

# THERMALISME



**D**e nombreux établissements du Grand Sud proposent non seulement des cures thermales à visée thérapeutique mais aussi des activités de détente balnéo et thalasso. Avec les eaux douces ou salées pour fidèles alliées, ces cures répondent parfaitement aux aspirations de notre époque. Les bienfaits de l'eau ne sont plus à prouver. Ils étaient déjà connus des Grecs qui ont créé les thermes il y a près de 5000 ans. Améliorés par les Romains, ils conjuguent toujours eaux froides et chaudes, vapeur, soins cosmétiques et modelages au sein de complexes de loisirs dédiés au bien-être du corps et de l'esprit. L'essor du thermalisme date du XXe siècle avec le développement de ses déclinaisons ludiques : balnéothérapie, thalassothérapie... et enfin, les spas, nouveaux temples de la beauté et de la remise en forme. Fini désormais l'image vieillotte des stations thermales et des centres de thalassothérapie. Ils se modernisent et proposent des cures pointues et «tendance» dans des lieux agréables. Ils permettent de prendre du temps pour soi, dans un cadre privilégié, de se ressourcer dans les terres ou en bord de mer. Que ce soit pour un séjour aux bienfaits thérapeutiques ou pour un week-end cocooning pour décompresser.

*Dossier réalisé par Conny Schaller - Dépêche News.*

*Photo Thermes de Luz / crédit Hautes-Pyrénées Bielle*

## Une autre idée du thermalisme à Lectoure



À 35 MN d'AUCH et d'AGEN

Thermes de LECTOURE

ValVital

L'invitation au voyage pour votre cure thermale en rhumatologie



Vous souffrez de :

- Arthroses
- Sciatiques
- Tendinites
- Polyarthrites
- Récupération fonctionnelle des traumatismes



Thermes de Lectoure  
125 rue Nationale - 32700 LECTOURE  
05 62 68 56 00 - www.valvital.fr

et pour un moment de détente et de remise en forme le **SPA THERMAL DÉTENTE - BIEN-ÊTRE & HYDROTHÉRAPIE**

Grands Thermes Bagnères-de-Bigorre



Spécialisés dans la prise en charge des affections psychosomatiques (stress, troubles anxieux généralisés, insomnie, surmenage...), rhumatologiques et respiratoires, les Grands Thermes de Bagnères de Bigorre, 1er établissement des Hautes-Pyrénées, mettent en place une importante nouveauté thermale pour la saison 2016 : **LE MODULE «PSY+» OFFERT**



L'équipe pluridisciplinaire des Grands Thermes, s'inscrivant dans une démarche d'optimisation de l'accompagnement de chaque curiste, propose à ses patients en cure affections psychosomatiques première orientation thérapeutique de suivre **GRATUITEMENT un module spécifique de soins complémentaires.**

Composé de 3 séances ciblées réparties sur 3 semaines, le nouveau module «PSY+» comprend :

- un entretien individuel d'accompagnement psychologique
- un atelier collectif de détente et de relaxation
- un bilan fin de cure

Chaque curiste en affections psychosomatiques 1ère orientation peut ainsi bénéficier sans supplément de ce module destiné à compléter efficacement les soins thermaux prescrits.

SAISON 2016 du 7 mars au 26 novembre

Votre santé au naturel

NOUVEAUTÉ !

MODULE «PSY+» OFFERT

aux curistes Affections Psychosomatiques (1ère orientation)

Accompagnement psycho gratuit comprenant sur 3 semaines :

- 1 entretien individuel
- 1 atelier de relaxation
- 1 bilan fin de cure

1ère station thermale des Hautes-Pyrénées

Rhumatologie

Arthrose - Fibromyalgie

Affections psychosomatiques

Stress - Troubles du sommeil

Voies respiratoires/ ORL



BAGNÈRES-DE-BIGORRE

Grands Thermes - BP 209 - 65202 Bagnères-de-Bigorre Cedex - 05 62 95 00 23 - www.thermes-bagneres.com

Je souhaite recevoir de la documentation sur les Grands Thermes

Nom ..... Prénom ..... Adresse .....  
..... CP ..... Ville .....  
Tél. .... Mail .....

# Découvrez le thermalisme de caractère

CAPVERN  
LES THERMES  
en Hautes-Pyrénées

Thermes de  
RENNES  
LES BAINS  
en pays Cathare

## La force des eaux pyrénéennes

Les thermes de Capvern ont capté ses eaux millénaires au plus profond des montagnes pyrénéennes. Et de cette force minérale, vous en tirez tous les bienfaits.

Pôle de référence des affections rénales. Les eaux de Capvern sont indiquées pour les calculs rénaux et les infections urinaires à répétition, afin de ralentir l'évolution des toutes les pathologies rénales et de limiter les infections chroniques.

Efficace dans les maladies métaboliques. La force des eaux de Capvern permet de réguler le fonctionnement de l'appareil digestif, dans les troubles diabétiques et pré-diabétiques ainsi que tous les facteurs favorisant les affections d'obésité et de troubles alimentaires.

Efficace dans les affections rhumatismales. Arthroses, lombalgies chroniques, rhumatismes douloureux... Les soins décontractants et myorelaxants permettent d'améliorer les capacités fonctionnelles des articulations et de réduire les douleurs au quotidien.



Notre programme Minceur Vitale exclusif favorise la lutte contre la cellulite : perte de poids, baisse de cholestérol, des triglycérides, des IDL.

À Capvern les Bains, un séjour réparateur en alliance avec la nature. La beauté et la puissance des paysages du piémont pyrénéen se dévoile au fil des torrents, des vallées et des sentiers.

## La puissance du thermalisme en pays Cathare

La prise en charge par un personnel dévoué, les soins cas par cas et la rééducation permettent de soulager la mobilité d'une manière durable, de limiter la prise de médicaments antalgiques et d'améliorer sensiblement la qualité de vie.

Pôle de référence pour la fibromyalgie. Les douleurs pénibles, fréquentes et invalidantes de la fibromyalgie sont soulagées grâce à un suivi spécifique et des soins adaptés.

À Rennes les Bains, le charme d'un pays de caractère. Châteaux cathares, randonnées pédestres, pêche dans les ruisseaux et torrents, canyoning ou escalade pour les plus audacieux... Ici, la frontière entre tourisme et santé s'estompe et dessine un nouvel horizon.

Dans la haute vallée de l'Aude, la station thermale de Rennes-les-bains est unique : unique pour ses sources chaudes (33° à 44°C), unique pour les vertus antalgiques, apaisantes et cicatrisantes de ses eaux, connues depuis l'antiquité, unique sur son territoire.

Cette eau thermale, chaude, apporte sa puissance apaisante et durable sur les douleurs chroniques (arthroses, sciatiques invalidantes, rhumatismes...).

Urologie  
Affections digestives  
Rhumatologie



05 62 39 00 02  
thermes-de-capvern.fr

Rhumatologie



04 68 74 71 00  
thermes-renneslesbains.fr

## REPÈRES



8

Le département des Hautes-Pyrénées tient le record national avec 8 stations thermales : Argelès-Gazost, Bagnères-de-Bigorre, Barèges-Barzun, Beaucens, Capvern-les-Bains, Cauterets, Luz-Saint-Sauveur et Saint-Lary-Soulan.



600 000

Les quelque 600 000 curistes annuels savent combien une cure thermale permet de réduire leurs douleurs durant plusieurs mois tout en prenant moins de médicaments.



18 jours

18 jours, c'est la durée d'une cure conventionnée. Les mini-cures (non prises en charge par les caisses d'assurance maladie) s'effectuent en formule week-end ou sur 5 à 12 jours.



9 mois

C'est à partir de l'âge de 9 mois que les enfants sont accueillis dans les eaux chaudes du centre thermoludique Balnéa, à Loudenvielle.



77°C

C'est la température de l'eau qui jaillit de la source à Ax-les-Thermes. La plus chaude dans toutes les Pyrénées françaises.



51800

Première station thermale de France, Balaruc-les-Bains a accueilli près de 51 800 curistes en 2015. Elle a ainsi détrôné la station thermale de Dax en termes de fréquentation.

INTERVIEW  
SPÉCIALISTEEmilie  
Reboulet

DIRECTRICE  
DU DÉVELOPPEMENT  
« COSMÉTIQUES »  
DES THERMES  
DE BALARUC-LES-BAINS

LES BIENFAITS D'UNE CURE  
THERMALE  
SOURCE DE SANTE

Balaruc-les-Bains : Plongée au cœur du plus grand centre thermal de France. Balaruc qui se classe parmi les premières stations thermales de France a fait peau neuve. Les thermes spécialisés en phlébologie et rhumatologie sont désormais réunis.



## Vous avez créé à Balaruc une gamme de cosmétiques ?

Nous avons lancé cette gamme en 2010. C'était une volonté des Thermes de créer leur propre ligne de cosmétiques. Pour cela, ils ont ouvert leur propre laboratoire. Du développement jusqu'à la fabrication, tout est fait ici, à Balaruc.

## Quel est l'intérêt d'une ligne de produit à base d'eau thermale ?

Nous partons d'une eau très minéralisée aux propriétés régénérantes et protectrices pour la peau. C'est la base pour les différentes formules que nous avons élaborées en fonction des besoins de chaque âge. En 2014, nous avons sorti une gamme pour homme et pour 2017 nous allons approfondir une ligne de cosmétiques pour les 25-35 ans.

## Vous avez également développé une ligne solaire ?

En réponse à une forte demande de nos curistes. Nous sommes ici dans une région très ensoleillée. Nous proposons des produits avec des indices de protection de 20 à 50. L'eau thermale est enrichie d'huile de noyaux d'abricots, très protectrice.

Implantés au bord de la Méditerranée sur la presqu'île de Balaruc-les-Bains, face à l'étang de Thau et au Mont Saint-Clair, les nouveaux Thermes de Balaruc ont ouvert en 2015. Semblable à un paquebot amarré au bord de l'eau, l'établissement ultra-moderne regroupe sur 16 000 m<sup>2</sup>, cinq bassins de soins collectifs en rhumatologie et phlébologie, des secteurs de soins d'hydrothérapie indépendants dont quatre dédiés à l'application de boue thermale. Reconnue scientifiquement pour la qualité de son eau thermale depuis le XVI<sup>e</sup> siècle (l'eau provient des sources de 1 500 m de profondeur) Balaruc-les-Bains est devenue la première station thermale de France et la première du bassin méditerranéen. Les Thermes accueillent plus de 50 000 curistes par an et proposent également des mini-cures de 2 à 6 jours.

## &gt; Prix de l'innovation

L'an dernier encore, c'est sur les deux anciens sites thermaux implantés dans la ville que se répartissaient

les patients pour y recevoir les soins. Les centres Athéna et Hérespides, trop vétustes, ont cédé la place à ce nouvel établissement qui, par-delà son architecture futuriste, propose aussi une nouvelle vision du thermalisme.

Parmi les nombreux équipements d'hydrothérapie proposés dans les 350 cabines du centre, deux ont déjà fait parler d'eux.

La première, unique en France, est un lit d'application de boue thermale qui permet de bénéficier d'une diffusion d'argile et d'eau à 42 °C sur les articulations douloureuses.

Ce soin a été récompensé dans la catégorie « meilleure innovation thermale water spa » par l'ESPA (Association européenne des spas).

La seconde est un couloir de marche proposant à la fois des massages décontractants, un travail d'équilibre ainsi qu'une stimulation articulaire et circulatoire.

[www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com). ■



## EN SAVOIR PLUS

## SPA THERMAL O'BALIA

Longtemps réservée aux traitements thérapeutiques, l'eau thermale de Balaruc est également devenue synonyme de plaisir et de bien-être avec l'ouverture du centre O'balia, le premier spa thermal de la Méditerranée. Dans un décor de verdure et de bois naturel, implanté sur les rives de l'étang de Thau, l'espace « magie de l'eau » invite à un plongeon au cœur d'un grand bassin sensoriel avec bains, jets et lits hydromassants. Le bien-être se poursuit à l'espace « magie des mains » où les esthéticiennes prodiguent différents rituels de massages et soins balnéaires.

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

ZOOM  
BIEN-ÊTRE

© Corentin Mossière

AMÉLIE-LES-BAINS  
LE KAOLIN  
POUR UN CORPS SAIN

En Pays Catalan, aux portes de l'Espagne, la station thermale d'Amélie-les-Bains combine air pur et microclimat avec la douceur des températures presque toute l'année. Les bains au kaolin, soin exclusif de la Chaîne Thermale du soleil, sont proposés, entre autres, dans le cadre de la nouvelle cure «Spa et Rando». Améliorer son souffle et son endurance, tout en entretenant sa force musculaire et en renforçant sa souplesse, sont les objectifs de cette cure à la fois sportive et ressourçante. Au menu : des randonnées avec un guide de montagne, des soins reconfort des jambes et du

dos, des modelages détente, un soin thermal quotidien ciblé sur les articulations et les bains de kaolin. Le kaolin, argile blanche, fine et pure mélangée à l'eau thermale, met le corps en un état d'apesanteur et recouvre la peau d'une crème douce et onctueuse. Le flux de l'eau, en circulation permanente, effectue un massage profond, destresse et dénoue les tensions musculaires.

## &gt; Journées Découverte

Visite des Thermes et découverte de deux soins phares des Thermes  
Journée offerte

Prochaines dates : 22 avril, 20 mai, 24 juin...

[www.cbainethermale.fr](http://www.cbainethermale.fr)  
et [www.compagniedesspas.fr](http://www.compagniedesspas.fr)

ARIÈGE  
3 STATIONS  
SPÉCIALISÉES

A Ax-les-Thermes, plusieurs sources aux vapeurs sulfurées jaillissent dans la ville. Utilisées à des fins thérapeutiques, ces eaux sont les plus chaudes des Pyrénées (77°C). Les Thermes accueillent les curistes pour des cures en rhumatologie et ORL. Pour la détente, les Bains du Coulobret accueillent les visiteurs sur 3000m<sup>2</sup> dans une eau thermale qui coule entre 33 et 38°C.

[www.thermes-ax.com](http://www.thermes-ax.com)

La station thermale d'Ussat-les-Bains est le domaine privilégié de la lutte contre le stress.

Réputée pour ses eaux thermales, naturellement chaudes (57°C) aux vertus antispasmodiques, sédatives, équilibrantes et reminéralisantes, la station est reconnue pour le traitement des maladies psychosomatiques liées au stress ainsi que certaines pathologies neurologiques telles que la maladie de Parkinson.

[www.thermes-ussat.com](http://www.thermes-ussat.com)

Les eaux des thermes d'Aulus-les-Bains sont froides (15 à 17°C) sulfatées et bicarbonatées et particulièrement efficaces dans le traitement de l'hypercholestérolémie. Elles soignent également d'autres maladies métaboliques telles que l'obésité et surcharge pondérale, diabète et hypertension. Un espace détente avec son bassin chauffé à 32°C complète l'offre.

[www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)

GERS  
EAUX THERMALES  
GERSOISES

Environ 20 000 curistes viennent «aux eaux» dans les trois stations thermales gersoises, Barbotan, Castéra-Verduzan et Lectoure. Les rhumatismes et les douleurs articulaires sont traités à Barbotan et Lectoure. Quant à Castéra-Verduzan, elle a pour spécialité les affections buccodentaires et celles du système digestif. Chaque centre thermal gersois dispose par ailleurs d'un espace détente.

AVEYRON  
CRANSAC-  
LES-THERMES

L'établissement thermal affiche un air de ressemblance avec les anciens chevalements de mines. Le gaz thermal unique en Europe fait sa force. Il provient de la combustion souterraine de schistes provoquée par l'infiltration de l'air humide dans les fractures du sol. Ce phénomène donne naissance à des vapeurs chaudes de 120°C et naturellement refroidies, arrivant en cabine de soins à 42°C. Cela engendra des gaz naturels chauds puissants pour le traitement des rhumatismes, des douleurs ostéo-articulaires et des maux de dos.

[www.cransac-les-thermes.com](http://www.cransac-les-thermes.com)

# BIEN ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA

## LES BIENFAITS DES EAUX THERMALES

### ◆ Les eaux chlorurées

Avec une forte concentration de chlorure de sodium, elles ont un effet stimulant sur la croissance et sont indiquées dans le traitement des troubles du développement et de l'incontinence.

### ◆ Les eaux sulfatées

Elles sont indiquées dans les affectations du rein et dans certaines maladies métaboliques.

### ◆ Les eaux sulfurées

Leur taux élevé en soufre permet de lutter contre les maladies des voies respiratoires.

### ◆ Les eaux bicarbonatées

Elles facilitent le traitement de certaines affections gastro-intestinales, régularisent la motricité du tube digestif, et ont un effet anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant utilisé en dermatologie.

### ◆ Les eaux oligominérales

Riches en cuivre, en fer, ou encore en calcium, magnésium et potassium.

### ◆ Les gaz thermaux

Utilisées surtout dans le traitement des maladies chroniques des voies respiratoires, des maladies cardio-artérielles et en phlébologie.

## DOUCES OU SALÉES, LES VERTUS DES EAUX LES NOUVELLES TENDANCES

Jaillissant des profondeurs de la terre ou provenant de la mer, enrichies en oligoéléments, les eaux nous soignent depuis des millénaires.



© Flamants Roses - Thalasso-Spa

### EN SAVOIR PLUS

#### STRESS ET JAMBES LOURDES

Avec deux nouvelles cures Spécial Jambes et Stress out, le Grand Hôtel Les Flamants Roses, à Canet-en-Roussillon, entend apporter une réponse à tous les maux courants de notre société. La mini-cure «Stress out» permet d'évacuer le stress et retrouver bien-être et relaxation. La cure «Spéciale Jambes» est basée sur un programme de soins, sur 6 jours, permettant de combattre les sensations de jambes lourdes et fatiguées et améliorer le retour veineux.

[www.hotel-flamants-roses.com](http://www.hotel-flamants-roses.com)

Les programmes de soins évoluent sans cesse pour répondre aux nouvelles demandes du public. Avec, aujourd'hui, deux priorités : élargir l'offre des cures et promouvoir la prévention. Tour d'horizon des nouvelles tendances.

#### > Lutter contre les kilos

Pour une prise en charge globale du surpoids, en complément des soins et de la cure de boisson du programme conventionné « Maladies Métaboliques », les Thermes de Capvern-les-Bains proposent un forfait complémentaire Pack Minceur Vitalité, dont les activités sont réparties sur les trois semaines de la cure. Grâce à ces eaux aux vertus anti-cristallisantes, anti-infectieuses et antalgiques utilisées pour les désordres de l'appareil urinaire et digestif, la station a également créé un programme spécifique pour faciliter le drainage des reins et éviter les récurrences de calculs rénaux.

#### > Des cures anti-âge et sommeil

La Compagnie des Spas à Moltig-les-Bains a développé des soins bien-être pour la peau. Grâce au plancton thermal aux effets apaisants et réparateurs, présent dans des eaux de Moltig-les-Bains, cette cure anti-âge permet de retrouver de l'éclat, un épiderme tonique et des traits lissés.

Elle propose également aux insomniaques une nouvelle mini-cure spécifique. Au menu : musicothérapie, séance avec un coach sportif, marche nordique, sophrologie et watsu.

#### > Soigner les acouphènes

Les acouphènes sont des bourdonnements, sifflements ou tintements provenant d'une ou des deux oreilles et perçus uniquement par la personne qui en souffre. 10 % à 18 % de la population seraient concernées par ces sons dérangeants. Dans le cadre de l'orientation ORL, Cambo-les-Bains a lancé une mini-cure Acouphènes de 6 ou de 12 jours pour soigner cette pathologie.

#### > Thérapies post cancer

Comment se reconstruire après l'épreuve d'un cancer ? Reprendre goût à la vie... Outre les douleurs physiques, on est souvent affaibli et, même si l'on a gagné le combat contre la maladie, l'image, l'estime de soi sont affectées. Ces cures se veulent réparatrices. Elles améliorent en effet la situation en cas de lymphodèmes des membres supérieurs (le « gros bras »), traités depuis des années en médecine thermique sur la base de soins hydrothermaux. Les vertus apaisantes, hydratantes et cicatrisantes des eaux y sont dispensées au travers de douches, bains, drainages, massages sous affusion... Luz Saint Sauveur propose une mini-cure «Post Cancer» pour toutes les personnes ayant subi un parcours médical douloureux. Côté thalasso, les cures s'appuient sur le protocole issu du thermalisme, renforcé par les bienfaits des algues et du climat marin. A la Thalasso Serge Blanco à Hendaye on peut s'initier au Qi gong et découvrir le Shouzu, une méthode de rééquilibrage énergétique. ■

### LE MAGNÉSIMUM DANS LA PEAU

Retrouver la sérénité ! Au cœur de ces cures « no stress » proposées à Thalazur Arcachon et Thalacap Catalogne à Banyuls figure un actif clé : l'huile de magnésium marin. Cet oligoélément régit notamment l'équilibre nerveux, or le stress provoque sa déperdition. Extraite de l'eau de mer par déshydratation, cette huile 100 % naturelle est dix fois plus efficace absorbée par voie cutanée que le magnésium pris par voie orale. Ajoutée aux bains bouillonnants relaxants et détoxifiants, aux modelages drainants et aux enveloppements d'algues minéralisants, elle aide à rééquilibrer les fonctions vitales. En complément, des soins énergétiques sont proposés, pour améliorer la souplesse, chasser la fatigue, de l'aquabiking ou du Qi gong pour booster l'énergie.

[www.arcachon.thalazur.fr](http://www.arcachon.thalazur.fr)  
et [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

### DÉTOX AU GRAND HÔTEL & SPA DE ST-JEAN-DE-LUZ

Au sein de l'hôtel fraîchement rénové, l'espace thalasso revient avec une nouvelle cure détox. Un programme individuel de diagnostic et de thérapie on ne peut plus complet : bilans sanguin et biométrique, menus personnalisés, modelages et bains détox, activités sportives... Tout y est pour se régénérer, déstresser, perdre du poids, mieux dormir, dans un lieu enchanteur.

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



© Thalasso Serge Blanco

### ANTI-BURN-OUT À THALACAP CATALOGNE BANYULS-SUR-MER

Épuisement physique, stress, fatigue, perte de contrôle. Si vous sentez que vous allez craquer, cette cure est pour vous. Soins à l'huile de magnésium marin relaxante, exercice, hydrothérapie sur un lit de flottaison, séances de sophrologie et d'oxygénation. Avec ce programme ciblé, le surmenage ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

[www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr)

## PROJETS

### Un nouveau complexe thermal... en apesanteur

Eaux-Bonnes modernise son image de cité thermale et inaugure un complexe de spa thermal inédit avec une véritable bulle suspendue dans le vide. La piscine d'eau thermale à 34°C, posée dans cette bulle, permettra aux baigneurs de profiter d'une vue panoramique à 360°.

« La bulle des Eaux-Bonnes » ouvrira en juillet 2016.



@ Gourret

### Escale sensorielle

Les Thermes de Salies-de-Bearn permettront encore plus d'expériences ludiques avec l'ouverture prochaine d'une escale sensorielle. Dans une mise en scène époustouflante, une véritable Grotte de sel et un Lagon de la Mer Morte ont été créés. Idéal pour « flotter » dans cette eau dont la salinité est dix fois supérieure à celle de l'eau de mer.

Ouverture en avril 2016.

## EAUX PLAISIRS LE THERMALISME AUTREMENT

En complément du thermalisme, la plupart des établissements utilisent aujourd'hui leur potentiel en eaux thermales et eau de mer pour offrir des activités ludiques et programmes de soins insolites.

Plusieurs fois millénaire, cette médecine naturelle est restée fidèle à son principe ancestral : traiter par les eaux minérales. Alors que les cures étaient principalement dédiées aux soins purement médicaux, les centres thermaux ont ajouté à leurs prestations des séjours à thèmes qui assurent détente, activité sportive ou soins esthétiques. Le thermoludisme est né il y a une vingtaine d'années. Que ce soit pour quelques heures, une journée ou un week-end, ces centres sauront vous apporter tous les bienfaits de l'eau.

### > Inùu et Caldéa en Andorre

Pionniers du thermoludisme en ouvrant Caldéa en 1994, les Andorrans sont encore en pointe avec Inùu. Ce établissement, inauguré il y a trois ans, se déploie sur un espace aussi grand et plus lumineux encore, et puise la même eau thermale d'Escaldes-Endordany. Parmi les eaux les plus chaudes des Pyrénées, elle jaillit à 70°C et offre des effets antalgiques et cicatrisants. L'intérieur d'Inùu dévoile des bassins en cascades, lagune extérieure, lits bouillonnants, jets et jacuzzis. L'ensemble est complété par un espace soins. Quand Caldéa fait couler l'eau plaisir, ludique et familiale, Inùu joue la carte haut de gamme du soin personnalisé.

[www.caldea.com/fr](http://www.caldea.com/fr)

### > Les Rios de Saint-Lary

Vous souhaitez vous plonger dans l'atmosphère de canyons de la Sierra de Guara tout en goûtant aux plaisirs d'une eau chaude de source naturelle ? L'espace Sensoria Rio de Saint-Lary, très familial, offre une eau naturelle, des bassins peu profonds et un espace aqua-ludique.

Niché ans la Vallée d'Aure, au cœur d'un parc paysager, Saint-Lary est un point de départ idéal aussi pour pratiquer une activité sportive (randonnée, vélo, canyoning, trail...). La station thermale propose désormais aux sportifs amateurs ou confirmés, une Escapade Sensoria dans leur nouveau Spa Nuxe qui permet de récupérer énergie et tonus après un effort intense.

[www.saintlary.com](http://www.saintlary.com) et [www.mercuresensoria.com](http://www.mercuresensoria.com)

@ Balnéa



@ Caldéa

### > L'espace Luzéa de Luz

Ce n'est sans doute pas par hasard que Luz-Saint-Sauveur a été précurseur du thermoludisme dans la région il y a une trentaine d'années : l'histoire a laissé son empreinte un peu partout. L'espace Luzéa, associé aux Thermes, propose un programme de soins bien-être complet. L'espace balnéothérapie allie ainsi douceur des soins, eaux chaudes et beauté du lieu. Les Thermes de Luz offrent en effet une vue imprenable sur les Pyrénées, admirée jadis déjà par l'impératrice Eugénie. Bassin de détente avec lits massants, bain romain, sauna et hammam oriental... procurent un apaisement maximal.

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

### > Les Bains du Rocher à Cauterets

Après une journée sportive passée sur les chemins de randonnée, rien de tel que de retrouver l'espace chaleureux des Bains du Rocher basé au cœur du village de Cauterets. Tout est mis en œuvre ici pour se ressourcer et prendre soin de soi le temps de quelques heures en se prélassant dans les bassins intérieurs et extérieurs. Ces bains ludiques en eau thermale se distinguent par leur architecture utilisant des matériaux rares... Avec la vue imprenable sur les montagnes en plus !

[www.bains-rocher.fr](http://www.bains-rocher.fr)

## EN SAVOIR PLUS

### BAIN DE SEL

Situé au cœur même de l'imposant bâtiment à colonnes qui abrite les Thermes de Salies-du-Salat, le spa Salinéa, complémentaire des Thermes, est équipé d'un bassin d'eau salée à 32°C, d'un sauna, hammam et de plusieurs cabines de soin très design. Reconnus pour la salinité exceptionnelle de leurs eaux, les Thermes de Salies-du-Salat exploitent depuis longtemps les propriétés curatives du sel. Les bienfaits des bains dans cette eau chaude thermale salée ne sont plus à prouver. Pratiqués depuis toujours, ils sont connus pour leur action apaisante, régénératrice, détoxifiante et anti-douleurs.

[www.spa-saline.com](http://www.spa-saline.com)

## DECRYPTAGE

### BALNÉA VÉRITABLE TEMPLE DU ZEN

Implantée en Vallée du Louron, ce centre thermoludique profite des eaux chaudes sulfurées des villages de Loudenvielle et Génos. Il connaît toujours autant de succès. Depuis sa création en 2000, Balnéa est devenu le premier complexe de relaxation en eau thermale des Pyrénées françaises. Cinq espaces – amérindien, romain, japonais, tibétain et le nouveau bains inca – offrent autant de possibilités de détente avec vue sur le massif environnant. Que l'on soit plongé dans les eaux chaudes des bains japonais ou inca, les visiteurs admirent en plein air les pics des Pyrénées. Ou à l'intérieur, bains romains en pierres et mosaïques ; l'espace amérindien avec totems en bois émergeant de la lagune ou encore l'espace tibétain pour les soins... Balnéa emporte grands et petits pour un tour du monde du bien-être.

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

### LE JARDIN DES BAINS DOUCEUR EXOTIQUE À ARGELÈS-GAZOST

L'espace thermoludique « Le Jardin des Bains » est unique dans son genre. Des éblouissantes cascades de la forêt d'émeraude à l'atmosphère feutrée des hammams, on y découvre tous les plaisirs qu'offrent les jardins aquatiques, le parcours de marche, les bains de senteurs et le mystérieux puits de l'inca.

[www.lejardindesbains.com](http://www.lejardindesbains.com)

### INSOLITE MUSICOTHÉRAPIE

Les Thermes de Barbotan et les centres thermoludiques comme Balnéa ou Aquensis ont enrichi leurs cures et programmes de soins par la musicothérapie. Dans ces espaces et bassins, au calme, les doux massages des hydrajets se mêlent aux extraits de musique classique quand vos oreilles sont immergées sous l'eau... Précurseur en la matière, le centre Aquensis à Bagnères-de-Bigorre vient de relooker entièrement son espace « Aquamusique » dans une ambiance cosy avec des murs bleu nuit et des lumières tamisées. Ce spa thermal, où bains et lagune bouillonnent sous une majestueuse charpente de bois aux allures de cathédrale propose ainsi une activité de plus à ses visiteurs.

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

# BIEN ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA

## LE TEMPS D'UN WEEK-END LA GRANDE MOTTE : DES BULLES POUR MAIGRIR

L'établissement Thalasso-Spa de La Grande Motte, idéalement situé face à la mer, réunit tous les ingrédients pour suivre, le temps d'un week-end, une mini-cure active qui rebooste l'organisme.

### IDEES DE SÉJOUR

#### EN CHAMBRES D'HÔTES

Ces nouvelles chambres d'hôtes ont un point en commun : elles se trouvent à proximité des thermes et séduisent par leur histoire et beauté des lieux.

**- La Villa du Parc à Argelès-Gazost**  
A deux pas des Thermes, et aux portes des 3 vallées pyrénéennes, cette villa Belle Époque n'a rien perdu de son charme bourgeois. Les nouveaux propriétaires y ont ouvert deux suites et deux chambres d'hôtes tout confort.  
[www.lavilladuparc.fr](http://www.lavilladuparc.fr)

**- La Maison Seignou proche de Saint-Lary**  
Ancienne grange rénovée, la Maison Seignou est une maison d'hôtes dans un décor « montagne », chaleureux et contemporain. Une situation idéale au pied des chemins de randonnée et des Thermes de Saint-Lary. Le plus : un bain nordique extérieur privatif avec une vue panoramique sur les Pyrénées.  
[www.maisonseignou.com](http://www.maisonseignou.com)



@ Maison Seignou

**- La Villa Rose à Bagnères-de-Bigorre**  
La maîtresse des lieux a transformé ce bel hôtel particulier au cœur de Bagnères-de-Bigorre en un écrin-boudoir tout en laissant à ce lieu l'âme d'une maison de famille chaleureuse. Un endroit idéal pour décompresser, à proximité du centre Aquensis et des Thermes.  
[www.villarose65.com](http://www.villarose65.com)

**- La Ferme de Soulan à Saint-Lary**  
Aménagée dans une ancienne ferme bigourdane à 1300 m d'altitude en vallée d'Aure, tout près des Thermes de Saint Lary et de Balnéa à Loudenvielle, la Ferme de Soulan dispose de quatre chambres très cosy. Depuis la pièce de vie, équipée d'un sauna et d'un hammam, la vue sur les sommets est grandiose.  
[www.fermedesoulan.fr](http://www.fermedesoulan.fr)

### A SAVOIR

**LA GRANDE MOTTE**  
La Grande Motte, labellisée par le Ministère de la Culture et de la Communication « Patrimoine du XXe siècle », est la plus verte des villes d'Europe. Bordée par près de 7 km de plages de sable fin et par l'Étang du Ponant, c'est une véritable ville-jardin qui regroupe plus de 70 % d'espaces verts. Aux alentours, la petite Camargue est un paradis qui recense près de 150 espèces d'oiseaux et nombre de chevaux, flamants roses et taureaux dans des espaces préservés et sauvages. Le plus : La région bénéficie toute l'année d'un soleil généreux et de douces températures.



@ La Grande Motte

### À SAVOIR CONSEILS



#### SOINS À EMPORTER DES PRODUITS À L'EAU THERMALE

- Bagnères-de-Bigorre a lancé la « Brume Thermale » rafraîchissante à l'eau thermale.

- L'« Arthrobaume » de la chaîne thermique Valvital, aux propriétés analgésiques et apaisantes, apporte un soulagement aux articulations douloureuses.

- La gamme de produits « Les Bains du Rocher » est élaborée avec l'eau thermale de Cauterets et des ingrédients naturels. Labellisés Nature & Progrès, ces soins éco-biologiques apportent un réel confort à la peau.

- Le « Baume Confort » pour le massage des muscles et articulations, à l'eau-mère de Salies-de-Béarn fait parti des bestsellers de la gamme.

- Et la marque de cosmétique bio du laboratoire Léa Nature a créé trois nouveaux soins « Détox » à l'eau thermale Jonzac.

#### Objectif minceur !

Posée sur le sable, en petite Camargue, au milieu d'un ensemble architecturale « vintage » plus que jamais à la mode, la Thalasso-Spa de La Grande Motte offre une vue imprenable sur la Grande Bleue. Ici, entre soins aux noms évocateurs comme le gommage « Vent de Sable » ou le modelage « Océan de Soleil », le spa marin et sa piscine d'eau de mer avec un couloir de nage à contre-courant, une dizaine d'aquabikes (en libre utilisation) un parcours phlébologique, un second spa avec sauna vitré sur la mer, un hammam nacré au ciel étoilé et un grand espace fitness, tout est conçu pour favoriser l'évasion et le bien-être.

Plusieurs programmes des nouvelles cures « silhouette et objectif minceur » sont proposés comprenant différents soins hydromassants, des enveloppements d'algues..., des activités sportives encadrées par des coaches, et bien sûr, des menus minceur aux saveurs méditerranéennes élaborés par les chef Olivier Bonneville, en collaboration avec le médecin nutritionniste, Béatrice Rapoport. A savourer le temps d'un week-end ou lors d'une mini-cure de quelques jours. On profite également de l'hôtel Les Corallines aux chambres donnant sur les terrasses privées vue mer. [www.thalasso-grandemotte.com](http://www.thalasso-grandemotte.com) ■



@ La Grande Motte

# BIEN ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA

## INSOLITE

### UNE CURE DÉTOX POUR LA VOIX

Voix enrôlée, voilée, cassée... Ces maux sont fréquents chez les professionnels qui doivent forcer leur voix au quotidien (enseignants, avocats, chanteurs amateurs ou professionnels...) ou encore chez les personnes sujettes à des laryngites à répétition. Pour permettre à tous de retrouver une voix normale, les stations thermales de Luchon et Cauterets, reconnues pour l'efficacité de leurs cures ORL, proposent une alternative à la prise de médicaments : la « Cure Vox Détox » et « Santé de la Voix ». Ces mini-cures se pratiquent sous forme d'ateliers (animés à Luchon par Sylvia Cazeneuve et à Cauterets par Patricia Negrato) de mécanisme fonctionnel de la voix, d'équilibrage des registres, de mobilité et de suspension du larynx, de travail sur le diaphragme, de gestion du souffle et de la voix au quotidien.

[www.thermes-luchon.fr](http://www.thermes-luchon.fr)  
et [www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)



Patricia Negrato © C. Schaller

## LES HOMMES AUSSI SE PRENNENT AU JEU CURES SPORTIVES

Les centres thermaux et de thalassothérapie ont su allier les bienfaits de l'eau de source ou l'eau de la mer à une activité physique.

**A**u programme : des séjours toniques pour se remettre au sport ou se perfectionner, tout en jouant la carte détente..

### Thalasso Serge Blanco à Hendaye

**On y va pour :** la « Surf Thérapy »

Proposer un panel d'activités physiques à pratiquer au plus près du point où se brisent les vagues libérant leurs ions négatifs bénéfiques à la santé, c'est l'objectif de la nouvelle cure encadrée par Marion Bouzigues, surfeuse, championne de France Junior. Des cours insolites : Longe-côte, Body-gliss, Bungy-pump, Surf, Rando-Paddle, complétés par de nombreux soins marins.

Autre nouveauté : le « Hiit Concept by BH », un concept sportif basé sur un mode d'entraînement intensif fractionné. Il cible la surcharge pondérale et renforce la condition physique par de brèves séances cardio sur un vélo elliptique et des exercices de tonification.

### Thalazur Hélianthal Saint-Jean-de-Luz

**On y va pour :** les « Thalasso Thérapies Minérales »

Thalazur a mis les vertus de l'eau de mer, des algues et des sels minéraux au cœur des protocoles de cures. Plus efficace que par voie orale, le mode d'absorption des sels minéraux marins contenus dans ces programmes de soins, leur permet de se fixer là où le corps en a besoin.

Durant les soins, tels que les modelages, les enveloppements d'algues, les bains ou les gommages, le corps est recouvert jusqu'à 80 % de ces éléments. Au programme, des cures « L'authentique masculin » ou « L'Hélianthal Homme », anti-stress (enrichies en magnésium) ; anti-âge et souplesse des articulations (enrichies en calcium) ou encore des cures récupération musculaire et diminution des douleurs après le sport (enrichies en potassium marin).



© Thalazur Port-Camargue

### Thalazur Port-Camargue

Posé sur une plage naturelle et adossé au plus grand port de Plaisance d'Europe, Thalazur Port-Camargue, propose une nouvelle cure. « Optim'homme », en complément des bienfaits des soins d'eau de mer, allie tout un programme de modelages du corps ainsi que des soins spécifiques tel que l'ostéopathie pour soulager les maux de dos. Elle promet ainsi de retrouver énergie, tonus et vitalité. Mise au point par les professionnels tel que le triathlète Florian Toro qui encadre toute la partie préparation physique avec, notamment, des séances d'Aquabiking. ■

## UNE THÉRAPIE THERMALE DU SPORT À...

### LUCHON

**On y va pour :** la cure « Coaching Santé »

Aux côtés des Thermes de Luchon, le centre de remise en forme et bien-être accueille de nombreux sportifs. Les soins en eau thermale sulfurée parmi les plus riches des Pyrénées, et le seul hammam naturel d'Europe, le Vaporarium, sont idéals pour la relaxation, la récupération et l'entretien physique.

La nouvelle cure propose un coaching personnalisé.

### BAGNÈRES-DE-BIGORRE

**On y va pour :** les soins « Opti-mâle »

Ce programme comprend des soins du visage et du corps détoxifiants et revitalisants. Il peut être lié à des séances LPG Cellu M6, l'Hydrojet et des soins balnéo pour une récupération musculaire efficace.

La salle de fitness complète son offre avec un nouvel équipement Show-time (rampe de spots dynamique) pour animer les séances encadrées par un coach sportif.

### CAUTERETS

**On y va pour :** tester Aqua-Trampoline, nouvelle activité proposée aux thermes de Cauterets.

La séance est animée par un coach. L'enchaînement de mouvements se pratique sur un trampoline placé au fond du bassin.

Cette activité permet de travailler le renforcement musculaire en profondeur et représente également un bon moyen d'améliorer son équilibre.

**V**Louron  
VALLÉE DES MERVEILLES

## balnéa

Il était temps de réinventer l'eau chaude.

## BULLE DE DÉLICES

Niché au cœur de l'un des plus beaux décors naturels des Hautes-Pyrénées, Balnéa propose un voyage des sens dans tous les bains du monde. On traverse des cultures, des époques, on glisse d'une émotion à l'autre en fonction des décors et des bassins. Mais Balnéa ne se contente pas de faire du bien aux corps et aux esprits, elle sait aussi faire plaisir aux papilles... Venez goûter par vous même! Un moment à partager avec les ceux que vous aimez.

### Formule balnéa + RESTAURANT

à partir de 36€/pers

Accès 2h à Balnéa + 1 repas sain et gourmand (formule vitalité). Valable toute l'année.

RETROUVEZ TOUTES NOS  
OFFRES BIEN-ÊTRE  
ET NOS COFFRETS CADEAUX SUR:  
[www.balnea.fr](http://www.balnea.fr)

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS  
☎ 05 62 49 19 19 (0,225€TTC/min)  
[www.balnea.fr](http://www.balnea.fr)

# DE NOUVELLES PAUSES DETENTE À LA MER OU À LA MONTAGNE

## SPA TAPAS

Pour ceux qui préfèrent se détendre et déguster de bonnes choses, sans mettre la main à la pâte, les Thermes de Cambo-les-Bains, Barbotan-les-Thermes et Moliyg-les-Bains proposent une nouvelle formule Spa-Tapas.

Un délicieux forfait à déguster à deux ou entre amis et qui comprend : Une après-midi au spa (en profitant de plusieurs soins) et un apéritif gourmand qui fait la part belle aux produits gascons, catalans et basques.

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



© OT Cambo-les-Bains

## ZEN À SAINT-CYPRIEN

Dans cette ville balnéaire qui s'étire sur 6 km de plage de sable fin, on cultive l'art du « bien-vivre ». Si la tranquillité y est revendiquée, de nombreuses infrastructures sportives contribuent à créer synergie et dynamisme. Néanmoins, les maîtres-mots restent cocooning et thalasso grâce au spa du Mas d'Huston (avec son véritable hammam oriental), la luxueuse Thalasso-Spa de l'Île de la Lagune (et sa piscine d'eau de mer à débordement) ainsi qu'au Sand-spa de la lagune, un espace de bien-être avec jacuzzi, hammam, cabines de soins et salle de fitness.

[www.tourisme-saint-cyprien.com](http://www.tourisme-saint-cyprien.com)



© Ile de la Lagune - Piscine à débordement

## PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE À GUÉTHARY

L'école communale de Guéthary a trouvé une nouvelle vie en étant transformée en hôtel de charme face à la mer. Le Baléa propose 26 chambres au design original. Chambre écolier, prof, récré ou poète, chacun peut y trouver son bonheur pour passer un séjour, loin des devoirs de vacances ! Situé au bord de l'Océan, il permet de faire de belles balades sur la plage. Possibilité de demander des massages sur place. A moins que vous profitiez des nombreux centres de thalassothérapie environnants (Biarritz, Anglet, Saint-Jean-de-Luz...)

[www.hotel-balea-guethary.com](http://www.hotel-balea-guethary.com)

Conny Schaller

# Moissac 1<sup>er</sup> au 3 avril

## Le salon au Hall de Paris :

Gratuit - vendredi 14-18h / samedi & dimanche : 10h-18h  
Venez découvrir les derniers équipements astucieux dédiés à la rando, trouver votre prochaine destination rando dans le sud-ouest, assister à des conférences pratiques et culturelles, et voir les expos : un carnet de voyage du chemin de Saint Jacques, découvrir ce qu'est l'écologie du paysage, vous étonner devant des photos du Saint-Jacques en Joëlette...

# Attitudes RANDO

Un salon, plein de randos... 100% gratuit

## Randonnées pédestres :

9 parcours de 7 à 24 km

5 balades urbaines et découvertes nature

Marche nordique : 5 boucles de 7 à 23 km

Rando Cyclo : 4 boucles de 20 à 80 km

Rando Aviron, Rando Canoë, Roller : initiation et parcours

Rando équestre, animations, marché de producteurs samedi et dimanche matin...

## Spécial famille

(enfants > 7 ans) :

Balade sur chevaux de race américaine équipé western, rando VTC commenté, initiation Roller, atelier pêche au lancer, initiation canoë et aviron sur le bassin du Tarn (savoir nager est nécessaire...)

Programme complet sur

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



moissac

# Luchon

LES THERMES  
Pyrénéz-vous !

## Cures Liberté, des mini-cures pour un effet maxi !

L'effet préventif du thermalisme procure un mieux-vivre évident. Les études prouvent que dès la première année d'une cure ORL/Voies respiratoires, une amélioration clinique de l'état de santé des patients est avérée dans 71% des cas. Au bout de trois cures, les chiffres atteignent 76% d'amélioration !

Les bienfaits d'une cure en rhumatologie sont durables mais surtout sans effets indésirables, à la différence des médicaments notamment avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Pas facile de pouvoir concilier vie professionnelle ou temps scolaire avec une cure thermale !

Pour répondre aux contraintes d'une clientèle active ou scolarisée, les Thermes de Luchon ont donc créé les cures « Liberté ».

Ces mini-cures, d'une durée de 6 jours, sont proposées à la carte. Plus courtes et donc plus faciles à suivre, elles ne sont pas, en revanche, prises en charge par l'Assurance Maladie.

### ORL/Voies respiratoires

6 soins/jour +

- 1 atelier du souffle
- 1 marche nordique
- ou 1 activité physique adaptée

6 jours

295€

Egalement disponible pour les Juniors avec 6 soins/jour et deux ateliers hygiène de vie

6 jours

150€

10 jours

175€

### Rhumatologie

4 soins/jour +

- 1 séance de sophrologie
- 1 atelier étirements et mobilité articulaire

6 jours

295€

### Post-cancer

- 4 entretiens et suivi psychologique
- 1 séance sophrologie
- 1 atelier nutrition
- 6 accès Vaporarium
- 3 activités physiques adaptées
- 4 soins thermaux rhumatologie/jour

6 jours

510€

### Coaching santé

Pour repartir en pleine forme :

- 1 bilan nutritionnel
- 1 bilan condition physique,
- 4 séances de coaching personnalisé
- 1 séance ostéopathie
- 3 massages relaxants
- 6 accès Vaporarium
- 3 douches sous-marines
- 3 bains ou aérobaïns
- 3 jets toniques modelants,
- 1 bilan de fin de cure

6 jours

504€

### Santé du dos

Pour retrouver un dos bien droit et détendu :

- 1 bilan mobilité
- 3 activités physiques adaptées
- 1 ostéopathie aquatique
- 4 soins thermaux rhumatologie/jour
- 1 atelier ergonomie/posture

6 jours

504€

## Les Thermes de Luchon

Cours des Quinconces  
BP 81- 31110 BAGNÈRES DE LUCHON  
Tél. 05 61 94 52 52 / Fax 05 61 94 52 51  
contact@thermes-luchon.fr/www.thermes-luchon.fr

Réservez votre cure  
et votre hébergement sur  
[www.luchon.com](http://www.luchon.com)

Ouverture des thermes du 14 mars  
au 5 novembre 2016



## Rhumatologie Voies Respiratoires

les + de Cauterets

### Programmes complémentaires

Optimisez les bienfaits de l'eau thermale, dans le cadre de pathologies précises : fibromyalgie, arthrose du genou, ou de thématiques spécifiques : Ateliers de la Voix, Santé du Dos, Forme & Santé.

### Mini-cures

Pas de temps à consacrer à une cure ? Essayez nos mini-cures d'entretien ou de découverte !

Les eaux thermales de Cauterets Sulfurées sodiques, riches en oligo-éléments et en silice.

Naturellement très chaudes (53 à 60°)

### Rhumatologie

Arthrose, maux de dos, rhumatismes, tendinites...  
Action sédative et décontractante des eaux chaudes de Cauterets.

Un soulagement durable

### Voies Respiratoires/ORL

Sinusite, angine, rhinopharyngite, otite, asthme...  
Vertus cicatrisantes de l'eau thermale de Cauterets, action antihistaminique et immunostimulante.

Une amélioration significative

INFORMATIONS / RÉSERVATIONS

05 62 92 51 60 - [www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)