



Médecines douces

THALASSO

THERMALISME

Les cures

**SPÉCIAL
FEMMES**

Les bienfaits de l'eau sur l'organisme ont largement été démontrés, même pour quelques jours. On fait le point sur ces cures au féminin.

PAR B. TRANSON, E. PRIAM,
C. ABDESSELAM, A. TIXERONT,
V. POIGNON ET A. CHABALIER



L

es cures thermales et de thalasso complètent efficacement les traitements classiques. Douze

études cliniques publiées dans des revues internationales, ont ainsi démontré l'efficacité de la médecine thermale*. Aujourd'hui, la diversité des soins proposés permet de combiner traitement et plaisir.

*Source: Afreth, association française pour la recherche thermale.

Jambes lourdes

Massages sous affusion, parcours de marche, douche à jets... Les soins d'eau offrent diverses solutions pour retrouver un bon retour veineux.

Pep's Leg à Concarneau

Les soins phares. Le soin signature jambes: un gommage et un modelage drainant. La pressothérapie, qui permet de soulager la sensation de jambes lourdes par effet de pression: on chausse des «bottes» qui, gonflées à l'air, appuient sur les jambes. Le coaching jambes, le soin Perfect Legs...

On a aimé. Les soins drainants restent agréables et très relaxants. Les praticiens sont à l'écoute et évitent ou, à l'inverse, insistent sur certaines zones à notre demande.

A partir de 1434 €, soins + séjour 6 jours/6 nuits en chambre double et demi-pension.
www.concarneau-thalasso.com.



Minceur

DES SOINS CIBLÉS

Pour mincir, une stratégie est nécessaire. Et la thalasso peut être la solution. Les enveloppements d'algues amincissantes, la cryothérapie, les bains hydromassants (Thalaxion) et le bilan personnalisé chronobiologie nutritionnelle, avec un médecin nutritionniste, contribuent efficacement à la perte de poids.

• Cure Silhouette et Nutrition, à Thalazur Royan. Infos sur www.thalazur.fr.

Jambes toniques à Dax

Les soins phares. Le bain carbogazeux dans une eau à 28°C: les bulles de gaz créent une vasodilatation qui procure une sensation de légèreté immédiate. Le parcours de marche en eau thermale, l'atelier nutrition et les activités physiques avec de la marche nordique.

On a aimé. L'embellissement du centre et les cures du soir, qui permettent aux actifs de combiner soins et activité professionnelle.

A partir de 785 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension, ou 350 € les 27 soins pendant 6 jours (hors hébergement).
www.thermes-dax.com.

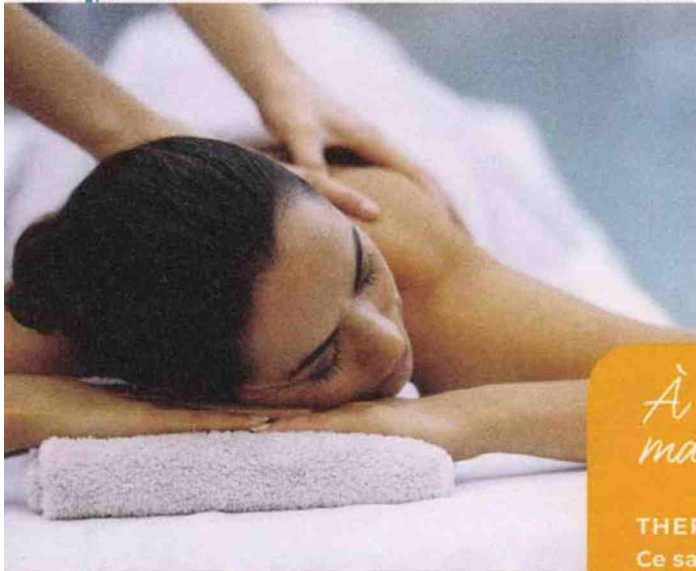


A la maison

Pour profiter des bienfaits de la mer, il suffit d'une baignoire et d'un sachet d'algues en poudre (magasins bio). Pour favoriser la pénétration transcutanée, l'eau doit être à 38°C, et la durée du bain d'environ 20 minutes.



Médecines douces



Ménopause

Autour de la cinquantaine, les hormones jouent au yo-yo, le métabolisme féminin se modifie... Pendant toute cette période de changement, un rééquilibrage nutritionnel et une petite remise en forme font du bien, au corps comme à la tête.

Mini cure ménopause à Luxeuil-les-Bains

Les soins phares. Le but de cette cure est d'améliorer le confort intime, grâce à des bains avec irrigation vaginale, un cataplasme de boue abdominal pour soulager la douleur, l'ostéopathie qui aide à lutter contre les bouffées de chaleur, le modelage relaxation aux pierres chaudes, la réflexologie plantaire...

On a aimé. Les cours collectifs de fitness, pour nous remettre en forme, retrouver notre vitalité et surtout remodeler notre silhouette.

499 € les 6 jours avec 30 soins.
www.chainethermale.fr

À ne pas manquer

LES THERMALIES

Ce salon dédié à la thalasso et au thermalisme offre un panorama complet des nouvelles cures et tendances bien-être pour 2019. Du 8 au 10 février à Lyon, www.thermalies.com.



Semaine instant 100% féminin à Bagnoles-de-l'Orne

Les soins phares. Riche en oligo-éléments et faiblement minéralisée, l'eau thermale de la station possède des propriétés anti-inflammatoires reconnues et agit aussi au niveau des récepteurs hormonaux.

On a aimé. Le rituel visage complet avec brumisation, les soins anti-âge repulpants à la pomme ou oxygénants à la chlorophylle.

499 €/pers., 16 soins sur 5 jours et demi. www.bo-thermes.com.

Cure Oxygénation

L'oxygène est vital. Un déficit entraîne des troubles vasculaires, nerveux, psychiques, voire des cancers. Le centre Côté Thalasso, à l'île de Ré, propose l'aérosol marin individuel et le caisson hyperbare. Ce dernier permet d'inhaler de l'oxygène pur à 97%, soit 4 fois plus que l'air ambiant. Ces séances aident à combattre le vieillissement prématuré des cellules et favorise la régénération vasculaire. www.cote-thalasso.fr.

Cure Cap 50 au Canet

Les soins phares. Cette toute nouvelle cure s'adresse aux femmes pour les aider à passer le cap de la ménopause en toute sérénité. Elle comporte des soins reminéralisants (bain multijets, enveloppement aux algues, peeling et massage sous affusion), des soins minceur (jets sous-marins, douche à jets, cellulite M6) des soins beauté, et des séances de yoga et d'aquagym. A noter: un entretien sportif et une consultation nutrition ont lieu en début de séjour.

On a aimé. Le rendez vous avec la diététicienne Julie qui, après avoir dressé un bilan de santé, donne de précieux conseils nutrition.

A partir de 1830 € les 6 jours/6 nuits en demi pension.
www.hotel-flamants-roses.com



Médicines douces

Post-cancer du sein

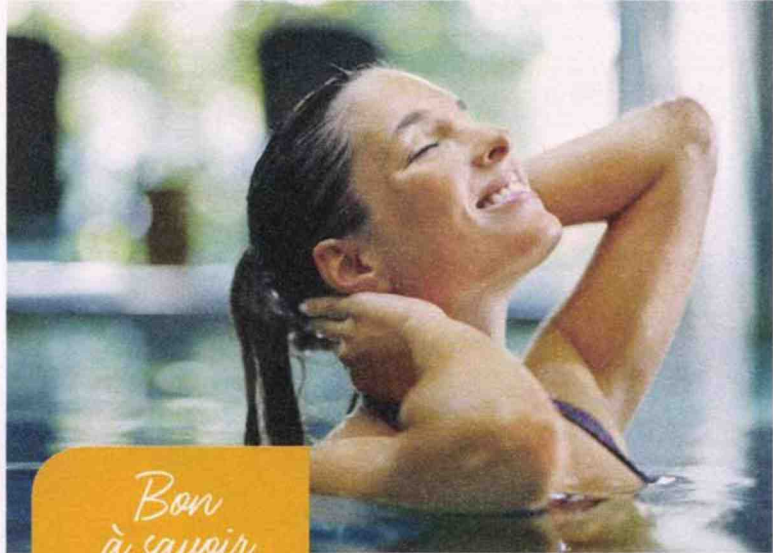
Les femmes qui ont vaincu la maladie ont besoin de se réparer et de se ressourcer après l'épreuve des chimiothérapies et radiothérapies.

Parenthèse réparatrice à Dinard

Les soins phares. Réflexothérapie, modelage, kansu (massage de la voûte plantaire avec un bol tibétain), aquarespiration, modelage crânien, musicothérapie... L'originalité de la cure repose sur un programme sur mesure pour chaque patiente, en fonction de ses envies, de sa fatigue et des recommandations du médecin. Tous les soins ont été validés par le docteur Cécile Bendavid, sénologue à Rennes.

On a aimé. Les conseils maquillage avec des produits doux, à base de minéraux, recommandés par la Fondation du cancer de la peau.

Tarifs en fonction des soins spécifiques préconisés par le médecin. www.novotelDinard.fr.



Bon à savoir

APAISANT

La Roche-Posay propose des ateliers gratuits (maquillage, éducation à l'auto-massage...), mis en place avec un médecin oncologue de l'Institut Curie. www.thermes-laroche-posay.fr.

Cure « cicatrisation » à La Bourboule

Les soins phares. Les pulvérisations d'eau bicarbonatée pour un nettoyage cutané, la douche filiforme qui masse les cicatrices...

On a aimé. Les massages effectués par un kinésithérapeute pour restaurer l'élasticité de la peau, et retrouver vitalité et estime de soi.

Tarifs en fonction des soins préconisés par le médecin. www.grandsthermes-bourboule.com.

Et aussi : les cures après bébé

Approuvées par les obstétriciens, les cures post-natales peuvent aider les jeunes mères, souvent très fatiguées après leur accouchement, à faire face aux changements psychologiques et physiologiques.

MER ET MAMAN BÉBÉ

Les soins phares. Modelages sous affusion, soins drainants, activité physique adaptée et encadrée par des pros. Et avec l'enfant : 2 séances de massage d'éveil, l'activité « bébé à l'eau » et un super club enfant.

Thermes marins de Saint-Malo, www.thalasso-saintmalo.com/fr.

MINI CURE POST-NATALE

Les soins phares. Le massage kiné décontractant et l'atelier massage maman-bébé, le bain hydromassant, l'enveloppement détoxifiant sur lit flottant et la séance de lipo-remodelage Cellu M6.

Challes-les-Eaux (Chaîne Thermale du Soleil), www.chainethermale.fr.

JEUNE MAMAN/BÉBÉ

Les soins phares. Le bain bulle et le massage avec son tout-petit, la possibilité de faire garder son enfant dès l'âge de 3 mois à la nursery, avec des animatrices expérimentées pendant que la maman profite de ses soins.

Miramar La Cigale, www.miramar-lacigale.com.