



## Thalassos et cures thermales : il y a du nouveau !



© Getty Images/iStockphoto / Femme Actuelle

Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Les stations thermales et les thalassos ne soignent plus seulement l'arthrose, les jambes lourdes ou le mal de dos. Elles répondent à nos besoins post-pandémie et se soucient de notre bien-être général.

Écrit par Laura Chatelain

Publié le 11/05/2022 à 15h03

Les programmes post-Covid

Six mois après avoir été malades, 10 % des personnes infectées souffrent encore de symptômes liés au Covid ! Essoufflement, fatigue, toux, douleurs articulaires et musculaires, maux de tête, odorat défaillant... Pour retrouver la forme, il faut une prise en charge globale : dans les cures dédiées, on travaille ses capacités cardiaques et respiratoires entourée par des kinés et des coachs ; les bains et applications de boue soulagent les douleurs ; l'eau thermale aide au niveau ORL et cutané ; les ateliers de sophrologie et les groupes de parole permettent de mieux gérer l'anxiété, etc.

☐ Programme Post-Covid long aux Thermes Saint-Gervais Mont Blanc, cure 9 jours (673 €, non remboursé) ou module complémentaire à une cure conventionnée de 18 jours (583 €, non remboursé). [thermes-saint-gervais.com](http://thermes-saint-gervais.com)

☐ Cure Post-Covid à Molitg-les-Bains, module complémentaire à une cure conventionnée de 18 jours (295 €, non remboursé) ; ou mini-cure 6 jours (490 €, non remboursé). [chainethermale.fr/cure-post-covid](http://chainethermale.fr/cure-post-covid)

☐ CuREspire à Enghien-les-Bains, mini-cure 6 jours, 395 € (non remboursé).



[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

Les thalassos spécial prévention

85 % de l'expression de nos gènes dépend de l'épigénétique, c'est-à-dire d'un environnement propice ou non, selon nos modes de vie! Pour Serge Fourcade, directeur du groupe Thalazur, « la thalasso s'inscrit dans une démarche de santé préventive. On y retrouve les cinq piliers de l'épigénétique (alimentation équilibrée, activité physique adaptée, meilleure gestion du stress, relations sociales et plaisir) et une cure de 6 jours est le timing parfait pour commencer à ancrer de bonnes habitudes ». D'où la création de sessions avec des ateliers nutritionnels, du coaching sportif, des initiations à la cohérence cardiaque ou à la méditation pour lâcher prise, des modelages plaisir, des tables d'hôte et des pauses goûter pour tisser du lien....

☑ Cure Épigénétique by Thalazur, 6 jours/6 nuits, à Cabourg, Ouistreham, Carnac, Royan, Arcachon, Port-Camargue, Saint-Jean-de-Luz. À partir de 1334 €/pers. en chambre double et demi-pension, selon l'établissement. [thalazur.fr](http://thalazur.fr)

☑ Cure Micronutrition à Roscoff, 6 jours/6 nuits, 25 soins, à partir de 1236 € /pers. (hors hébergement). [thalasso.com/destination/roscoff](http://thalasso.com/destination/roscoff)

Les soins qui soutiennent le moral

La moitié des plus de 50 ans disent avoir souffert de perte de sommeil et d'anxiété suite à la crise sanitaire. D'après le Dr Olivier Dubois, psychiatre à Saujon, « le thermalisme améliore l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez plus de la moitié des gens. C'est intéressant pour ceux qui font une dépression (sauf en phase aiguë si on arrive à peine à se lever le matin) et aussi pour se sevrer si l'on prend depuis longtemps des somnifères ou des anxiolytiques ». L'étude Stop-Tag, qui a comparé une cure thermale à la prise d'anxiolytiques, montre que la première est 44 % plus efficace pour réduire les troubles anxieux, jusqu'à six mois après. En cas de gros coup de mou, les thalassos rechargent les batteries grâce aux minéraux marins et misent à fond sur la relaxation et la respiration antistress.

☑ Cure Covid-Psy à Saujon, stage de 3 semaines en complément d'une cure conventionnée 18 jours (320 €, non remboursé). Stage « réduire ou arrêter vos tranquillisants », en complément d'une cure 18 jours (pris en charge à 50 %).

[thermes-saujon.fr](http://thermes-saujon.fr)

☑ Mini-Cure Santé Mentale à Cambo-les-Bains, 6 jours (410 € pour 24 soins, non remboursé); ou Programme Santé Mentale (250 € pour 15 soins et activités, non remboursé) qui s'ajoute à une cure conventionnée sur 18 jours. [chainethermale.fr](http://chainethermale.fr)

☑ Cure Burn-out à Saint-Jean-de-Monts, 6 jours/6 nuits, 21 soins, à partir de 1459 €/pers. en chambre double et demi-pension.

[thalasso.com/destination/saint-jean-de-monts](http://thalasso.com/destination/saint-jean-de-monts)

☑ Cure Breathe! à Concarneau, 6 jours/6 nuits, 21 soins, à partir de 1647 €/pers. en chambre double et demi-pension. Existe aussi en 4 ou 5 jours.

[concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

Les cures pour chouchouter son microbiote

Un microbiote déséquilibré peut se traduire par des troubles digestifs mais aussi par une inflammation chronique, au cœur des douleurs rhumatismales. D'où des programmes très spécifiques avec prise de probiotiques adaptés voire analyse du microbiote.



☐ Cure thermale conventionnée Affections de l'appareil digestif chez Aïga à

Châtel-Guyon, sur 18 jours. [aiga-resort.com](http://aiga-resort.com)

☐ Cure Équilibre Santé à Pornic, orientation « Dos » ou « Antistress », 6 jours/6 nuits, à partir de 2022 €/pers. en chambre double et demi-pension (1236 € hors hébergement). [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com)

À Saint-Malo, la minceur nouvelle génération

Un bilan high-tech très complet, avec mesures de la composition corporelle (impédancemétrie) et de la dépense énergétique au repos, permet de comprendre les freins, notamment métaboliques, qui nous empêchent de fondre. Et de proposer un programme nutritionnel et sportif sur mesure. Séjour Mer & Poids optimal, 6 jours/6 nuits, 24 soins, à partir de 2136 € en chambre double et demi-pension. [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com)

À lire aussi :

»» Pourquoi s'offrir une cure de thalasso après 50 ans ?

»» Thalasso : 3 séjours spécial anti-âge

»» Prescription et remboursement d'une cure thermale : quelles démarches ?

Articles associés



Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !

Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.

En savoir plus

Que vous réserve 2022 ?

Nos voyants vous attendent pour répondre à vos questions !

Soraya Dulorme, Marc Angel et Evelyne Lehnoff sélectionnent pour vous les meilleurs spécialistes !

