

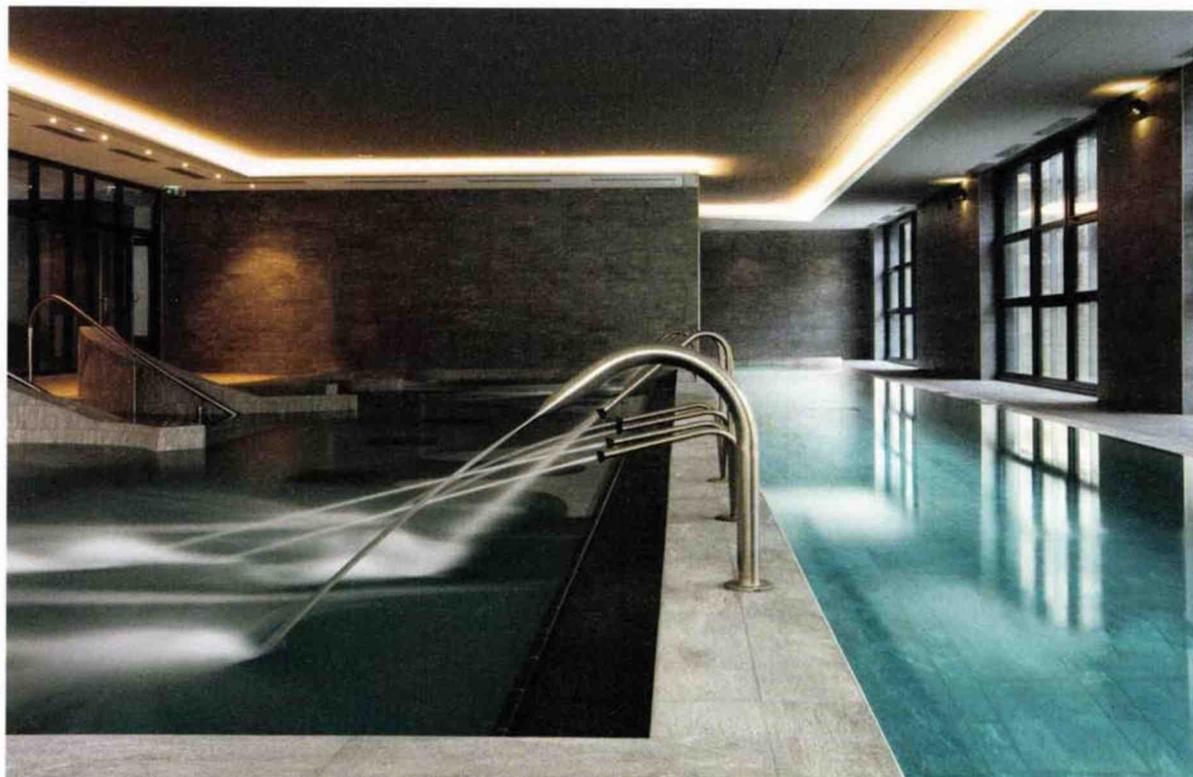


*Évasion*

# 4 idées de séjours thermaux

*À l'occasion des Salons de l'eau et du bien-être les Thermalies, voici une liste non exhaustive de cures courtes non conventionnées de nos régions. Leurs bienfaits ne sont plus à prouver, mais laquelle choisir pour quelle pathologie ? En curatif ou préventif, aperçu pour ceux qui ne disposent pas de trois semaines...*

*Par Pauline Waag*





« Votre corps est précieux.  
Il est votre véhicule pour  
l'éveil. Prenez-en soin. »

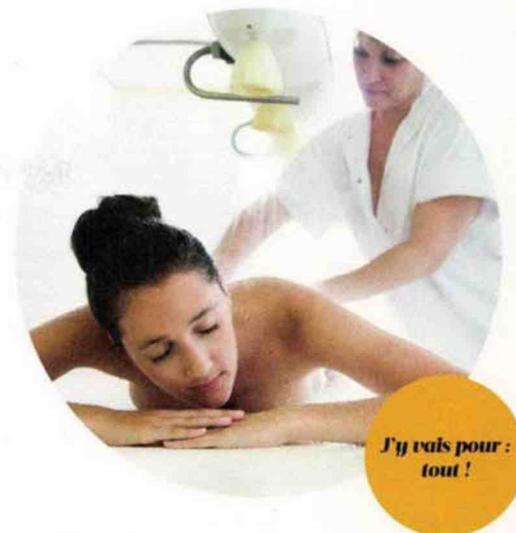
Bouddha



**On se  
retrouve où ?**



Partout en France



## La Chaîne thermale du soleil

Impossible de parler de thermalisme sans aborder la Chaîne thermale du soleil ! Vous y retrouverez un éventail large de traitements de pathologies parmi lesquelles la rhumatologie, la phlébologie (maladies du système veineux), la neurologie, les maladies cardio-vasculaires, et tant d'autres ! La chaîne a su évoluer avec le temps, on vous explique pourquoi...

### Pourquoi j'y vais ?

En 2019, deux nouveaux grands axes sont développés, toujours dans une logique de santé durable : la *slow* santé et le bien-vieillir. L'objectif ? Reprendre son souffle, se recentrer sur l'essentiel. Deux mini-cures de 6 jours sont proposées à Gréoux-les-Bains en Provence, ainsi qu'à Amélie-les-Bains en Catalogne. Vous apprendrez à dénouer vos tensions musculaires ou articulaires, à avoir un sommeil réparateur, apaiser des points de tension extrême et retrouver un équilibre !

### Mais aussi

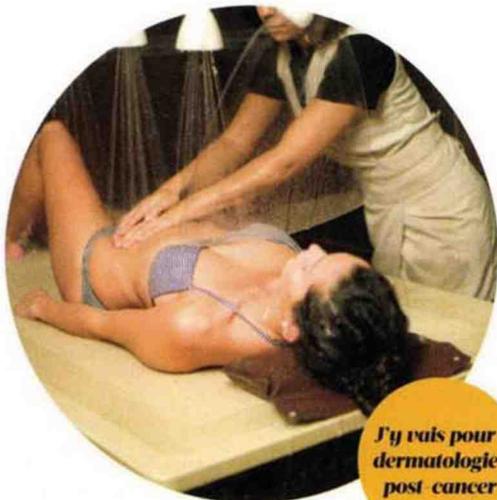
Encore plus de *slow attitude* aux thermes de Thalazur Ouistreham avec la nouvelle cure « Mon lâcher-prise », la Thalazur Saint-Jean-de-Luz et sa « Cure anti-stress », ou encore la Thalasso Concarneau et son slogan « *Slow time, slow life* ».

### Coup de cœur

Pour la toute nouvelle mini-cure ménopause à Luxeuil-les-Bains dans les Vosges du Sud. Des soins bienveillants pour accompagner en douceur cette étape importante dans la vie d'une femme. Au programme : amélioration du confort intime, remodelage de la silhouette et traitement du sommeil et du stress, entre autres !



### Dans la Vienne



**J'y vais pour :**  
 dermatologie  
 post cancer

## Thermes de La Roche-Posay

L'eau de La Roche-Posay est reconnue d'utilité publique depuis 1869, elle est même devenue la première station thermale européenne dédiée aux affections dermatologiques. Une expérience et un savoir-faire reconnus qui ont aujourd'hui élargi son panel de soins, pour les personnes en surpoids, les brûlés, et notamment son traitement court post-cancer...

### Pourquoi j'y vais ?

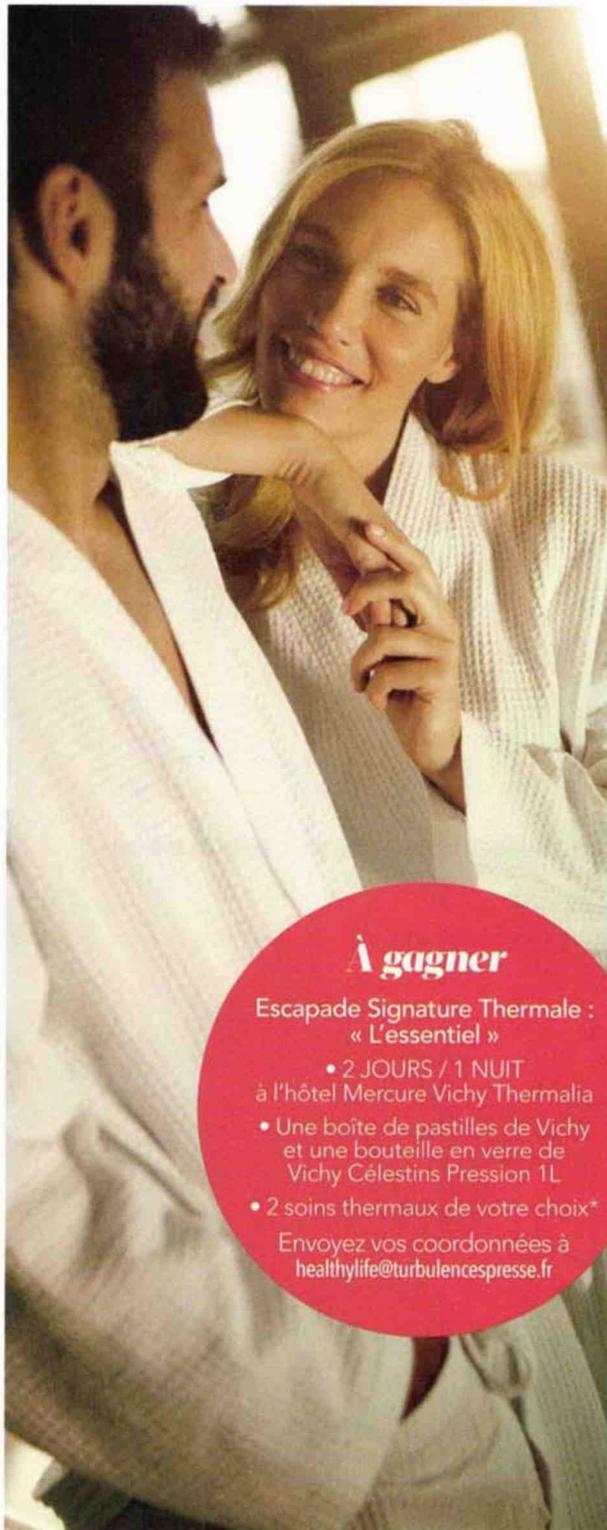
Pour les soins de peau bien sûr ! Au-delà des crèmes que nous pouvons tous acheter, les thermes de La Roche-Posay sont ainsi spécialisés dans les pathologies cutanées. L'eau contient des vertus indéniables pour soigner l'eczéma, le psoriasis, également les séquelles cicatricielles de brûlures grâce à sa teneur en silice et sélénium. Une cure courte de 6 jours est aujourd'hui proposée avec au programme 4 soins par jour !

### Coup de cœur

Une cure pour mieux vivre l'après-cancer est proposée ! Un traitement primordial quand on sait que lors d'un cancer le corps subit une série de traitements et de soins très lourds, laissant des cicatrices à la fois physiques et psychiques. Des soins thermaux, des ateliers de maquillage, de la sophrologie et du qi gong seront au rendez-vous !

### Mais aussi

D'autres cures post-cancer sont disponibles à Moliets-Bains (particulièrement accès cancer du sein), à Argelès-Gazost (soin séquelles post-cancer du sein), à la Bourboule (cure réparatrice), à Nérès-les-Bains (traitement du stress et affections psychosomatiques pour mieux vivre l'après-cancer).



### À gagner

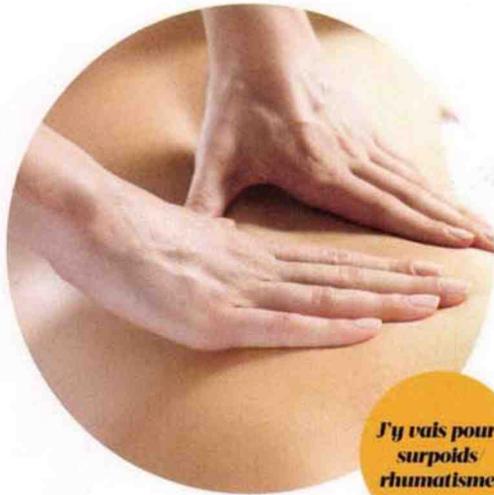
Escapade Signature Thermale :  
« L'essentiel »

- 2 JOURS / 1 NUIT à l'hôtel Mercure Vichy Thermalia
- Une boîte de pastilles de Vichy et une bouteille en verre de Vichy Célestins Pression 1L
- 2 soins thermaux de votre choix\*

Envoyez vos coordonnées à [healthylife@turbulencespresse.fr](mailto:healthylife@turbulencespresse.fr)



### En Savoie



J'y vais pour :  
surpoids/  
rhumatismes

## Thermes de Brides-les-Bains

C'est dans un cadre remarquable que vous pourrez enchaîner soins et balades à l'air pur avec vue sur les montagnes des Trois-Vallées et de la Vanoise. Avec le plus grand spa thermal de France et ses 600 m<sup>2</sup> d'espace aquatique, vous serez dans des conditions optimales pour réaliser vos objectifs santé et mieux-être.

### Pourquoi j'y vais ?

Les thermes de Brides-les-Bains proposent des séjours exclusifs dans un environnement paisible, confortable et simple. Un espace qui vient d'être totalement repensé avec le lancement de :

- deux nouvelles cures mieux-être de 3 à 5 jours ;
- deux nouveaux espaces nutrition et activités physiques de 600 et 300 m<sup>2</sup> : à côté des circuits cardio-training, salles de cours collectifs et terrasse, les curistes pourront désormais bénéficier de bureaux d'entretiens nutritionnels individuels, et d'une salle pour les ateliers thérapeutiques ;
- les cures minceur intégrant une dimension holistique.

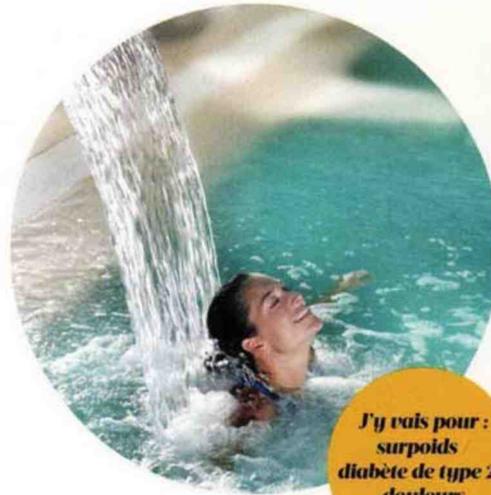
### Coup de cœur

Vous l'aurez compris, le Grand Spa Thermal s'est spécialisé dans la minceur. Un véritable savoir-faire pour maigrir. Encadré d'experts en nutrition et activités physiques, vous pourrez choisir parmi leurs trois cures : 6 jours déclat, 6 jours booster, et surtout, leur best-seller, la cure métamorphose de 9 jours !

### Mais aussi

De nombreuses cures sont réservées à la perte de poids ! Mais parmi les principales vous retrouverez : Capvern, Contrexéville, Vals, Vittel, Vichy, ainsi qu'Eugénie-les-Bains avec la présence du chef étoilé Michel Guérard.

### Dans l'Allier



J'y vais pour :  
surpoids  
diabète de type 2  
douleurs  
articulaires

## Thermes Les Dômes

Vichy est une cité thermale prestigieuse. La ville accueille chaque année des curistes venus du monde entier qui profitent de ses parcs, architecture, lac et gastronomie en plus de traitements multiples sous forme de thermalisme médical, et surtout préventif ici...

### Pourquoi j'y vais ?

Le thermalisme préventif est important dans une société où la vie se rallonge et où nous devons garder la santé jusqu'au bout ! La station traite ainsi les douleurs installées et/ou prévient ces dernières lors de programmes de 2 à 12 jours. Vous pouvez venir en cas de surcharge pondérale afin d'amorcer une perte de poids motivante, de suivre un plan alimentaire zéro frustration et de vous réapproprier votre corps. Mais aussi en prévention de l'arthrose si vous commencez de ressentir des raideurs, blocages articulaires et réveils nocturnes. Ainsi qu'une cure de remise en forme accès sur la santé générale du client avec application de boue, modelage sous affusion et douches de toutes sortes, pour chaque séjour : vous avez le choix !

### Coup de cœur

Pour la cure thermale diabète de type 2 touchant une part croissante de la population. Encadré par des experts santé, vous pourrez découvrir la pratique d'une activité physique douce et progressive, stabiliser votre glycémie, et bénéficier d'un contrôle diététique. Les thermes ont notamment mis en avant les bienfaits de l'« aquasport » pour bouger sans difficulté, mais avec efficacité !

### Mais aussi

Les spécialistes du traitement du diabète aux thermes de Vals-les-Bains (en Ardèche), et 6 jours pour maîtriser son diabète au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains (Savoie).