

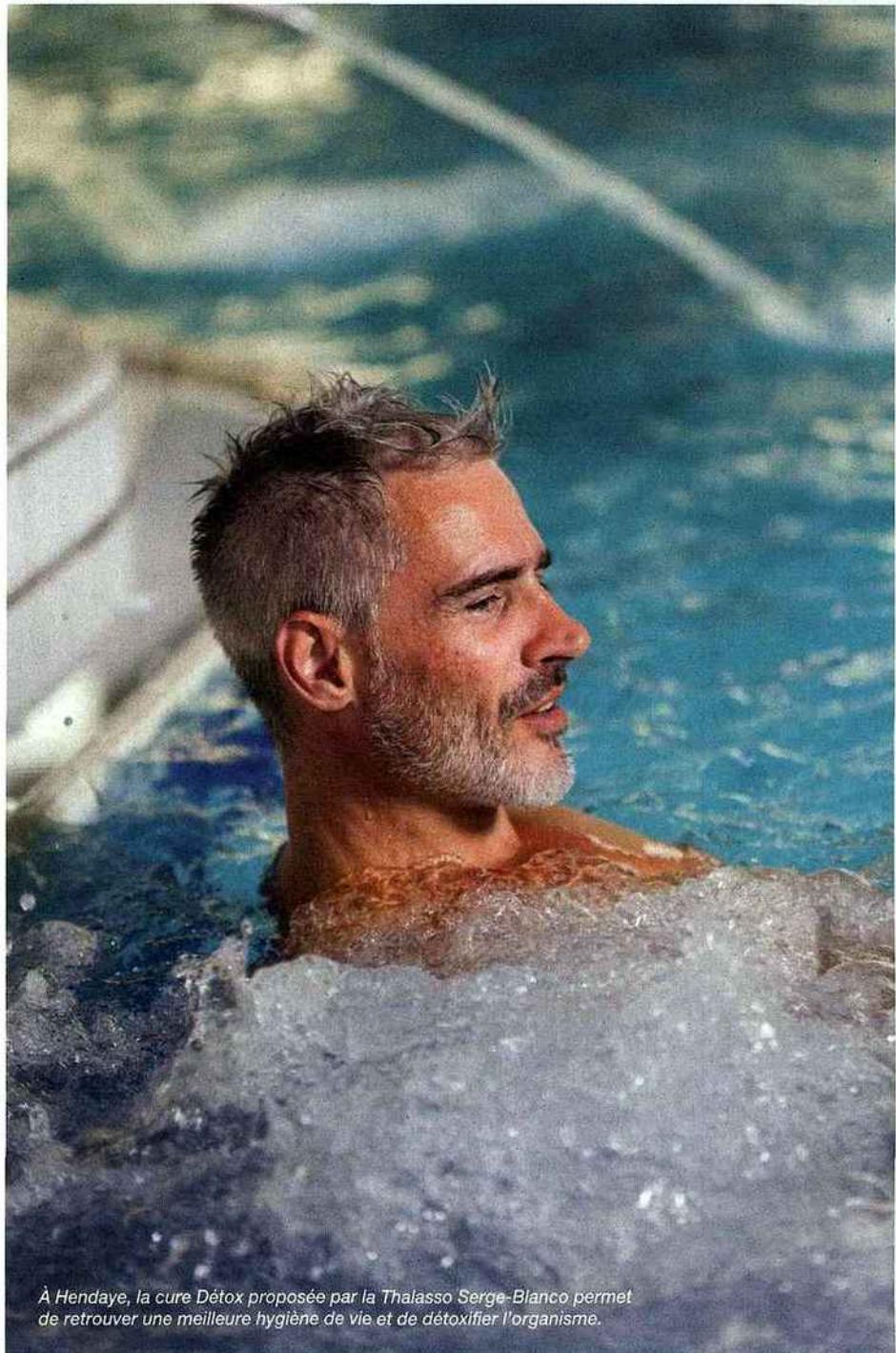


## SANTÉ

# Thalassothérapie & thermalisme

*Selon un récent sondage Ipsos, pour près de la moitié des Français, les centres de thalasso, de thermalisme ou de balnéothérapie constituent la deuxième source de bien-être après la douche ou le bain quotidien. D'où le succès remporté depuis plusieurs années par la thalassothérapie, le thermalisme et les spas. Qu'il s'agisse des stations thermales aux eaux douces curatives ou des centres de thalassothérapie utilisant la revitalisante eau de mer, tous proposent aujourd'hui des séjours de remise en forme, des programmes antistress ou d'amaigrissement, des soins pour les jambes lourdes, le mal de dos, les problèmes de sommeil. Car qu'elle soit de mer ou de source, l'eau est une alliée de notre santé. Voici une sélection de destinations 100 % bien-être.*

## Thalassothérapie



À Hendaye, la cure Détox proposée par la Thalasso Serge-Blanco permet de retrouver une meilleure hygiène de vie et de détoxifier l'organisme.

© E. Cuvillier/Thalasso Serge Blanco



# L'eau, source de vitalité

## ● Surf therapy à Hendaye

Ça pétille à la Thalasso Serge-Blanco à Hendaye (Pyrénées-Atlantiques) avec le soin Boues marines (20 mn), un cataplasme de boue auto-chauffante, très calmante et reminéralisante, qui reste un classique de la maison. Une fois appliquée sur le corps, cette boue voit sa température monter jusqu'à 40 °C, de petites bulles éclatent doucement sur la peau et on ressent un agréable pétilllement. Ce soin a des propriétés anti-inflammatoires sur les points sensibles, et antalgiques sur les articulations arthrosiques. Parmi les nouveaux programmes mis au point par le centre, la cure Détox (6 jours) vise à revitaliser le corps fatigué, saturé de toxines, et à redonner au curiste le plaisir de bouger. Tout commence par une consultation diététique, qui permet d'identifier les incohérences alimentaires et de définir une stratégie détox appropriée, et une séance « conseil sport ». La cure Réveil corporel, elle, inclut de nouvelles et ludiques activités physiques (aquapaddle, body-gliss, marche Bungypump, longecôte...), mises à la portée de tous pour en faire un réel atout forme et bien-être. Dans la version nautique de ce programme, le curiste est guidé par une athlète de haut niveau, Marion Bouzigues, championne junior de surf : un coaching personnalisé (5 séances de 2 heures de surf),



Sonja Fiecho\_Corbis\_DRThalassaspa&amp;spa®

Le ventre, souvent mal-aimé, bénéficie d'un programme sur mesure à Carnac : massages, diététique adaptée, ateliers de respiration.

associé à 24 soins de thalasso, pour une récupération optimale.

*Cure Détox : 6 jours/6 nuits en chambre double et pension complète, à partir de 1 890 € par personne.*

*Cure Réveil corporel : 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension, à partir de 1 482 € par personne. Tél. : 05 59 51 35 35 [www.thalassoblanco.com](http://www.thalassoblanco.com) Gare SNCF : Hendaye ou Biarritz*

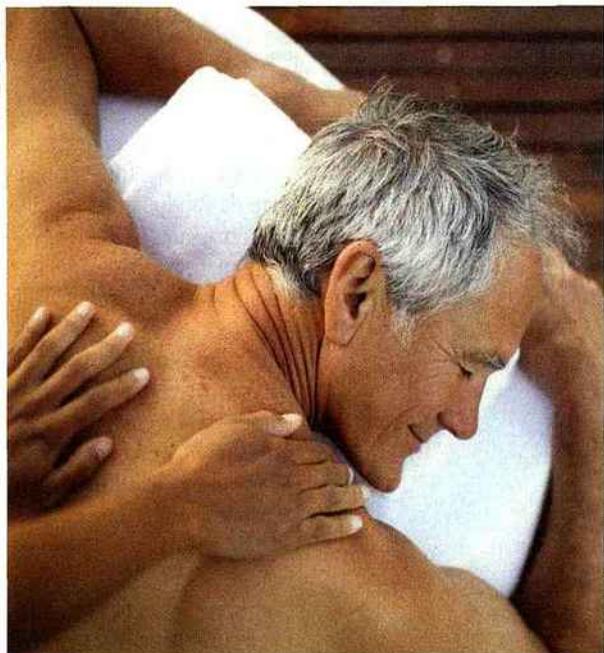
## ● Une cure spécial ventre à Carnac

« J'ai l'estomac noué », « J'ai la boule au ventre », « Je me fais de la bile »... Qu'il s'agisse de troubles digestifs ou de douleurs abdominales, dont le stress est une des causes, le ventre, qualifié de « cerveau émotionnel » de notre corps, fait l'objet d'une approche spécifique au Carnac Thalasso & spa (Morbihan). Après un bilan kinésithérapeute individuel, la cure Thalasso santé ventre bio (4 ou 6

jours) associe notamment des massages énergétiques au niveau de l'abdomen, des bains hydromassants, de la réflexologie plantaire, des douches sous-marines et des ateliers de respiration abdominale et d'automassage du ventre. La cure s'accompagne d'une aide diététique (sur la base d'un bilan individuel) pour « apprendre à manger mieux, et non de manière hypocalorique. Sauf en cas d'intolérance (gluten, produits laitiers, légumineuses), il faut éviter de supprimer », conseille Gilles Dreux, diététicien. « Il faut favoriser la diversité des aliments. »  
*Cure Thalasso santé ventre bio : en chambre double et demi-pension diététique, 4 jours/4 nuits (à partir de 1 056 €/par personne) ou 6 jours/6 nuits (à partir de 1 524 €/par personne). Tél. : 02 97 52 53 54 [www.thalasso-carnac.com](http://www.thalasso-carnac.com) Gare SNCF : Auray (navette gratuite entre la gare et la thalasso, sur réservation)*

## ● Sérénité totale à Trouville

Sur la Côte fleurie, la petite station balnéaire normande se réjouit de la renaissance des Cures marines, rouvertes l'année dernière par le groupe Accor dans un majestueux bâtiment néoclassique (1903). À l'espace thalasso, où officient 45 spécialistes du bien-être (hydrothérapeute, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, coach sportif...), les programmes Signature (6 jours) proposent de retrouver vitalité et équilibre dans une ambiance de détente absolue et grâce à



Sonja Pacheco\_Corbis\_DRThalassaspa&amp;spa®

Plusieurs centres de thalasso proposent des programmes dédiés aux problèmes de mal de dos et de tensions musculaires.

des soins sur-mesure : Forme & bien-être, Élixir de jeunesse, Mers du monde, Cure marine sportive, Bien-être à la carte, Capital santé, Capital minceur, Essentiel dos. Parmi les innovations, citons UPulse Health, un programme de diagnostic forme complet permettant de personnaliser le programme sportif de chacun, OligoScan qui mesure les besoins en minéraux et oligo-éléments et le niveau de stress oxydatif, ou encore le Dodow, sorte de métronome lumineux pour réapprendre à s'endormir naturellement. Autres options de séjour possibles, les Échappées pour décompresser et lâcher prise en 4 jours et 4 nuits (City Détox, Mer, Pro-Âge Perfect) ou les Escapes (1 à 3 jours).

Cure de 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension, à partir de 1 620 € par personne.

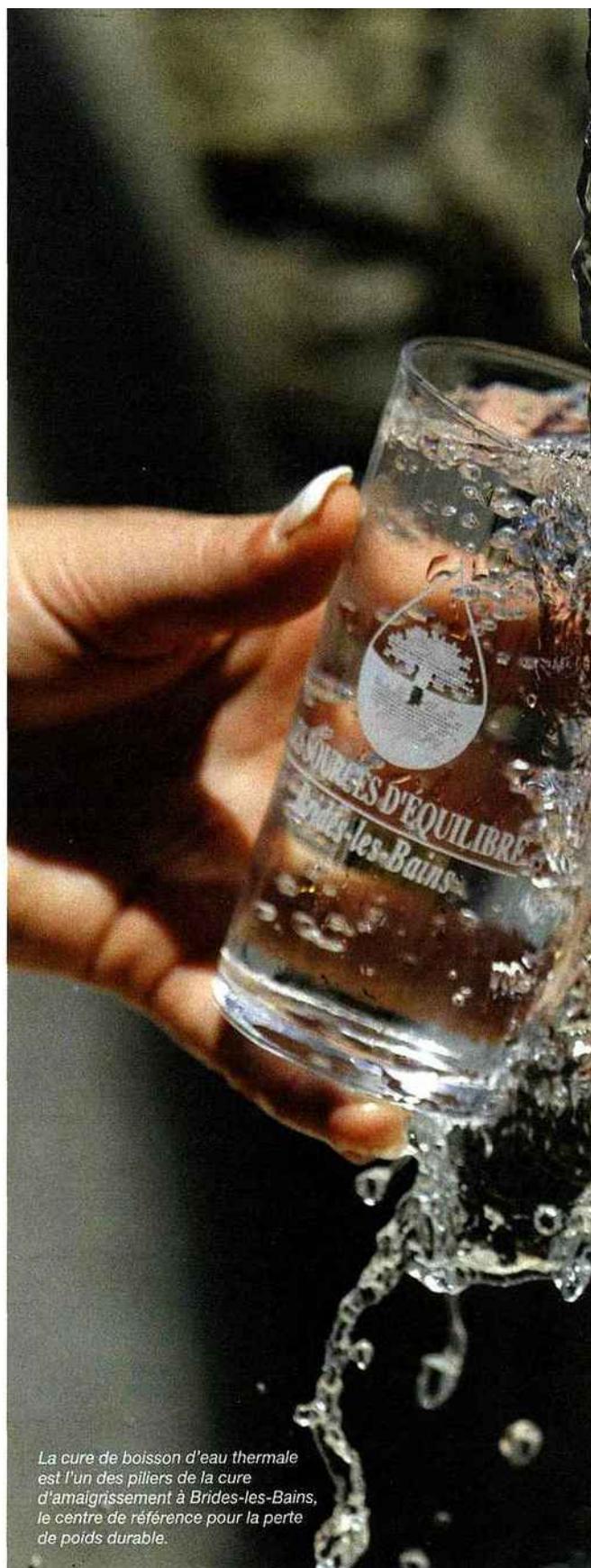
Tél. : 02 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

Gare SNCF : Trouville-Deauville

### ● Objectif minceur à La Grande-Motte

L'équipe et le médecin nutritionniste de la Thalasso Spa de La Grande-Motte (Hérault) ont mis au point un protocole de soins pour assurer une réelle efficacité pour lutter contre les surpoids. La cure Objectif minceur (6 jours) repose sur des techniques d'amincissement (ex. : Body Sculptor pour réduire la masse grasseuse, et Sculpteur intégral), un encadrement sportif tout en douceur et un suivi nutritionnel (consultations diététiques, menus minceur, tisanes détox bio).

24 soins sur 6 jours en chambre double et pension complète, à partir de 1 689 € par personne.  
Tél. : 04 67 29 13 13  
[www.thalasso-grandemotte.com](http://www.thalasso-grandemotte.com)  
Gare SNCF : Montpellier



La cure de boisson d'eau thermale est l'un des piliers de la cure d'amaigrissement à Brides-les-Bains, le centre de référence pour la perte de poids durable.



## Thermalisme

### ● Brides-les-Bains pour perdre du poids

Brides-les-Bains (Savoie) est la station thermale de référence pour la perte de poids. Un statut dû à son eau thermale unique, très riche en silicium qui active la lipolyse, véritable déstockeur de cellulite. Les Thermes bénéficient de l'expertise du Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. La cure conventionnée Amaigrissement (18 jours) alterne 72 soins à l'eau thermale (4 soins/jour) et une cure de boisson d'eau thermale, diurétique, dépurative et coupe-faim. Parmi les nouveautés 2016 figurent des protocoles qui s'ajoutent à la cure classique : le Programme idéal (prise en charge globale et pluridisciplinaire, 420 €), le programme Éducation thérapeutique (245 €), le programme Post-cancer pour adopter les bons réflexes diététiques, d'hygiène de vie et d'activité physique (245 €). De plus, les diététiciennes ont, sous la houlette de Nathalie Négro, responsable du centre nutritionnel des Thermes, repensé les ateliers nutritionnels (1 heure 30) en deux formules : accompagnement comportemental (ex. : Être serein avec son alimentation) et pratique culinaire équilibrée (ex. : Je ne cuisine pas mais je mange équilibré, J'agrèmente mes plats

avec des sauces). Fil rouge de tous les programmes : la dimension pédagogique et le recouvrement de l'estime de soi, deux facteurs essentiels pour inscrire durablement les effets de la cure.

Prix indiqués hors hébergement.

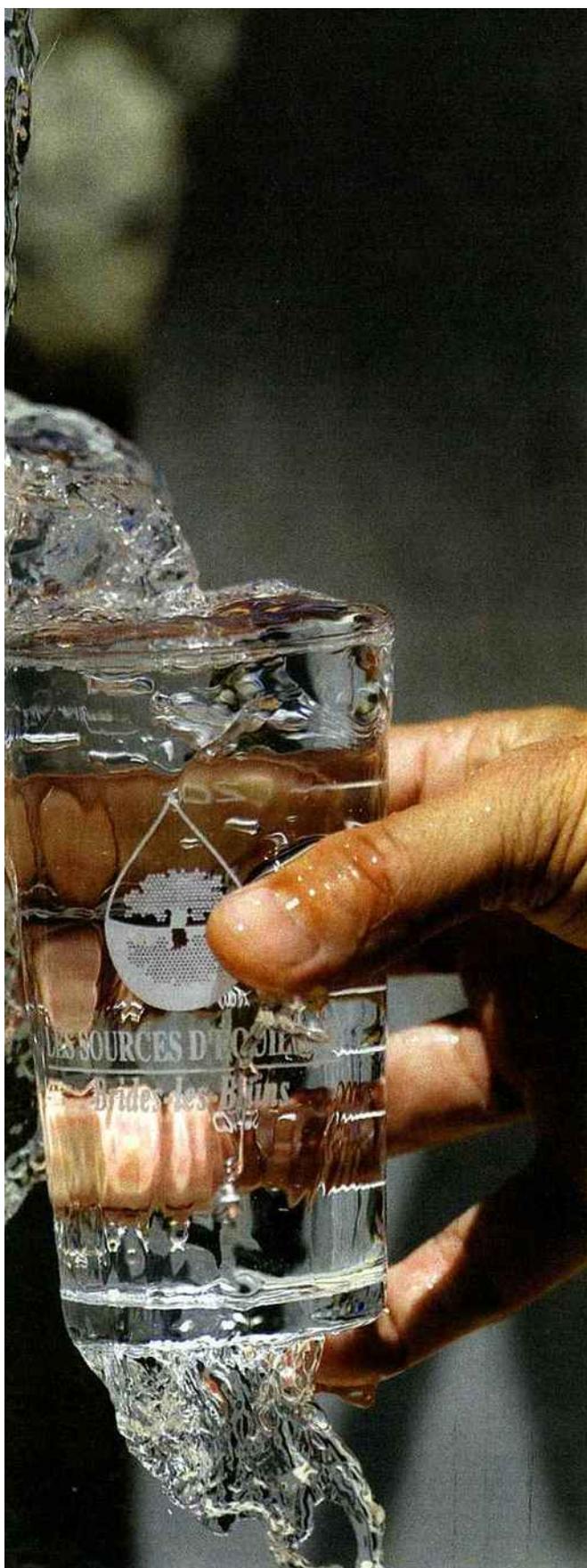
Tél. : 04 79 55 23 44

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

Gare SNCF : Moutiers

### ● Balaruc-les-Bains pour des jambes légères

Les eaux thermales de Balaruc-les-Bains (Hérault) sont parmi les plus chaudes et les plus minéralisées du Languedoc. Outre la rhumatologie, le centre thermal, situé face à l'étang de Thau, est spécialisé en phlébologie. La récente étude clinique Aqua Vena Temporis, inédite en France, dirigée en 2014 par le Pr François-André Allaert et le Dr Vincent Crebassa, phlébologue, a montré l'efficacité de la cure thermale sur les pathologies liées à l'insuffisance veineuse (maladie veineuse, œdème), grâce aux propriétés phlébotoniques et décongestives de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains. « L'amélioration de la qualité de vie des patients au cours des 6 mois suivant la cure est prouvée, confirmant une probable diminution de la consommation de médicaments. » La cure se compose de 6 soins : douche à pulvérisation, douche de forte pression sous immersion en piscine, couloir de marche, aérobain local, ap-



© S. Kempf/Infermiers de Brides-les-Bains



plication de compresses d'eau thermale, massages sous l'eau.

Cure conventionnée de 18 jours ou cure libre de 6 jours (de 285 € à 415 €), hors hébergement.

Tél. : 04 67 51 76 01

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

Gare SNCF : Sète

### ● Les thermes troglodytiques de Jonzac

C'est dans une ancienne carrière de pierre que la Chaîne thermale du soleil a créé les thermes troglodytiques de Jonzac (Charente-Maritime) en 1985. Dans ce lieu insolite, l'eau Soenna, sulfatée-sulfurée mixte, chlorurée, sodique et riche de nombreux oligo-éléments, dispense ses vertus à environ 1 300 curistes par jour, de la mi-février à la mi-décembre. Outre la rhumatologie (1986), les Thermes de Jonzac ont été habilités pour les cures Voies respiratoires (ORL et pneumologie) en 1992, puis Phlébologie (2004), ce qui les dote d'une triple indication thérapeutique, un cas unique en France. Parmi les nouveautés 2016, citons les cures spécifiques Lombalgie chronique et Arthrose cervicale, qui ajoutent aux soins thermaux de la cure conventionnée Rhumatologie, d'autres soins adaptés, de la gym douce et des ateliers ciblés. L'option Santé-Active, elle, invite à renforcer la cure thermale avec un forfait de 6 soins/activités Santé ou Mieux-être, à choisir parmi plus de 18 prestations (ateliers, cours de gymnastique,

modelages esthétiques, espace fitness...). Les Thermes proposent également des mini-cures (6 ou 12 jours) axées sur la rhumatologie (Stress et mal de dos, Santé et sport), la phlébologie et l'ORL.

Cure conventionnée ou mini-cure de 6 jours (à partir de 354 €) ou 12 jours (à partir de 648 €), hors hébergement.

Rens. : 05 46 48 59 59

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

Gare SNCF : Angoulême, puis navette (incluse dans le prix du billet)

### ● Saujon contre les troubles anxieux

Situés dans un parc thermal ombragé, les Thermes de Saujon (Charente-Maritime) sont la station thermale de référence pour quatre indications principales : les maladies psychosomatiques (stress, anxiété, troubles du sommeil, trouble anxieux généralisé, colopathies), le sevrage ou la diminution des anxiolytiques, la fibromyalgie, les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. « Les études STOP TAG (2008) et SPECTh (2015) ont montré l'efficacité du thermalisme dans la prise en charge des troubles anxieux et du sevrage de psychotropes », résume le Dr Olivier Dubois, directeur des Thermes. Saujon propose des cures thermales conventionnées (18 jours) associant des soins thermaux et un suivi médical et psychologique, ou des courts séjours (à partir de 5 jours). Par ailleurs, l'École thermale du stress propose des ateliers d'éducation thé-



En parallèle des cures traditionnelles, les centres thermaux ont élaboré des séjours d'une durée plus courte. L'eau thermale est alors utilisée pour se relaxer, perdre du poids ou soigner ses problèmes de dos, de stress ou de sommeil.



rapeutique sur trois semaines (Apprivoiser votre stress, Arrêter ou réduire vos tranquillisants, Mieux vivre votre fibromyalgie, Prévenir le burn-out professionnel), réalisables pendant la cure thermale. Enfin, pour la détente et le bien-être, le spa thermal Philae, entièrement rénové, permet également de se relaxer grâce aux soins à l'eau thermale, à l'aquagym, aux massages sous l'eau ou à sec, dont les bienfaits ne sont plus à démontrer.

*Cure conventionnée de 18 jours ou cure libre de 5 jours (350 €), 11 jours (690 €) ou 17 jours (1 040 €), hors hébergement.*  
Rens. : 05 46 23 50 15  
[www.thermes.net](http://www.thermes.net)  
Gare SNCF : Royan ou Saujon

### ● Vaincre l'insomnie à Nérès-les-Bains

Cette année, les Thermes de Nérès-les-Bains (Allier) ont créé le séjour Ge-Nérès pour les personnes stressées, souffrant d'anxiété et/ou de troubles du sommeil. Le programme comprend 18 soins à base d'eau thermale riche en lithium (bains hydrodétente, modelages sous affusion, illutations de boue thermale) et des ateliers complémentaires : sophrologie pour apprendre à se relaxer,

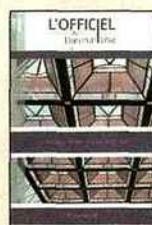
conférence médicale sur la gestion des crises d'anxiété et des insomnies, gym douce, atelier nutrition pour connaître les aliments à favoriser et ceux à éviter.

*Séjour Ge-Nérès : 6 jours (399 €), hors hébergement.*  
Dates : du 13 au 18 juin et du 22 au 27 août.  
Tél. : 04 70 03 10 39  
[www.thermes-neris.com](http://www.thermes-neris.com)  
Gare SNCF : Montluçon

### ● Bain de légèreté à Rochefort

Soin phare des Thermes de Rochefort-sur-Mer (Charente-Maritime), la douche de Kneipp est destinée à améliorer la circulation veineuse grâce à une alternance, durant 10 minutes, de brumisation chaude et froide. Autre atout du centre : les séances de relaxation dirigées par un masseur-kinésithérapeute aguerri, avec lequel on apprend la technique de respiration abdominale et diaphragmatique, exercices à réaliser ensuite de retour chez soi pour relancer durablement la circulation lymphatique.

*Cure conventionnée ou cure libre de 3 jours (181 €), 4 jours (139 €) ou 6 jours (325 €), hors hébergement.*  
Rens. : 05 46 99 08 64  
[www.thermes-rochefort.com](http://www.thermes-rochefort.com)  
Gare SNCF : Rochefort  
Anne JEANTET-LECLERC



En 260 pages, un panorama complet des stations thermales françaises, avec les 12 orientations thérapeutiques et l'actualité des centres. *L'Officiel du thermalisme 2016*, Palindrome Édition, 16 € (librairies, Fnac, Amazon et sur [www.officiel-thermalisme.com](http://www.officiel-thermalisme.com)).