

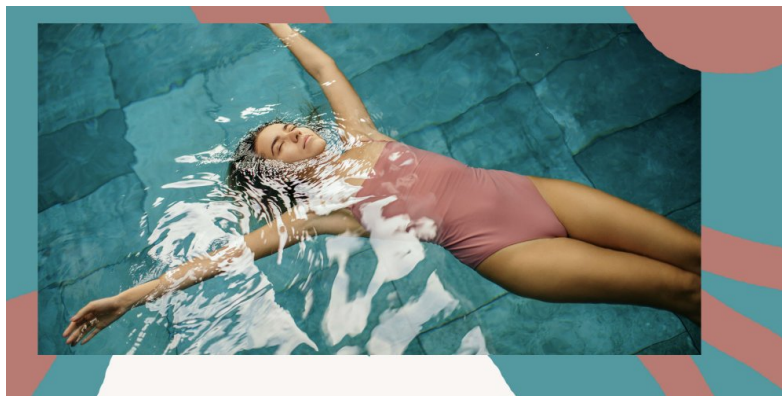


## Insomnie, tabac, surmenage... neuf soins marins pour prendre soin de soi



Par Céline Mollet

Mis à jour le 08/06/2021 à 17:55



Voir le diaporama9 photos

Partager

Parenthèse de bien-être reconnue, la thalassothérapie offre aussi des réponses aux maux de l'époque. Insomnie, addictions, surmenage... À chaque problème, sa solution ciblée et iodée.

En plus des soins, la thalassothérapie offre des parenthèses pour prendre soin de soi. Que ce soit pour arrêter de fumer ou pour prendre le temps de réfléchir après un burn out : voici neuf soins marins, qui propose des remèdes aux maux de l'époque.

1/9

À La Baule, pour arrêter de fumer

**Comment ça se passe ?** Cette cure de sevrage tabagique est réalisée sur mesure en fonction de chacun-e. La téléconsultation préalable avec le ou la médecin lui permet



d'établir le contenu du programme.

Parmi les soins proposés, des séances d'hypnothérapie afin d'en finir avec les addictions (celle du tabac, mais aussi pour anticiper les pulsions alimentaires), ou encore des séances de sophrologie face à un aquarium de méduses, pour un meilleur ancrage.

En début de séjour, un bilan Oligoscan mesure la charge en métaux lourds dans l'organisme, souvent élevée chez les fumeurs et fumeuses, afin de la **rééquilibrer avec un accompagnement alimentaire** et une supplémentation.

Le sport est également très présent dans le programme. En extérieur, mais aussi avec des équipements high-tech comme la salle Sport'Connect et ses circuits de training connectés qui font travailler le cardio. Les soins misent sur la reminéralisation de l'organisme avec des enveloppements aux eaux-mères de Guérande, combinés au sauna japonais, plutôt qu'à une couverture chauffante, pour un effet détox boosté.

**Le plus** : Après le séjour, vous bénéficiez de 3 mois d'accompagnement grâce à des téléconsultations avec le ou la médecin ou les autres expert-es. Après 3 mois, le suivi peut se prolonger, mais devient payant.

**En pratique** : Programme Mon Odyssée Santé à la carte, à partir de 1580 € pour 4 nuits en demi-pension et 4 jours de soins avec 5 soins et activités par jour. Pour la cure antitabac, une cure de 6 jours est conseillée.

(\*) [hotelsbarriere.com/fr/la-baule/la-thalasso.html](http://hotelsbarriere.com/fr/la-baule/la-thalasso.html)

2/9

À Concarneau, pour ralentir

**Comment ça se passe ?** Ce protocole permet à tous ceux et toutes celles qui vivent à 100 à l'heure de faire un break et de s'initier au lâcher-prise et à la pleine conscience.

Parmi les soins proposés, un bain hydromassant, un gommage, des enveloppements hydratants. La relaxation est aussi mise à l'honneur grâce à une séance d'oxygénation avec travail sur la respiration, mais aussi des séances de relaxation dans une piscine d'eau, le corps en flottaison, bercé par les mouvements du ou de la praticienne.

La cure fait aussi découvrir des techniques originales comme le Bhakti massage, un soin très lent qui vise à libérer les énergies et permet de déconnecter. La séance de somato-psychopédagogie aide à mieux gérer les émotions, à soulager les douleurs et à apaiser le stress grâce à des manœuvres profondes associées au guidage verbal du ou de la thérapeute.

Un moment de relâchement total.

**Le plus** : La cure donne toutes les clés pour continuer à appliquer la slow attitude une fois à la maison et profiter des bienfaits du séjour sur le long terme.

**En pratique** : Cure Slow, à partir de 1626 € pour 6 jours et 6 nuits en demi-pension. Programme de 16 soins.

(\*) [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

3/9

À Arzon, pour s'alléger

**Comment ça se passe ?** Cette cure combine rééquilibrage alimentaire et activité physique.

Elle démarre par des entretiens avec la diététicienne, le coach sportif et un bilan Oligocheck, qui évalue les carences en minéraux, vitamines, oligo-éléments... Les soins sont axés sur la minceur, avec des enveloppements, des massages, une séance de



sauna japonais à l'effet détox et un soin anticellulite réalisé avec l'appareil Icoone pour lisser les capitons grâce à une stimulation mécanique.

La cure propose aussi une séance de IPulse pour drainer, raffermir et déloger les graisses grâce à une combinaison de plusieurs technologies : ultrasons, électrostimulation, courants draineurs.

**Le plus :** Un atelier "manger en pleine conscience", animé par un médecin et une diététicienne, pour réapprendre à **déguster plutôt qu'à dévorer**.

**En pratique :** Séjour Silhouette Coaching, à partir de 1372 € en demi-pension pour 4 jours / 4 nuits. Programme de 12 soins.

(\*) [miramar-lacigale.com](http://miramar-lacigale.com)

4/9

À Saint-Jean-de-Monts, pour lâcher prise après un burn-out

**Comment ça se passe ?** Mise au point pour aider à lâcher prise et à se recentrer sur soi après un burn-out, cette cure s'oriente sur l'état émotionnel des patient et patientes.

Elle combine des soins de thalasso, comme les bains hydromassants et les enveloppements, ainsi que des massages doux et courts. Parmi les soins proposés, un massage aux fleurs de Bach, avec en préambule un diagnostic qui cible au mieux les fleurs de Bach à ingérer.

Chaque jour, des séances de coaching individuelles sont proposées. Elles se font à la carte, en tête-à-tête avec un-e coach sportif ou relaxologue, en intérieur ou en extérieur. Tou-tes les coachs sportifs ont été formés par des sophrologues. Sur place, vous pouvez aussi effectuer une séance de moxa ou d'acupuncture (en supplément) avec le ou la médecin présent(e) sur place.

**Le plus :** Une semaine et trois semaines après la cure, vous êtes contacté-e par le ou la médecin qui vous donne des **conseils de médecine douce** pour un mieux-être au quotidien.

**En pratique :** Cure Burn-Out, à partir de 1626 € pour 6 jours / 6 nuits. Programme de 21 soins et une consultation médicale.

(\*) [hotels-valdys.fr/saint-jean-de-monts](http://hotels-valdys.fr/saint-jean-de-monts)

5/9

À Pornichet, pour doper son système immunitaire

Relais Thalasso / chateau-des-tourelles

**Comment ça se passe ?** Cette cure **renforce l'organisme** grâce à des soins de thalasso, à une activité sportive minutieusement choisie, à des massages ciblés et à une alimentation "défense +". De quoi affûter vos défenses naturelles.

Parmi les soins proposés, un drainage lymphatique qui libère les toxines et augmente le taux de lymphocytes, ou un massage Ampuku du ventre qui stimule la vitalité. Les activités en plein air en bord de mer, comme la marche nordique ou la marche active, apportent tonus et vitalité.

Les enveloppements, bains et jets marins reminéralisent l'organisme. Enfin, les conférences et ateliers sur l'immunité viennent compléter la cure. En bonus, une séance de luminothérapie pour se redonner du peps.

**Le plus :** En fin de cure, vous repartez avec un kit pour renforcer votre immunité. Des compléments alimentaires (zinc, ampoules d'eau de mer Isotonic Quinton, vitamine D, magnésium marin, spiruline...), des huiles essentielles mais aussi des amandes, du



chocolat ou du miel.

**En pratique** : Cure Immunocéan, à partir de 1661 € la cure de 4 jours en demi-pension, avec au moins 5 soins ou activités par jour.

(\*) [relaisthalasso.com/chateau-des-tourelles](http://relaisthalasso.com/chateau-des-tourelles)

6/9

À Saint-Jean-de-Luz, pour dénouer les tensions

**Comment ça se passe ?** Ce programme aide à dénouer les tensions, à décontracter les muscles et à renforcer la posture.

Au-delà des gommages, enveloppements et de la balnéothérapie, il se concentre sur les massages du dos, mais également les séances d'ostéopathie aquatique. La cure est agrémentée de cours de yoga et stretching, mais surtout, de séances de coaching personnalisées à 4 personnes maximum. Durant celles-là, le ou la coach identifie les problématiques du ou de la curiste et propose des solutions ciblées : renforcement musculaire avec gainage et exercices de Pilates qui aident à se muscler et à réduire les douleurs lombaires, étirements pour soulager les maux de dos.

La séance se termine par des conseils pratiques ciblés sur les gestes du quotidien : se baisser, ramasser des objets, etc.

**Le plus** : Possibilité d'une journée supplémentaire sur demande, pour reprendre son dos en main pendant une semaine complète.

**En pratique** : Cure Bien-Être Absolu du dos, à partir de 1970 € la cure de 5 jours / 6 nuits en demi-pension. Programme de 22 soins.

(\*) [luzgrandhotel.fr](http://luzgrandhotel.fr)

7/9

À Pléneuf-Val-André, pour lâcher son téléphone

BCL/SPA MARIN DU VAL-ANDRÉ

**Comment ça se passe ?** Ce séjour à la carte permet de se déconnecter en douceur du smartphone et autres écrans. Au programme, une séance avec un ou une ostéopathe pour soulager les tensions dues à l'usage intensif du portable, mais aussi de la sophrologie, de la réflexologie plantaire pour aider à décompresser et à lâcher prise.

Les soins de thalasso comme le bain hydromassant, l'enveloppement ou la douche à jet ré-énergisent et revitalisent. En complément, les activités telles que la balade à vélo permettent de renouer avec la nature.

**Le plus** : À l'arrivée, on définit les plages horaires où l'on se sépare de son téléphone et de la télécommande de la télé pour un protocole personnalisé. Quelques heures ou tout le séjour, selon les envies.

**En pratique** : Séjour Val'Starter Détox, à partir de 634 € par personne pour 3 jours. Programme de 9 soins.

(\*) [hmc-hotels.com/fr/hotel-residence/hotel-spa-marin.html](http://hmc-hotels.com/fr/hotel-residence/hotel-spa-marin.html)

8/9

À Saint-Malo, pour (re)dormir

**Comment ça se passe ?** Entre détente, eau de mer et repas légers, la thalasso est le lieu idéal pour **améliorer le sommeil**.

Cette cure combine les enveloppements détox, les modelages et les soins d'hydrothérapie. Des rituels spécifiques en spa ont été mis au point pour favoriser



l'endormissement. Une réflexologie crânienne, afin d'apaiser les tensions et inviter à la détente absolue, ou un modelage bien-être et sommeil, qui relaxe et envoie tout droit dans les bras de Morphée.

Et, bien sûr, une mine de conseils pour des nuits plus paisibles au quotidien. Les bénéfices ont été prouvés : 23 minutes de sommeil réparateur en plus après 3 jours de soin.

**Le plus :** Durant la cure, on choisit son oreiller parmi 6 modèles, pour un confort optimal pendant la nuit.

**En pratique :** Séjour Mer et Capital sommeil, à partir de 1968 € la cure de 6 jours / 6 nuits en demi-pension. Programme de 24 soins.

(\*) [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

9/9

À Hendaye, pour se reconstruire

**Comment ça marche ?** Conçue pour aider les personnes en rémission totale à se réapproprier leur corps, elle démarre par un entretien avec un-e sophrothérapeute. Elle associe des soins relaxants, régénérants et revitalisants.

Au-delà des traditionnels bains hydromassants ou de l'enveloppement à base de boues marines, elle propose des séances de réflexologie plantaire et vertébrale pour aider le corps à rééquilibrer ses énergies vitales. Le bilan de la cure se fait également avec le-la sophrothérapeute. Attention, un **certificat médical de l'oncologue est indispensable**.

**En pratique :** 2e Souffle Post-Cancer chez Serge Blanco. À partir de 1392 € par personne la cure de 6 jours.

(\*) [thalassoblanco.com](http://thalassoblanco.com)

