



(bien-être) DOSSIER SPÉCIAL THERMALISME/THA

Contre nos maux, on se jette à l'eau!

En 2016, c'est décidé, on se fait du bien en s'offrant une cure thermale ou une thalassothérapie! Zoom sur les programmes clés et établissements phares de l'Hexagone.



THERMALISME POUR SE SOIGNER À LA SOURCE

Surpoids et obésité

C'est prouvé, les cures thermales sont efficaces pour maigrir. Au programme, des boissons drainantes, des massages, des bains et douches au jet, un suivi nutritionnel et de l'activité physique. Cette prise en charge globale peut aider les 12,4% de Français concernés à retrouver la ligne et rester sveltes.

Où? Aux thermes de Brides-les-Bains (04 79 55 23 44, thermes-brideslesbains.fr) ou de Vichy (04 70 97 39 59, 0800 30 00 63 – numéro gratuit depuis un poste fixe –, vichy-thermes-domes-hotel.fr).



Sommeil

Apnée, insomnie chronique: 10% de la population dort mal et recourt bien souvent aux médicaments pour s'en sortir. Une cure alliant activité physique, sophrologie, soins thermaux et mesures diététiques permet de tomber dans les bras de Morphée sans l'aide des somnifères.

Où? À Moliyg-les-Bains (04 68 05 00 50, chainethermale.fr/molitg-les-bains.html).



Peau

Bûlures, eczéma, psoriasis, cicatrices... Rendez-vous au premier centre européen de dermatologie thermale pour réparer son épiderme grâce aux vertus de l'eau de source, à des soins cicatrisants, des séances de kiné et un accompagnement psychologique.

Où? Centre de dermatologie thermale, à La Roche-Posay (05 49 19 49 49, thermes-larocheposay.fr).





LASSO



XAVIER BODINHO

Jambes lourdes

La médecine thermique offre désormais des traitements préventifs et curatifs contre les maux douloureux et gênants comme les jambes lourdes, les œdèmes, les varices, les fourmillements...

Où ? À Jonzac (05 46 48 59 59, chainethermale.fr/stations/jonzac.html), Barbotan-les-Thermes (0 825 001 977, chainethermale.fr/barbotan-les-thermes.html) ou Luxeuil-les-Bains (03 84 40 44 22, chainethermale.fr/luxeuil-les-bains.html).

Cancer du sein

Des cures post-cancer proposent des soins pour apaiser une peau abîmée par les traitements, assouplir les cicatrices et diminuer le gonflement du bras, fréquent après un curage axillaire. Comment ? Grâce à des mesures diététiques, des consultations psychologiques et des ateliers dédiés à la beauté.

Où ? Aux thermes de La Roche-Posay (05 49 19 49 49, thermes-larocheposay.fr), de Challes-les-Eaux (04 79 71 06 20, chainethermale.fr/challes-les-eaux.html).



Alzheimer (patients et aidants)

Pour apporter du réconfort aux personnes atteintes – 800 000 en France – et permettre aux aidants de souffler un peu dans la gestion de cette maladie, l'établissement thermal de Cambo-les-Bains a mis en place, avec l'association France Alzheimer, une mini-cure « répit » de quatre jours. Au programme : sophrologie, hypnose, réflexologie plantaire ; ateliers déco, mémoire ; groupe de parole ; marche nordique, qi gong, yoga et gym douce ; en plus de soins thermaux et d'une cuisine orientée santé.

Où ? À Cambo-les-Bains (0820 00 35 35, chainethermale.fr/cambo-les-bains.html).

Arthrose

Vos mains, genoux, hanches ou cervicales vous font souffrir ? Des cures combinant plusieurs soins, massages et séances de relaxation apaisent les douleurs liées à l'arthrose et autres maladies rhumatismales.

Où ? À Amélie-les-Bains (0825 826 366, chainethermale.fr/amelie-les-bains.html) ou à Bourbon-L'Archambault (04 70 67 07 88, chainethermale.fr/bourbon-l-archambault.html).



CORRENTIN MOSSIERE

Quel remboursement ?

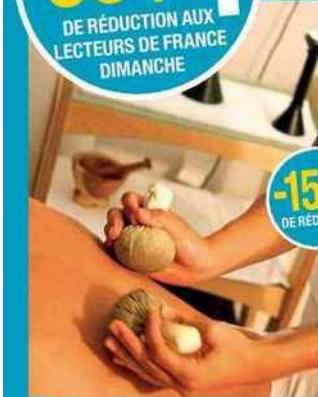
Contrairement à la thalassothérapie, la cure thermique est prise en charge à 65% par la Sécurité sociale, si elle est prescrite par le médecin traitant ou un spécialiste, et sous réserve d'acceptation par la caisse d'assurance maladie. Cette cure doit durer vingt et un jours. Sont pris en charge les frais médicaux (surveillance médicale et soins) et, selon les ressources, l'hébergement et le transport. Certaines mutuelles remboursent tout ou partie du solde.





(bien-être) DOSSIER SPÉCIAL THERMALISME/ THALASSOTHÉRAPIE LA MER POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

**JUSQU'À
50%!
DE RÉDUCTION AUX
LECTEURS DE FRANCE
DIMANCHE**



**-15%
DE RÉDUCTION**

Anti - mal de dos, à Canet-en-Roussillon

Embonpoint, stress et mauvaises postures peuvent causer des maux de dos. Grâce à des soins ciblés - enveloppement d'algues, douches spéciales, coaching santé... - et à des modelages spécifiques, la cure « Bien-être du dos » de la thalasso des Flamants roses décontracte les tensions musculaires et calme les douleurs. Le plus : la remise d'un livret personnalisé des gestes de la vie quotidienne à adopter et d'exercices à pratiquer pour se libérer de ses maux. **À voir/à faire :** visiter le port de plaisance de la station, le cœur

historique de Perpignan, flâner dans la Cité de Carcassonne, classée patrimoine mondial de l'Unesco, randonner dans les Pyrénées-Orientales, etc. **Prix et réservation :** cure « Bien-être du dos », à la thalasso des Flamants roses, 840 € par personne pour 6 jours hors hébergement et à partir de 1620 € avec les soins, 6 nuits en chambre double et demi-pension. Offre : - 15% sur toutes les cures de 6 jours avec hébergement, sur présentation du magazine durant toute l'année 2016. Rens. : 04 68 51 60 60, <http://fr.hotel-flamants-roses.com/thalasso>.



**-50%
DE RÉDUCTION**

Antistress, à Granville

Située dans la magnifique baie du mont Saint-Michel, la thalassothérapie Previtthal, qui a récemment obtenu une quatrième étoile, propose une cure spécifiquement destinée aux personnes à bout de nerfs. Elle se compose de vingt soins : shiatsu, sophrologie, marche oxygénante, méditation collective, soin du visage, massage kiné sous affusion, soins d'hydrothérapie et d'algothérapie... Le tout pour retrouver le sommeil et l'appétit, et se libérer des tensions. **À voir, à faire :** visiter l'abbaye du mont Saint-Michel, l'un des dix sites les plus fréquentés en France. **Prix et réservation :** cure « Équilibre » à Previtthal-Granville, 945 € les 6 jours (sans hébergement). Offre : - 50% pour le deuxième curiste (partageant la chambre et suivant la même cure). Rens. : 02 33 90 31 10, previtthal.com.



**-20%
DE RÉDUCTION**

Remise en forme, à Hendaye

À la frontière franco-espagnole, face à l'océan, et entièrement refaite en 2013, la thalasso de l'ancien rugby man Serge Blanco se distingue par son excellent accueil et propose des cures adaptées aux maux du XXI^e siècle : surpoids, stress, insomnies... Composée de 24 soins à base d'eau de mer (enveloppements d'algues ou applications de boues marines, modelages relaxants aux huiles essentielles, hydrothérapie), la cure « Essentielle » revitalise durablement. Les plus : un accès libre et illimité

au spa marin (avec parcours aquatique en eau salée, sauna et hammam) et à l'espace fitness et forme ; possibilité de suivre des méthodes originales, comme le shou-zu thérapie, le qi gong..., pour retrouver l'équilibre. **À voir/à faire :** traverser l'estuaire de la Bidassoa en navette maritime jusqu'à Fontarabie (Espagne), se rendre à San Sebastián (Espagne), prendre le petit train de la Rhune pour admirer le paysage depuis le sommet de la montagne (905 m). **Prix et réservation :** cure « Essentielle » à la Thalasso Serge Blanco, 1320 € par personne pour 6 jours/6 nuits en chambre double standard et demi-pension en hôtel 4 étoiles. Offre : - 20% sur le tarif de la cure. Valable jusqu'à la fin juin 2016 pour tout séjour réservé avant le 15 mars. Code promotionnel : France 052. Rens. : 05 59 51 35 35, www.thalassoblanco.com.

Pleine santé, à Arzon

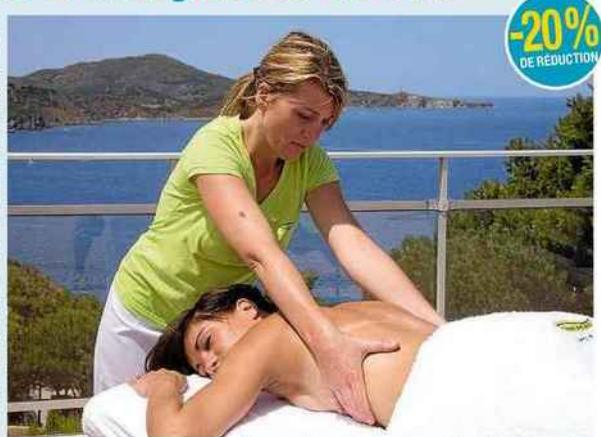
Dans ce magnifique centre aux allures de paquebot flottant sur un lac salé, entièrement rénové en 2015 et qui vient de décrocher sa cinquième étoile, la cure « Sérénité santé » propose trois programmes pour soulager des maux différents : jambes légères, dos et rééducation articulaire. Au menu : massages de kinésithérapie, bains hydromassant aux extraits d'algues laminaires, douches sous-marines et sous affusion, enveloppement à la spiruline, lit hydromassant, Pilates... Les plus : le spa océanique et la piscine panoramique... **À voir, à faire :** se promener sur la plage du Fogo, déambuler au marché du port, embarquer pour Belle-Île-en-Mer, visiter le château de Suscinio, l'abbaye de Saint-Gildas-de-Rhuys et Rochefort. **Prix et réservation :** cure « Sérénité santé » au Miramar Croesty, à partir de 1665 € par personne. Offre : - 20% sur toutes les cures de 6 jours/6 nuits réservées avant le 6 février et effectuées en 2016. Code promotionnel : Thalasso France Dimanche. Rens. : 02 97 53 49 13, miramarcroesty.com.

**-20%
DE RÉDUCTION**



Anti - burn out, en Catalogne ou sur l'île de Ré

Pour prévenir cet épuisement physique et moral qui touche près d'un salarié sur cinq, les centres Thalacap de Catalogne et de l'île de Ré, entièrement modernisés, ont conçu une cure spécifique. Celle-ci repose sur des soins à base d'huile de magnésium marin, aux vertus anti-stress, relaxantes, détoxifiantes et anti-âge, plusieurs modelages, un soin d'hydrothérapie sur un lit de flottaison, des enveloppements d'algues, exercices physiques et techniques de relaxation. **À voir/à faire :** à Banyuls, se balader dans les ruelles du village, visiter des caves, aller à la plage à Collioure. Sur l'île de Ré, déguster des huîtres élevées dans un marais salant, louer un vélo pour se rendre au phare de Saint-Clément-des-Baleines, se promener le long des fortifications de Vauban (inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco) à Saint-Martin-de-Ré. **Prix et réservation :** cure anti - burn out, au Thalacap de Catalogne ou de l'île de Ré, à partir de 710 € sans hébergement et de 1269 € pour 6 nuits en chambre double et demi-pension. Offre : - 20% sur toutes les cures de 6 nuits en demi-pension et 5 jours de soins, valable toute l'année 2016 (hors vacances scolaires). Rens. : 04 68 98 36 66 (à Banyuls-sur-Mer) ou 05 46 29 10 00 (à Ars-en-Ré), cote-thalasso.fr.



**-20%
DE RÉDUCTION**

7177659c5820708f2694454a60b56c0a312c44410564b



LASSO

Minceur, à La Grande-Motte

-20%
DE RÉDUCTION

Face à la Méditerranée, dans un écrin de verdure, ce centre, entièrement remodelé en 2014, plonge le curiste dans une détente et un bien-être absolus. La cure « Objectif minceur » permet de lutter contre le surpoids grâce à 24 soins ciblés dont 4 séances de *Body Sculptor* (réduction de la masse grasseuse), 3 séances de *Cellu M6*, 3 cours de fitness, 2 séances d'aquagym, un suivi nutritionnel sur la semaine et des tisanes détox.

À voir/à faire : observer les 150 espèces d'oiseaux, les chevaux et taureaux de la Petite Camargue, visiter Arles, Aigues-Mortes, Saintes-Maries-de-la-Mer, Avignon, Nîmes et Montpellier.

Prix et réservation : cure « Objectif minceur » au spa La Grande-Motte, à partir de 1668 € par personne les 6 jours en chambre double et pension complète. Offre : - 20% sur la carte pour un séjour de 2 jours/2 nuits au minimum avec soins, hors vacances scolaires. Réservation avant le 31 janvier pour un séjour effectué en 2016. Rens. : 04 67 29 13 13, www.thalasso-grandemotte.com.



Cocooning, à Concarneau

Le programme « beauté marine » s'adresse à celles et ceux qui soignent leur image. Il mêle soins classiques revitalisants, modelages et soins de beauté : microdermabrasion qui affine le grain de peau, exfoliation de l'épiderme, luminothérapie, sérum et masque anti-âge... De quoi faire disparaître rides profondes, ridules et taches, tout en retrouvant la forme.

À voir/à faire : l'archipel des Glénan, le Festival de Cornouaille (culture bretonne), à Quimper, en juillet ; celui des Filets bleus (musique et danses celtiques), à Concarneau, en août.

Prix et réservation : programme « beauté marine » au Concarneau Spa marin Resort, 918 € (soins) et à partir de 1454 € par personne pour 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension. Offre : - 20% sur la carte pour un séjour de 3 jours/3 nuits au minimum (soins et escapades), hors vacances scolaires. Réservation avant le 31 mars, pour un séjour avant le 30 juin. Rens. : 02 98 75 05 40, concarneau-thalasso.com.

-20%
DE RÉDUCTION



Le salon des Thermalies

Un rendez-vous à ne pas manquer, qui se tiendra du jeudi 21 au dimanche 24 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris. Thalassothérapie, thermalisme, balnéothérapie, spa..., de nombreux centres spécialisés s'exposent et proposent des offres promotionnelles ! Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, 75001 Paris, 10 € l'entrée ou invitation gratuite sur thermalies.com/ invitation-gratuite-1