). Cette position exceptionnelle résulte aussi de la compétence des personnels et de la qualité des eaux alimentant les sites.

RESSEMBLANCES ET DIFFÉRENCES

Prodigués avec de l'eau de mer ou thermale et leurs dérivés, les soins d'hydrothérapie se ressemblent : massage sous affusion, bain hydro-massant, douche à jet, application de boues, d'algues... Ils agissent sur la douleur, la souplesse articulaire et cutanée, l'appareil digestif ou respiratoire. L'eau, matière première, est refroidie lorsqu'elle est de source, ou chauffée provenant de la mer. Tous les

centres sont contrôlés sur la conformité des installations, de l'eau, les protocoles d'hygiène, la qualité des produits marins ou thermaux utilisés.

Les différences viennent de la nature de l'eau et de l'objectif recherché, médical ou bien-être. Les eaux thermales sont classées en cinq catégories qui déterminent l'orientation médicale de la station. L'eau de mer étant la même partout, le choix d'une thalasso est guidé par ses programmes et la réputation du site. Une cure varie de 3 à 6 jours en thalasso, de 6 à 10 jours en thermalisme « libre » ou, sur ordonnance et alors remboursée par la « Sécu », 18 jours.

DES EAUX-THÉRAPIES

L'EMBARRAS DU CHOIX

La sélection d'un centre thermal dépend de sa localisation et de la pathologie traitée. Celle d'une « thalasso » est dictée par ses préférences : Méditerranée, Atlantique ou Manche. Avoir l'embaras du choix est une autre exception française tant les établissements thermaux et marins sont nombreux mais différents.

→ L'expertise thermale est représentée par des groupes gérant plusieurs sites : *Chaîne thermale du soleil* (20), *Valvital* (12), *Arenadour* (6), *France Thermes* (3), *Eurothermes* (3)..., ou des sites uniques tout aussi réputés (*Avène*, *Balaruc*, *Bourbon-Lancy*, *Brides-les-Bains*, *Challes-les-Eaux*, *Digne-les-Bains*, *La Léchère*, *La Roche-Posay*, *Vals-les-Bains*...). Certains s'asso-

cient par région pour mutualiser leur communication. Ainsi, sous le label *Balineae*, 16 thermes en Rhône-Alpes mettent en avant leurs programmes innovants. Avec l'association *Route des villes d'eaux du Massif central*, 18 villes thermales se valorisent.

→ Côté thalassothérapie, on peut se fier aux groupes renommés : *Thalazur*, *Thermes marins de Saint-Malo*, *Alliance Pornic*, *Valdys*... Leur appartenance au syndicat officiel France Thalasso est une garantie. Grâce à sa vigilance, l'appellation *thalassothérapie* et ses valeurs fondamentales sont respectées. ●

*Liste complète sur www.medicinethermale.fr et www.france-thalasso.com.



À SAVOIR

→ **La France thermale :** 770 sources, 89 stations en activité, 109 établissements thermaux. Près de 600 000 curistes y séjournent en moyenne 18 jours.

→ **France thalasso :** 39 centres agréés, 2 535 curistes en moyenne par an et par établissement. 2,3 jours de séjour. (Source : étude InExtensa/FT)

SPA, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Étymologiquement *sanitas per aqua* : soins par l'eau, aujourd'hui soit de mer, thermale ou du robinet. Le spa est devenu un espace où sont prodigués des soins esthétiques et de relaxation mêlant eau chauffée, huiles essentielles ou végétales et soins secs.

SE SOIGNER EN CURE THERMALE

La plupart des maladies caractéristiques de notre époque, des modes de vie et d'un environnement délétères pour la santé sont prises en charge par la médecine thermale. Dans le parcours de soins, le thermalisme a vraiment toute sa place.



remière indication d'une cure médicalisée, les rhumatismes touchent des millions de personnes à tout âge. Viennent ensuite les maladies de peau, les troubles respiratoires, digestifs, vasculaires, neurologiques... L'Assurance maladie reconnaît 12 indications thérapeutiques. Le traitement thermal est à la fois un temps et un lieu de soins antalgiques, de prévention, d'éducation et d'écoute.

MOBILITÉ RÉCUPÉRÉE À LA LÈCHÈRE

La majorité des curistes de la station savoyarde sont en double orientation *Rhumatologie/Phlébologie*, pathologies générant douleurs et mobilité réduite. Les soins quotidiens (massages, exercices en piscine, boues, compresses...) soulagent les articulations douloureuses et facilitent le retour veineux. Christophe Arsant, directeur du site, n'a de cesse de peaufiner la cure en intégrant de nouveaux soins « tel le carbonateur, un équipement de pointe conçu pour nos Thermes afin d'optimiser l'action de l'eau sur la microcirculation. Ou Rhumathermes, un atelier prévention santé destiné à l'amélioration de l'équilibre général, de l'alimentation et de la mobilité. Autre nouveauté, la minicure Récupération thermale spéciale cycliste, destinée aux amateurs et professionnels ayant des raideurs aux mains et pieds. »

→ www.thermes-la-lechere.fr

PEAU RÉPARÉE À SAINT-GERVAIS MONT BLANC

Son eau est agréée pour ses vertus réparatrices et anti-inflammatoires. Précurseurs dans le traitement des grands brûlés, les Thermes ont développé des techniques innovantes pour résorber les cicatrices et redonner élasticité aux peaux meurtries. Un savoir-faire reconnu par la « Sécu » qui autorise la prescription de deux cures par an pour ces patients. Aux soins d'hydrothérapie (douche filiforme, pulvérisations émollientes, bains...) s'ajoute le massage cicatriciel réalisé par un kiné diplômé en brûlologie. « La cure thermale est devenue une étape indispensable du traitement des brûlés, les aidant à passer un cap critique, ajoute Marie-Dominique Bouvet, directrice du pôle médical. Pour restaurer la peau et réconcilier avec son image corporelle, le protocole thermal est associé à un accompagnement psychologique. »

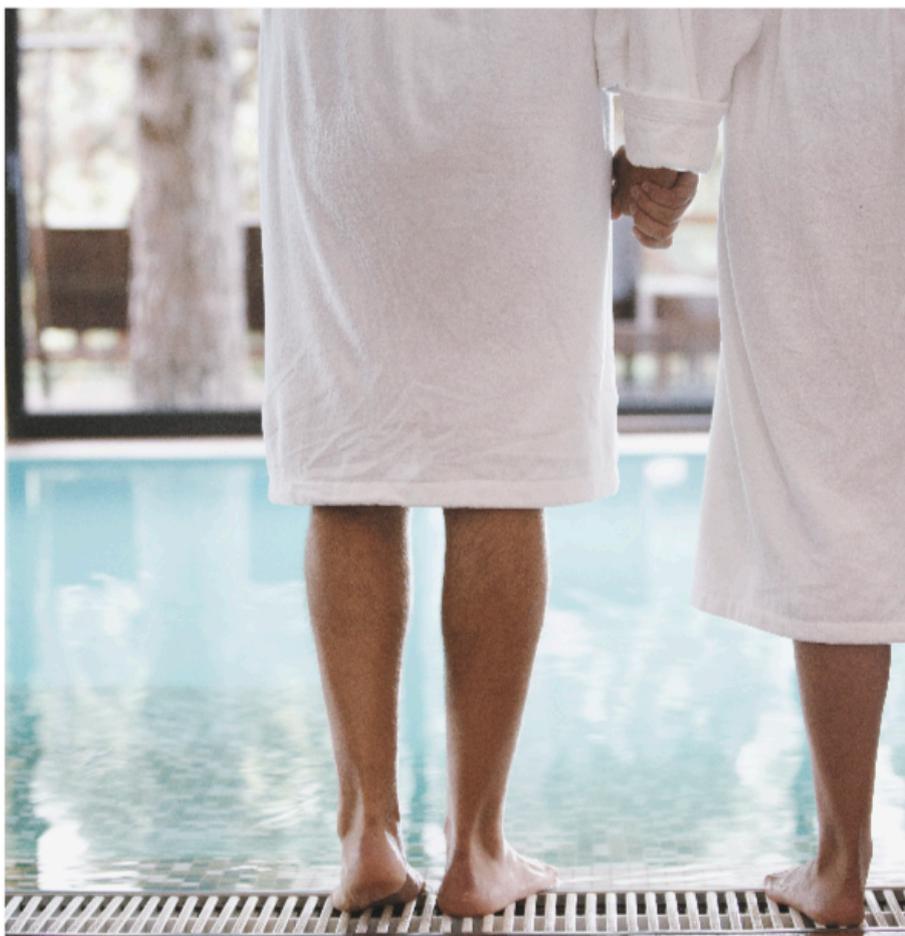
→ www.thermes-saint-gervais.com

ON PREND SOIN DE SOI EN ÉCOUTANT LA RADIO

Public Santé

La radio qui vous veut du bien

→ Découvrez les chroniques réalisées en partenariat avec BIEN-ÊTRE & santé sur Radio Public Santé, la radio qui vous veut du bien ! Radio Public Santé c'est 14 thèmes de santé présents à l'antenne (animaux de compagnie, beauté, nutrition, prévention, psychologie, recherche, sport, sexologie...). www.publicsante.com



NOUVELLE DYNAMIQUE À CAMBO-LES-BAINS

L'unique station thermale du Pays basque surprend le curiste par sa végétation exotique. Ses eaux sont antalgiques, anti-inflammatoires, antiseptiques et adoucissantes. Les Thermes sont experts dans la prise en charge des affections respiratoires, ORL et des atteintes rhumatismales. « *L'approche est à la fois médicalisée et holistique*, explique Pascal Boisroux, le directeur. *Convaincus que la cure sert aussi à modifier son hygiène de vie, nous avons complété les cures classiques par des forfaits thérapeutiques pluridisciplinaires. Soit toute l'année (Fibromyalgie, Sevrage tabagique) ou à dates fixes (Acouphènes, Sommeil).* » Le curiste peut aussi (ré)apprendre à bouger, se nourrir, respirer, gérer son stress, avec l'option Santé-Active et ses ateliers (*école du dos, du souffle, mémoire, qi gonq...*).

→ www.chainethermale.fr

SPHÈRE ORL DÉGAGÉE À LA BOURBOULE

Au cœur des volcans d'Auvergne, l'air pur combiné au savoir-faire des Grands Thermes est un traitement efficace des affections respiratoires et ORL. En particulier pour les enfants, la moitié des curistes. L'eau thermale anti-inflammatoire, anti-infectieuse décongestionne la sphère ORL et les bronches. Six soins quotidiens (pipette nasale, pulvérisation pharyngée, aérosol manosonique...) sont complétés par des techniques faites par le médecin thermal : lavage des sinus, douche pharyngée... Des soins invasifs contraignants, surtout pour les petits. « *Un nouvel espace, ludique et convivial, est aménagé pour leur rendre la*



RÉPONSE
D'EXPERT



Pr CHRISTIAN-FRANÇOIS
ROQUES
PRÉSIDENT DU CONSEIL
SCIENTIFIQUE DE L'AFRETH
(ASSOCIATION FRANÇAISE
POUR LA RECHERCHE THERMALE)

APPRENDRE À MANGER- BOUGER

→ La dimension nutritionnelle est un élément fondamental dans la lutte contre le surpoids. Dans ce domaine, la médecine thermale a un vrai savoir-faire (étude *Maãthermes*). Autre déterminant d'aggravation : l'absence d'activité physique. Le temps de la cure peut alors être mis à profit pour en accroître significativement le niveau et apprendre à modifier son mode de vie. Pour le montrer, deux études cliniques incluent 8 stations thermales. *ÉducatheRM* évalue l'effet complémentaire de l'éducation thérapeutique sur des patients en surcharge pondérale en cure à Brides-les-Bains. *Thermactive* mesure les conséquences, chez des patients diabétiques et obèses ou en post-cancer, d'une activité physique adaptée associant un atelier d'information à un service digital lors de la cure et 12 mois après.

cure supportable, explique Joffrey Chalaphy, le directeur. *Nous proposons aussi en mai, juin et octobre des cures mixant soins le matin et activités physiques l'après-midi adaptées à toute la famille.* »

→ www.grandsthermes-bourboule.com



PRENDRE SOIN DE SOI EN THALASSO, CORPS ET ÂME

Le temps d'un week-end ou d'une semaine, la parenthèse thalasso est idéale pour décompresser, recharger les batteries, bouger, s'oxygéner... Encore mieux en pleine conscience, la tendance du moment.

Les vertus curatives de l'eau de mer ont été découvertes au milieu du XVIII^e siècle. En 1899, la première « thalasso » destinée aux rhumatisants est ouverte à Roscoff. Jusqu'aux années 1970, les centres font de la rééducation fonctionnelle. En 1964, Louison Bobet invente à Quiberon un nouveau concept : un institut marin relié à un hôtel intégré. Une génération de centres s'est alors développée sur le même modèle dans une logique de remise en forme et de bien-être global. Chaque site le décline en créant des cures spécifiques, combinant les soins marins fondamentaux aux médecines douces qui en optimisent l'action.

DÉNOUER LE VENTRE À ROYAN

Sur la côte de Beauté, à la Thalasso-Thalazur, en symbiose avec l'océan et ses plages de sable fin, le ventre est particulièrement chouchouté. « Ses perturbations étant souvent liées au stress, à l'alimentation ou la sédentarité, la cure Mieux-être du ventre agit à la fois sur le physiologique et le mental, explique Serge Fourcade, le directeur d'exploitation. Les fondamentaux de la thalasso (enveloppements d'algues, applications de boues, douche drai-

nante, bain...) se conjuguent aux médecines alternatives. Ainsi, une séance d'hypnothérapie ciblée sur la relaxation ventrale accompagne les enveloppements. L'atelier Yoga du ventre de Gisèle Hoareau est bénéfique pour l'appareil digestif et l'équilibre émotionnel. » En complément, deux modelages spécifiques du ventre, adaptés de techniques thaïlandaises ou chinoises, visent une détente libératrice psychophysique de la sphère ventrale et l'harmonisation globale des fonctions vitales.

→ www.thalazur.fr

MINCIR EN PLEINE CONSCIENCE À CONCARNEAU

Ouverte en 2015, la Thalasso Concarneau invite à la sérénité. Indispensable pour qui désire perdre des kilos et être soutenu dans son effort. « Ici, le mot régime est banni, souligne Caroline Mahé-Léa, la directrice. La cure Mincir en pleine conscience est un programme novateur et bienveillant pour lutter contre le surpoids sans stress. Ce break de 6 jours aide à se réconcilier avec son corps, retrouver une relation apaisée avec la nourriture, réapprendre à manger et repartir avec des principes simples à suivre chez soi. » Au menu ...



TÉMOIGNAGE



NOËLLE, 48 ANS

UN EFFET STARTER

« J'ai beaucoup grossi avec mes deux grossesses – 13 kg que j'essaie de perdre depuis vingt ans. Je livre une bataille permanente avec mon corps. L'un de nos terrains d'entente est la thalasso. Je fais deux cures par an, seule, et ce n'est pas une punition mais une bouffée de vitalité. Je me fais plaisir en me refaisant une santé, car je sais que je vais manger mieux que chez moi. Je sens son effet starter : je perds 2 à 3 kg à chaque fois. Je me « resilhouettise » aussi grâce à l'aquagym et aux marches sur la plage. Mon corps se détend, s'assouplit, s'oxygène.



La reconnexion avec soi passe aussi par le gommage corporel... En mobilisant les tissus, la gestuelle experte améliore la microcirculation et l'élasticité cutanées.

... de cette cure multi-approches : consultation individuelle, soins marins (minceur, détox), marche, aquagym, séances de *Mindful eating* (manger en pleine conscience), déjeuners guidés et méditation... Sessions animées et conçues par Géraldine Desindes, spécialiste du comportement alimentaire et de la pleine conscience.

→ www.concarneau-thalasso.com

ESPRIT SPA À PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Dans cette station balnéaire de la baie de Saint-Brieuc, le Spa marin Val-André incarne « la rencontre entre l'univers marin de la thalasso et l'approche sensorielle et cocooning d'un spa », note Gilles Tatu, son directeur. La nouveauté est la liberté de construire sa cure : 5 modules Val starter ont été élaborés sur les thématiques Santé, Vitalité, Beauté, Zen, Détox avec la possibilité de les combiner. » Ces courts séjours (1 à 4 jours) personnalisables mêlent les soins fondamentaux de la thalassothérapie à ceux du spa (modelages aux

huiles essentielles, gommage, esthétique...). Chacun puise dans la palette de soins pour composer son programme selon ses envies et ses objectifs et peut le modifier à tout moment.

→ www.lespamarin.com

EN MODE MÉDITATION À SAINT-MALO

Bien implantés dans la cité corsaire depuis 1963, les Thermes marins de Saint-Malo proposent cette année un programme inédit de 6 jours qui combine 13 heures de méditation et 12 soins : 8 fondamentaux de la thalasso + 2 « spa » (réflexologie crânienne émotionnelle, modelage indien profond). « Choisis pour leurs bienfaits relaxants et décontractants, ils composent une base solide pour mettre le corps dans un état de totale disponibilité. Il devient alors pleinement réceptif aux images mentales », explique Jean-Michel Colleu, le directeur. Cette cure *Mer & Méditation* est une invitation « à la reconnexion entre corps et esprit, à être pleinement présent dans l'instant », ajoute la sophrologue-hypnothérapeute Claudine Granger, qui l'a conçue et l'anime. Ces deux expériences propices à la détente, au lâcher-prise se complètent pour un bénéfice maximal. »

→ www.thalasso-saintmalo.com

