



Thalasso, thermalisme... Et si c'était l'année du retour aux sources ?

Dans le contexte pesant de la pandémie, les échappatoires pour se régénérer sont multiples. Des idées d'évasions à découvrir du 20 au 23 janvier à Paris et du 28 au 30 janvier à Lyon, au salon des Thermalies. Par Agnès Peling

S'immerger dans des eaux marines et thermales salutaires pour puiser des forces vitales et retrouver un rythme harmonieux. Être en osmose avec la nature. Refaire surface. Apprendre à cultiver une meilleure hygiène de vie, à se détendre, à rire même ! Voici comment les nouveaux séjours en thalasso ou thermaux nous réinitient au bien-être. 2022, l'année du plaisir retrouvé ?

Renouer avec soi et son environnement

Être en osmose avec l'océan, le sable, les rochers, la grande ligne bleue de la mer... Le centre de thalassothérapie Thalazur Hélianthal, à Saint-Jean-de-Luz, récemment restauré par l'architecte d'intérieur Jean-Philippe Nuel, déjà rompu à l'art de l'architecture balnéaire avec sa réhabilitation des Cures Marines de Trouville, s'accorde avec ce désir de communion avec la nature. Les cabines du spa marin s'ouvrent désormais sur la baie luzienne et le parcours aquatique en forme de rotonde épouse la mer grâce à une scénographie poétique de la lumière et des couleurs, une palette chromatique de tons de beige et de bleu gris inspirés par le contact du sable et de l'eau.

La réinterprétation par l'architecte du bâtiment Art déco créé en 1928 par Robert Mallet-Stevens fait également la part belle à l'authenticité des matières naturelles. « Je souhaitais remettre ce bâtiment posé sur le sable en connexion avec la nature. Dans le contexte actuel de la pandémie, ce lien apaisé avec les éléments naturels satisfait le désir de bien-être, amorce une invitation au voyage », relate Jean-Philippe Nuel. En correspondance avec ces nouveaux codes du bien-être, la cure « Épigénétique », déclinée dans 8 des 9 centres du groupe Thalazur, prend ici tout son sens. La nature est un soin à part entière. Sous la forme d'une randonnée en harmonie avec l'océan à Thalazur Saint-Jean-de-Luz. En immersion, lors d'une marche aquatique dans la mer sur la plage de Thalazur Carnac. « Ces activités physiques adaptées, pratiquées en plein air, complètent les principes des cinq piliers de l'épigénétique, une nouvelle science qui bouleverse notre compréhension du fonctionnement humain et notre approche de la prévention santé », souligne le Dr Didier Chos, président fondateur de l'Institut européen de diététique et de micronutrition (IEDM), qui veille à la cohésion de la démarche au sein des cures du groupe.

Grâce à des études, on sait désormais que le patrimoine génétique hérité de nos parents ne détermine pas à lui seul notre santé. Nos choix alimentaires, les loisirs, les exercices physiques, les relations sociales modulent l'activité de mécanismes biochimiques complexes et ont une action favorable sur nos gènes. Cette nouvelle approche de santé globale a convaincu Serge Fourcade, le créateur de cette cure : « L'eau de mer possède une composition proche de notre milieu intérieur et notre matériel génétique vit et évolue dans ce milieu marin, précise-t-il. C'est par conséquent un environnement propice pour redonner ses lettres de noblesse à la prévention santé en thalasso. »

Au menu des cures, les grands piliers de l'épigénétique constituant un environnement favorable à une meilleure longévité : renouer avec les principes du régime méditerranéen, miser sur l'activité physique facilitée par la meilleure portance de l'eau de mer, apprivoiser le stress avec des techniques psycho-comportementales (sophrologie, méditation en contact avec la nature...), privilégier un réseau social bienveillant. À



Saint-Jean-de-Luz , la visite du marché et l'atelier de dégustation gourmande avec la diététicienne sont au programme. Le pilier fondamental de la cure : « Le plaisir de vivre. » Les effets régénérants et apaisants des soins marins permettent de le retrouver.

Même volonté de faire corps avec la nature mais avec une démarche écoresponsable au Relais Thalasso Île de Ré , en pleine métamorphose. Les cabines du spa marin ont pris des allures de cabanes de plage et le roof top en surplomb du Loofa Bar invite à une pause onirique devant la belle plage de Port-Notre-Dame... Le centre charentais en voie d'obtention de l'Ecolabel européen a mis également la biodiversité à l'honneur dans sa nouvelle cure « Reconnexion énergétique Ré ». Aux soins marins reminéralisants s'adjoignent des rencontres et des moments pour mieux apprécier les bienfaits de l'océan : avec le chef Christopher Tremine aux fourneaux du restaurant Atalante adepte d'une cuisine végétale et iodée locavore ou, esprit green oblige, lors d'une balade nature à la découverte des sites préservés de l'île.

À Santenay, en Bourgogne , dans le tout nouvel établissement du groupe ValVital entre moulins et vignes, c'est un rendez-vous bucolique qui est réservé aux candidats à la « CuRevivre » pour se reconnecter à soi. Les baies vitrées du parcours thermal s'ouvrent sur un berceau de verdure. Les applications de boue, les bains et les douches aux eaux chlorurées sulfatées sodiques, le yoga et la marche nordique sur les chemins alentour soulagent les articulations grippées.

Une reprise en main sur mesure

Amplifiés par la pandémie, le surpoids, les maux de dos, le stress... affectent le cours normal de nos vies. Accroître, parallèlement aux soins marins, la prévention pour favoriser une meilleure hygiène de vie en personnalisant davantage l'accompagnement des soins marins est aussi l'objectif des centres pionniers de la thalasso. L'équilibre est roi dans les cures d'Alliance Pornic , surplombant la lumineuse plage de la Source. Les bilans à la pointe de la technologie (Physioscan pour évaluer les causes du stress, Oligoscan pour détecter les carences et les excès en minéraux...), réalisés par une diététicienne, associés au GniomCheck, une analyse du microbiote intestinal basé sur l'ADN, permettent de mieux adapter la nouvelle cure « Équilibre santé » axée sur deux orientations possibles : prise en charge des maux du dos ou gestion du stress.

« Savoir écouter pour savoir prendre soin », c'est l'esprit de la nouvelle cure « Mer et poids optimal » des Thermes Marins de Saint-Malo . Un bilan nutrition santé rythme le nouveau protocole orchestré par le nutritionniste Frédéric Derat-Carrière. Selon lui, un client sur deux de l'établissement est en surpoids, donc potentiellement à risque de développer des maladies. Quatre bilans optimisent les conseils diététiques et les activités physiques pour apprendre à réguler son poids en douceur sans l'effet frustrant des régimes restrictifs : une consultation de nutrition approfondie avec le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), un test VOMax pour évaluer sa capacité physique aérobie sur un tout nouveau ergocycle (Monark LC6 Novo), et raffinement de l'expertise, une analyse de composition corporelle par bio-impédancemétrie spectroscopique et une méthode d'évaluation de la dépense énergétique au repos et du quotient respiratoire par calorimétrie indirecte, issue du milieu hospitalier. Pour la mettre en œuvre, un appareil de mesure à la pointe : le moniteur métabolique Q-NRG Cosmed !

Bien récupérer

Autres eaux bénéfiques surgies des profondeurs de la terre et parées de nombreuses vertus, celles de 110 stations thermales aux caractéristiques physico-chimiques diverses, efficaces pour soulager des troubles chroniques, rhumatologiques, dermatologiques, respiratoires... Devenir acteur de sa santé et améliorer son hygiène de vie grâce à des bilans adaptés et une écoute attentive prodiguée tout au long de la cure c'est aussi, de longue date, le mantra de la médecine thermale qui en sus des douches et des bains propose des programmes d'éducation thérapeutiques adaptés à de



multiplie pathologies chroniques ou aux séquelles après une maladie comme le cancer (lire encadré). Côté thalasso, des programmes post-cancer sont aussi proposés, comme la cure « Régénérante – post-cancer » à la Thalasso Concarneau Spa Marin, le séjour « Post-cancer du sein » à Valdys Resort Roscoff, la cure « Deuxième souffle post-cancer » au Relais Thalasso Hendaye, la cure « Mieux vivre le cancer » au Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer...

Aux thermes de Saint-Gervais, de Brides-les-Bains, d'Allevard-les-Bains, de Saujon, des cures de trois semaines conventionnées complétées par un programme d'activités ciblées non pris en charge par l'Assurance maladie ont été créées en 2021. Elles soulagent les troubles persistants de la Covid longue (fatigue, essoufflement, faiblesse musculaire, perte du goût et de l'odorat...), un syndrome qui affecte au moins 10 % de la population française au-delà de six mois après l'infection, selon la Haute Autorité de santé. Les thermes de Molitg-les-Bains bénéficiant de trois orientations thérapeutiques – rhumatologie, voies respiratoires et dermatologie – viennent également de lancer une cure thermale post-Covid.

Au cœur du cadre idyllique du Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, face au mont Canigou, les thermes entourés de jardins suspendus bénéficient d'un air pur et d'eaux thermales riches en soufre et en plancton. « Antiseptiques, elles ont une action fluidifiante et contribuent à régénérer les muqueuses respiratoires affaiblies par la Covid », explique Julien Eschermann, médecin thermal. Dans la cure de 6 jours, les soins thermaux quotidiens adaptés à la prédominance des troubles agissent sur l'apaisement des douleurs musculaires et articulaires et assainissent l'arbre respiratoire... Des activités physiques adaptées favorisent le réentraînement progressif à l'effort et des ateliers ciblés permettent de rééduquer l'odorat et le goût affaiblis par le virus. Pour calmer le mental et retrouver un sommeil réparateur, des séances de sophrologie, de méditation, de musicothérapie...

Un lâcher-prise profond

Jamais le désir de rompre le flot de ses ruminations n'aura été aussi essentiel. Pour faire front à la vague croissante de troubles anxieux, générés par la situation sanitaire, l'institut de thalasso Emeria Dinard (ex-Thalassa), érigé en surplomb de la spectaculaire pointe rocheuse de Saint-Énogat sur la Côte d'Émeraude, pionnière de la cure marine pour vaincre l'insomnie, introduit la cure « Relaxation immersive » dans ses séjours phares. Dans « Ma parenthèse lâcher-prise », cette technique de réalité virtuelle approuvée par des études en milieu hospitalier invite grâce à un casque sans fil posé sur les yeux et les oreilles à se transposer dans des paysages virtuels sonores agréables : cascades, lacs, mer... La voix enregistrée d'une sophrologue vous invite à privilégier votre ressenti, à fixer des images positives. Les bains reminéralisants et les enveloppements d'algues apaisants, les microsiestes et les séances d'aquaspiration dans un bassin d'eau de mer chaude parachèvent la détente et libèrent les tensions du corps et de l'esprit.

À la thalasso Valdys Resort Douarnenez, ouverte sur la splendide plage des Sables Blancs, le séjour « Énergie par le rire » fait un pied de nez au pessimisme ambiant et à nos peurs ! Ce rire que l'on s'autorise moins depuis la pandémie a pourtant des bienfaits avérés sur le corps et l'esprit. « Il sollicite de nombreux muscles, active la digestion grâce à la gymnastique abdominale qu'il provoque et oxygène notre organisme de façon puissante grâce aux échanges respiratoires qui se multiplient lorsque nous rions », précise Sandrine Gadonna, coach sportif et relaxologue animatrice des ateliers collectifs de yoga du rire. Dix minutes de rire équivalent à trente minutes d'activités physiques. Outre son action bénéfique sur le système cardiorespiratoire, il libère des endorphines euphorisantes dans le cerveau favorisant une meilleure résistance au stress !

Massages au long cours



Perte des repères, de l'expérience rassérénante du toucher, rêves d'ailleurs empêchés par les caprices d'une épidémie... L'art suprême du massage, enrichi de techniques issues des savoirs ancestraux de médecines traditionnelles régule notre flux énergétique, apaise nos tensions. Au Relais Thalasso – Château des Tourelles à Pornichet, au secret des suites privatives où s'enchaînent les soins marins essentiels, on embarque en duo ou en solo pour de longs massages dans cinq continents. Manœuvres inspirées des techniques ayurvédiques et chinoises pour le Balinais, escale en Australie avec un massage Océanie puisant sa source dans les traditions ancestrales aborigènes...

À Belle-Île-en-Mer, l'insularité est déjà en soi une promesse de voyage. Dans la cure « Massages autour du monde » dispensée au Castel Clara Thalasso & Spa, niché dans l'anse de Goulphar, le temps s'étire et nous conduit vers d'autres contrées et sensations. Comme cette « Échappée africaine » aux senteurs épicées combinant soins marins et un massage rythmé par des frictions et des percussions détoxifiantes. Après le voyage immobile, une balade iodée s'impose jusqu'aux côtes escarpées des aiguilles de Port-Coton immortalisées par Claude Monet. La nature inchangée permet d'apprécier le modèle intact, éclairé par les variations de lumière, léché par l'écume, permanence de la nature et des eaux, ces sources de bien-être immuables qui soulagent les maux du siècle.

Carnet d'adresses

Renouer avec soi et son environnement

Hôtel & Spa Hélianthal Thalazur (Tél. : 01 48 88 89 90) à Saint-Jean-de-Luz. Cure « Épigénétique » à partir de 2 148 € par personne, 6 jours/6 nuits en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, 24 soins – incluant 16 soins « plaisir de vivre », des soins de thalasso, des soins esthétiques, des modelages –, 5 séances de gestion du stress, 3 activités physiques adaptées, 3 activités collectives « Réseau social bienveillant », un rendez-vous avec la diététicienne. Dans les autres centres du groupe Thalazur, les tarifs des cures évoluent en fonction de la catégorie de l'hébergement ; 24 soins sont dispensés dans chacun des centres.

Relais Thalasso Île de Ré (Tél. : 05 46 30 50 80). Cure « Reconnexion énergétique Ré », à partir de 1 871 € par personne, 6 jours/6 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, 19 soins de thalassothérapie, 3 rencontres, 2 sorties oxygénantes selon les saisons.

Thermes de Santenay (Tél. : 04 79 35 38 50). « CuRevivre » pour se reconnecter à soi, à partir de 675 € par personne, 6 jours/6 nuits dans la coquette résidence de tourisme reliée à l'établissement thermal, 24 soins thermaux en rhumatologie et 5 ateliers – alimentation et immunité, Pilates, marche nordique, relaxation-yoga, modelage du corps au spa.

Une reprise en main sur mesure

Alliance Pornic Resort Hôtel Thalasso & Spa (Tél. : 02 40 82 21 21). Cure « Équilibre santé », à partir de 2 022 € par personne, 6 jours/6 nuits, en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant pour l'« Orientation dos », 26 soins dont 14 de thalassothérapie, 7 ateliers et séances ciblées, 5 soins « capital santé » et un kit Gniom. Pour l'« Orientation antistress », 26 soins dont 11 de thalasso, 15 ateliers et séances ciblées et un kit Gniom.

Thermes Marins de Saint-Malo (Tél. : 02 99 40 75 00). Cure « Mer et poids optimal », à partir de 2 136 € en chambre double (5 étoiles) au Grand Hôtel des Thermes, incluant 24 soins, dont 18 de thalassothérapie, un bilan nutrition santé, un rendez-vous avec un coach sportif, 6 activités physiques.



Bien récupérer

Thermes de Molitg-les-Bains (Tél. : 01 42 65 24 24). Cure « Post-Covid » à partir de 1 365 € par personne, 6 jours/6 nuits en chambre double (5 étoiles) et demi-pension au Château de Riell, incluant 24 soins thermaux et 9 activités et consultations ciblées.

Un lâcher-prise profond

Emeria Dinard (Tél. : 02 99 16 78 10). Cure « Ma parenthèse lâcher-prise », à partir de 1 704 € par personne, 6 jours/6 nuits en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 24 soins, dont 15 de thalassothérapie, 3 séances de relaxation immersive, 3 séances de microsieste, 3 séances d'aquaspiration et un rendez-vous expert.

Valdys Resort Douarnenez (Tél. : 02 29 20 27 26). Cure « Énergie par le rire », à partir de 1 746 €, 6 jours/6 nuits en chambre double (4 étoiles) et demi-pension à l'Hôtel Valdys-La Baie, incluant 24 soins, dont 16 de thalassothérapie et 7 ateliers et séances ciblées.

Relais Thalasso Château des Tourelles (Tél. : 02 40 60 80 80) à Pornichet. Cure « Massages du monde » à partir de 1 690 €, 5 jours/6 nuits en chambre double (4 étoiles) et demi-pension, incluant 21 soins, dont 11 de thalassothérapie, 5 massages au spa et 5 aqua-activités.

Castel Clara Thalasso & Spa (Tél. : 02 97 31 84 21) à Belle-Île-en-Mer. Cure « Massages autour du monde », à partir de 1 992 € par personne, 6 jours/6 nuits en chambre double (4 étoiles) et demi-pension à l'hôtel Castel Clara, incluant 18 soins, dont 9 de thalassothérapie, 6 massages et 2 soins esthétiques visage et corps Thalion.

À lire

La Santé bleue, de Pascale d'Erm, Massot éditions (219 p., 21,50 €). De la nage en eau froide à la surftérapie, la journaliste Pascale d'Erm, spécialiste de sujets nature et écologie, révèle études et enquête à l'appui les bienfaits de la « nouvelle médecine de l'eau » à travers l'expérience de la reconnexion à la nature.

Tous aux Thermalies

Le salon Les Thermalies, rendez-vous incontournable des professionnels de la thalassothérapie, du thermalisme et des spas, célébrera sa 40e édition dès le 20 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris, et fin janvier à Lyon. L'occasion de glaner au fil des pavillons thématiques (Thalasso France, Les Sources thermales de France, Évasion Spa, Destinations d'ailleurs...) et des nombreux exposants, des conseils personnalisés pour organiser sa cure marine ou thermale, et de découvrir les derniers rituels de soins des spas d'exception.

Cette année, un coup de projecteur est porté sur le prestigieux resort thermal italien Abano Terme GB Hôtels avec ses cures de remise en forme, antistress, détox, anti-âge... Des conférences et des ateliers pour se préparer à des séjours spécifiques et pour découvrir des soins innovants seront également proposés. Et pour fêter le bien-être au fil de l'eau toute l'année, rendez-vous sur le site Thermalies.com : une fois par mois, les « Jeudis Thermalies » réuniront les experts du secteur qui feront le point sur des cures de remise en forme et de prévention santé.

Les Thermalies. Du 20 au 23 janvier au Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, Paris 1er (du jeudi au samedi de 10 h à 18 h 30, de 10 h à 18 h le dimanche ; entrée, 10 €) et du 28 au 30 janvier à Eurexpo Lyon, bd de l'Europe, 69680 Chassieu (de 10 h à 18 h ; entrée, 5 €). Invitations gratuites à télécharger sur le site web du salon.

