



# Santé / Bien-être Le thermalisme

## UNE CURE D'EAU THERMALE

A DE MULTIPLES BIENFAITS. LES BÉNÉFICES S'OBSERVENT DÈS LA PREMIÈRE ANNÉE ET PERSISTENT DES MOIS DURANT. LES CENTRES SE SONT MIS AU DIAPASON POUR ASSURER LA SÉCURITÉ SANITAIRE DE CHACUN. REPRENONS SOIN DE NOTRE SANTÉ!

**Alicia COMET**

**L**es parcours de soins dans les 109 établissements thermaux de l'Hexagone assurent la distanciation physique et permettent l'application des mesures barrières. L'ensemble des personnels est formé à ces gestes et aux dispositifs qui visent à éviter toute propagation du Covid. Il est toutefois nécessaire de rappeler que le virus ne circule pas dans l'eau, ni dans ses dérivés tels que les boues thermales.

Tous les établissements ont donc pris les mesures pour accueillir les curistes, en imposant le port du masque, les gestes barrières, la distanciation physique et un renforcement des procédures de nettoyage et de désinfection. Nous avons sélectionné sept centres parmi ceux qui ont rouvert cet été.



### Bains-les-Bains (Vosges) RHUMATOLOGIE

**C**es eaux plutoniennes sortent entre 33 et 53 °C! Bicarbonatées, calciques, sodiques et riches en silice, elles sont indiquées dans le traitement des rhumatismes, des douleurs articulaires et des troubles circulatoires. De nombreux soins sont proposés, dont l'immersion dans un bain de boue (à base de kaolin) qui permet au patient d'évoluer comme en apesanteur...

- Cure 18 jours en rhumatologie, 72 soins, à partir de 558,83 € sans hébergement. Tél. 01 42 65 24 24. [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

## CONTRE LE S BAINS TH

### Saint-Gervais (Haute-Savoie) RESSOURCEMENT RESPIRATOIRE

**P**our se remettre du confinement et bien récupérer, les thermes situés au pied du mont Blanc proposent quatre cures de cinq jours, dont un « ressourcement respiratoire ». « Bien respirer, cela s'apprend », indique-t-on. La mauvaise oxygénation entraîne des insomnies, des sueurs, des maux de tête.

Au programme : des entretiens individuels avec un ORL, 36 soins des voies respiratoires à l'eau thermale aux vertus nettoyantes et régénérantes (elle est trente fois plus riche en minéraux qu'une eau minérale), deux séances de kiné respiratoire, du yoga, deux séances d'activités en plein air et deux accès aux bains.

- Cure de 5 jours, 50 soins, 637 € sans hébergement. Offre : - 10% sur présentation du magazine avant le 18 décembre. Tél. 04 50 47 54 57 ou [www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com)

### Amélie-les-Bains (Pyrénées-Orientales) RÉÉDUCATION DES VOIES RESPIRATOIRES



**E**n pays catalan, les thermes d'Amélie-les-Bains sont conseillés aux personnes qui sont facilement essouffées, avec une toux sèche ou irritante, une congestion nasale, des gênes dans la gorge...

L'eau, riche en soufre, en fluor et en silice, agit sur les muqueuses. Les soins vont de l'aérosol au bain nasal, en passant par l'inhalation, la nébulisation, la douche du pharynx...

- Cure de 18 jours des voies respiratoires, 108 soins, 485,79 € sans hébergement. Tél. 01 42 65 24 24 ou [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



# TRESS, LES JERMAUX



## Cambo-les-Bains (Pyrénées-Atlantiques) ACOUPHÈNES

**D**ans le but de soulager ces gênes auditives et d'atténuer le stress psychologique qu'elles entraînent, la station inaugure de nouveaux soins qui permettent d'améliorer le quotidien de ceux qui souffrent d'acouphènes. Des ateliers de l'audition, des groupes de parole, des bains hydromassants et des séances de musicothérapie sont proposés.

• À cette cure conventionnée s'ajoute un module spécifique d'activités et de soins. À partir de 667,54 €, soit la cure des voies respiratoires à 492,54 € + le module «acouphènes» : 175 €. Tél. 01 42 65 24 24 ou [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



## Molitg-les-Bains (Pyrénées-Orientales) POST-CANCER DU SEIN

**U**ne femme sur huit risque de développer ce cancer, mais trois malades sur quatre en guérissent. Après l'épreuve de la maladie, rien de tel qu'une parenthèse pour récupérer.

Cette cure, proposée dans six autres centres de la Chaîne thermale du Soleil, se décline en soins sur les parties du corps lésées par les traitements de chimiothérapie, séances d'activité adaptées à chaque femme et consultations psychologiques. Sans oublier un soin pour le visage, un cours de maquillage.

• Cure de 12 ou 18 jours, en complément d'une cure conventionnée. À partir de 1 189,81 €, ce tarif se décompose ainsi : cure rhumatologie ou dermatologie dès 489,81 € (dont 65 % pris en charge par l'Assurance Maladie); module Post-cancer du sein, 700 € (dont 50 % pris en charge, après accord de votre caisse). Tél. 04 68 05 00 50 ou [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

## Mont-Dore (Puy-de-Dôme) SLOW NATURE



**O**utre les marches méditatives en forêt pour se concentrer sur son propre souffle, ses sensations et réduire sa fréquence cardiaque, le centre propose des bains résineux, des cataplasmes d'argile, des modelages relaxants, une séance de tai-chi...

• Mini-cure 6 jours, 36 soins, 395 € sans hébergement. Offre : - 10 % pour une réservation effectuée en septembre pour une cure en octobre ou novembre. Tél. 01 42 65 24 24 ou [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

## Saint-Paul-lès-Dax (Landes) PARENTHÈSE SYNERGIE POSITIVE

**T**hermes Adour a imaginé un séjour qui apporte une réponse personnalisée aux troubles liés à la crise sanitaire : stress, sommeil perturbé, douleurs diffuses.

Avec une combinaison de soins à l'eau dont les vertus sont décontractantes (en particulier le massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet sous-marin, le patient étant immergé dans une baignoire), des applications de boue, des pulvérisations et une multitude d'«activités post-confinement» (sophrologie, qi gong, marche nordique et cohérence cardiaque, yoga...).

• Cure 6 jours, 24 soins et 3 ateliers, 295 € sans hébergement, ou en hôtel 3 étoiles et demi-pension, à partir de 720 € par personne. Offre : - 5% sur l'hébergement pour un séjour en novembre avec le code «France Dimanche» en réservant au 05 58 90 60 85 ou [www.thermes-dax.com](http://www.thermes-dax.com)





La thalasso

# ON SE RÉGÉNÈRE À L'EAU

VIVIFIANTE, UNE CURE D'EAU DE MER PERMET DE RECOUVRER DU TONUS ET AIDE À **CONTRER LES PREMIERS REFROIDISSEMENTS** DE L'AUTOMNE. **Alicia COMET**

**T**out en rechargeant le corps, la thalassothérapie lui apporte bien-être et vitalité tout au long de l'année. Une cure permet de maintenir le capital osseux, favorise l'équilibre nerveux et neutralise les toxines que l'organisme fabrique, de surcroît pendant un confinement. Grâce au climat du bord de mer, à l'eau riche en sédiments, notre barrière immunitaire se trouve naturellement renforcée. Voici quelques-unes des nouvelles cures proposées par sept des 35 meilleurs établissements de thalassothérapie.

**Concarneau**  
(Finistère)  
REMINÉRALISANTE

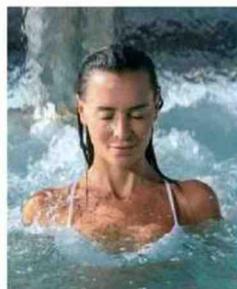
Ce centre propose un modelage relaxant à la gelée pure d'eaux-mères, un soin exclusif reminéralisant et antistress. Les eaux puisées dans les bassins d'évaporation des salines de Guérande sont riches en magnésium, potassium et brome. Au moment du massage, la texture enveloppe le corps avec un effet seconde peau. Ainsi les carences en minéraux sont compensées, les tensions musculaires soulagées et l'élimination des toxines assurée.

- Cure 6 jours, 6 nuits, 24 soins, à partir de 1596 € avec hébergement.
- Offre : - 15 % pour les lecteurs.
- Tél. 02 98 75 05 40.
- [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com)

**Cabourg** (Calvados)  
CURE OXYGÈNE ET MER

La thalasso normande de Cabourg propose un programme axé sur l'oxygénation et la reprise d'énergie. L'escale débute et se termine par une séance d'oxygénation hyperbare qui permet de doper l'organisme en respirant de l'oxygène concentré sous pression. Cette innovation se déroule en position allongée et habillée, dans un caisson concentrateur d'oxygène. Pendant le soin, un accompagnateur audio aide à optimiser sa relaxation.

- Escale 3 jours et 3 nuits, 9 soins, à partir de 498 €. Tél. 02 50 22 10 20 et 01 48 88 89 90; [cabourg@thalazur.fr](mailto:cabourg@thalazur.fr)



**Saint-Jean-de-Luz**  
(Pyrénées-Atlantiques)  
VIVRE LA "SLOW LIFE"

Situé sur la côte basque, ce centre prône un retour aux choses simples afin d'évacuer les pensées négatives. Tout au long des soins prodigués, le curiste réapprend à vivre l'instant présent en toute plénitude, grâce notamment à des thérapies reconnues, telle l'ostéopathie aquatique qui répond aux problèmes de dos, de digestion, de stress et de tensions musculaires. On y pratique des exercices de respiration et de visualisation (avec une sophrologue), la marche en pleine conscience et des ateliers de « dégustation slow » (avec une diététicienne).

- Cure de 6 jours et 6 nuits, 28 soins, à partir de 1689 €. Tél. 05 59 51 51 51. [Thalasso.saintjeandeluz@thalazur.fr](mailto:Thalasso.saintjeandeluz@thalazur.fr)

**Pornic** (Loire-Atlantique)  
CURE IMMUNO-MARINE

Nouveauté du programme, cette cure a pour objectif de renforcer nos défenses immunitaires. La reminéralisation et la régénération se font par des soins marins riches en algues, par la supplémentation en ampoules de sérum d'eau de mer puisée à 30 mètres de profondeur et par une alimentation bio et détoxifiante dont les recettes sont à base d'algues. Nouveaux soins complémentaires : le drainage aux ventouses ainsi que le GniomCheck (analyse du microbiote intestinal).

- Cure 6 jours, 6 nuits en demi-pension, 33 soins, à partir de 1665 €.
- Offre : - 20 % avec le code «France Dimanche», valable un mois après la date de parution.
- Tél. 02 40 82 21 21.
- [Info.resa@thalassopornic.com](mailto:Info.resa@thalassopornic.com)

**Bandol** (Var)  
RECHARGE ÉNERGÉTIQUE

Véritable odyssée relaxante pour les sens, cette cure se décline en différents modelages issus de la médecine traditionnelle asiatique, pour relaxer les muscles et stimuler les points d'énergie. La cure comprend aussi des gommages et des enveloppements d'algues, des bains à remous, des douches oscillantes et à jet, sans oublier des séances de shiatsu et des massages de la plante des pieds.

- Cure 6 jours, 6 nuits, 21 soins, à partir de 1800 €. Tél. 04 94 29 33 00. [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)



# DE MER!

## Arcachon (Gironde) CURE ÉQUILIBRE ET HARMONIE

À proximité de la plus grande forêt de pins artificielle d'Europe, ce centre de thalasso offre des soins pour adopter une meilleure hygiène de vie. Le but de cette cure est de détoxifier le corps en favorisant la pénétration d'actifs marins par la peau, de drainer les tissus et les organes

(pressothérapie, séance d'aquabiking), de reminéraliser l'organisme (enveloppement d'algues), d'harmoniser corps et esprit avec des soins relaxants (un enveloppement). Une journée de détente avec une séance de « lâcher-prise » en bord de mer est aussi organisée avec un coach.

• Cure de 6 jours et 6 nuits, 27 soins, à partir de 1 608 €.

Tél. 05 57 72 06 66. [arcachon@thalazur.fr](mailto:arcachon@thalazur.fr)

## Royan (Charente-Maritime) ESCALE IMMUNITÉ MARINE

Détoxifier, reminéraliser et relaxer (grâce notamment à un gommage au magnésium) pour réduire le stress qui agresse notre immunité, telle est la vocation de ces soins riches en magnésium marin. Ils sont proposés dans les centres de la chaîne Thalazur à Royan, Oustréham, Cabourg, Carnac, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port Camargue, Bandol et Antibes.

• Escale 3 jours et 3 nuits, 9 soins, à partir de 663 €.

Tél. 05 46 39 96 96. [Thalasso.royan@thalazur.fr](mailto:Thalasso.royan@thalazur.fr)

### SHOPPING

Ce gel est enrichi d'un actif végétal reconnu pour ses effets lissants.

• Sérum intensif Hyalu-procollagène de 30 ml, Thalgo, 78 €.

Ces trois masques (anti-soif, lift et booster d'énergie) redonnent de l'éclat.

• Masque shot de 20 ml, Thalgo, 8,50 €.

Ces ampoules à base d'eau de mer contiennent 84 éléments actifs.

• 20 ampoules de 10 ml, L'Océane, Thalgo, 19,50 €. Dans les centres thalasso.

Cette crème riche en acide hyaluronique comble les rides.

• Pot de crème Hyalu-procollagène de 50 ml, Thalgo, 68 €.



Pages dirigées par Caroline BERGER