



autour de moi
dans l'actu

Je dope mon immunité EN THALASSO

« La mer lave toutes les souillures des hommes », écrivait Euripide dans *Iphigénie en Tauride*. Riches de ce médicament naturel, les soins de thalassothérapie se repositionnent comme une réponse efficace pour garder un corps en pleine santé.

Lena Rose

Depuis quelque temps, sans être oublié, l'univers marin ne semblait plus être central au sein des programmes que les centres de thalassothérapie proposaient aux curistes. La carte des soins donnait, en effet, une place toujours plus large aux soins secs, type massages du monde, au détriment des soins humides à base d'eau de mer. La direction des centres justifiait cette orientation par la volonté d'attirer une clientèle plus jeune, ou plus en recherche de thérapies holistiques qui appréhendent l'être humain dans sa globalité, au sens physique, émotionnel, mental, spirituel, environnemental, socioculturel. Toute crise a ses bienfaits. Face à la pandémie, s'est fait jour un besoin de revenir aux fondamentaux de la santé et du bien-être par l'eau de mer.

Retour aux sources... marines !

« À trop surfer sur la vague du spa, la thalassothérapie a peut-être parfois oublié son expertise première, la mer et ses bienfaits, reconnaît Serge Fourcade, ex-directeur de la Thalasso Thalazur de Royan, et tout nouvellement nommé directeur expert des soins des 9 centres du réseau. Le virus de la Covid-19 nous a montré qu'un corps armé préventivement passait plus facilement cette période qu'un corps épuisé, fatigué. Et les bienfaits apportés par l'univers marin sont une réponse à ce besoin de booster l'immunité naturelle. » « Les éléments marins, eau de mer, algues, boues, sels, embruns, ont tout pour répondre aux besoins de santé globale, ajoute de son côté le docteur Marie Perez Siscar, en charge des soins des centres Côté Thalasso de Banyuls-sur-mer et de l'île de Ré, et présidente de "France Thalasso", le syndicat national de la thalassothérapie en France. Les algues présentent une très forte concentration en minéraux, oligo-éléments, vitamines et acides aminés. Les boues ont un fort pouvoir antalgique sur les douleurs articulaires. L'éclatement des bulles d'air diffuse des ions négatifs tonifiants qui pénètrent dans l'organisme pour le vitaliser et régénérer les voies respiratoires. Cet environnement naturel sain permet une meilleure résistance aux infections microbiennes

et permet à l'organisme de retrouver énergie et vitalité. »

Retour aux sources

Numéro un mondial dans son secteur, la thalasso française opère aujourd'hui un recentrage sur son activité première dans une grande partie de ses 50 centres. C'est vrai notamment à La Grande Terrasse de Châteaillon-Plage où Yves Clermont, son directeur, a choisi de proposer désormais une carte volontairement réduite à 7 programmes, établis sur une base de 15 à 18 soins marins. C'est vrai chez Thalazur où Serge Fourcade et les équipes des centres du réseau ont mis au point une nouvelle escale de 3 jours, 3 nuits, de 9 soins exclusivement axés sur des soins de thalasso-thérapie (enveloppements, bains, douche à jet...), complétés par l'offre d'une boîte de complément alimentaire, Océane de Thalgo en début de séjour. Ces ampoules de plasma marin hypertonique, particulièrement riche en minéraux (sodium, potassium, magnésium, calcium, ...) et en oligo-éléments essentiels sont également incluses dans la nouvelle cure reminéralisante de la thalasso de Concarneau dont l'objectif est là aussi très clair : « Booster son immunité grâce aux fondamentaux de la thalasso. »

Des bienfaits démontrés

Selon un sondage OpinionWay pour France Thalasso, pour 60 % des personnes interrogées, une cure de thalasso-thérapie apporte autant de bienfaits sur le corps que sur l'esprit. S'il a le mérite d'exister, il faut toutefois préciser que ce sondage mêle à la fois les curistes et les personnes n'ayant jamais fait de cures. C'est pourquoi des centres ont choisi de le compléter en réalisant leur propre étude. Ainsi, les Thermes Marins de Saint-Malo ont mené une étude en partenariat avec l'IRBA (Institut de Recherche Biomédicale des Armées) et l'Université Paris Descartes afin d'établir scientifiquement les bienfaits des soins de thalasso-thérapie et de l'immersion dans l'eau de mer chaude sur la santé, et le bien-être physique et psychique. Les curistes ont été testés sur la base du programme Mer & Remise en Forme. Les résultats des bénéfices concrets sont significatifs : -70 % de fatigue,



LA THALASSO & SPA BARRIÈRE DE LA BAULE SE MÉDICALISE

Cette institution bauloise vient de ré-ouvrir ces portes sur un décor et un concept de thalasso-thérapie totalement revu et corrigé. « Notre objectif était de réinventer la thalasso moderne, avec la volonté d'affirmer le médical au cœur de l'expertise, tout en devenant "la" destination plaisir thalasso », n'hésite pas à dire son directeur Yoakim Tregaro. L'enveloppement traditionnel d'algues a lieu ici dans une version spécialement adaptée du sauna japonais Vital Dome aux infra rouges longs. La douche à jet, soin-phare de thalasso-thérapie, est proposée en trois versions, dont une allongée inédite. Et on ne vous parle pas des séances de sophrologie dans un bassin de flottaison, rythmées par la musique des marais salants ou de la mer frappant la Plage Benoit, un jour de grande marée. Mais Yoakim Tregaro et ses équipes vont encore plus loin dans la « médicalisation » du centre. Ils se sont, en effet, associés avec La Clinique des Champs-Élysées. Le programme ne comporte pas de soins invasifs qui sont réalisés par des esthéticiennes formées par la Clinique, sous le contrôle du médecin de la thalasso. Si vous ne craignez pas d'explorer votre budget, craquez pour l'Odyssée de 10 jours (« Ma Métamorphose ») alliance de soins de thalasso, de soins esthétiques et de bilans de santé (nutritionnel Be O'Check, du microbiote Gniom Check...).

-55 % de douleur, -31 % de stress et d'anxiété, +106 % de souplesse, +88 % de détente, +27 % de temps de sommeil et +31 % de bien-être.

Même sur les courts séjours

Très impliquée dans la mise en avant des bienfaits de l'eau de mer sur notre organisme, le docteur Marie Perez Siscar a, de son côté, commencé à mener une étude interne dans les deux centres Côté Thalasso de Banyuls-sur-Mer et de l'Île de Ré, en prenant comme base une cure de 5 jours, avec 4 soins par jour (massages, enveloppements de boues marines, gymnastique marine, hydro massage en baignoire) enrichis au magnésium marin. Trois items sont évalués : la fonctionnalité (score Womac), la douleur (score EVA) et

l'incidence de la prise médicamenteuse pour remédier à la douleur, à J3 sur place, J5 sur place et J30 chez le curiste. Il en ressort que 60 % des curistes sont améliorés globalement à J3, 92 % à J5 et 99 % à J30. Les résultats sont respectivement de 50 %, 57 % et 62 % d'amélioration de plus de 50 % de la douleur, de 45 %, 72 % et 77 % d'amélioration de plus de 50 % de la fonctionnalité. Et 33 % des curistes ont diminué leur consommation médicamenteuse à J3, 65 % à J5 et 75 % à J30. Ces études demanderaient à être menées à plus grande échelle. Elles n'en demeurent pas moins un bon indicateur des bienfaits des soins marins. Un bon point pour la thalasso en ces temps où nous sommes tous à la recherche de solutions simples et naturelles pour être acteurs de notre santé. ■