

santé ZOOM

Les centres thermaux et de thalasso font leur révolution, en proposant des cures plus ciblées, ultra-pointues, pour améliorer notre bien-être. Tour d'horizon des innovations.

Par Sylvia Vaisman et
Bénédycte Transon de Puyraimond



THALASSO & THERMALISME
Les nouveautés
pour se refaire une santé





Un moment à soi pour entretenir son capital santé, se remettre en forme ou apaiser ses maux, c'est ce qu'offre le thermalisme. Cette année, des programmes novateurs peuvent nous aider à retrouver une belle énergie et à repousser le spectre des maladies chroniques. Plusieurs établissements accompagnent également les patients atteints de Covid long ou en rémission de cancer, afin de réduire leurs séquelles physiques et psychologiques invalidantes. Pour choisir une formule personnalisée, adaptée à vos besoins, rendez-vous au salon des Thermalies, qui se tiendra du 20 au 23 janvier à Paris et du 28 au 30 janvier à Lyon.



Lutter contre la déprime

Yoga du rire à Douarnenez

Rire est précieux, autant pour le mental que pour le corps. Cela chasse les idées noires, libère des pensées en boucle et accroît l'optimisme. Alliés à la relaxation, aux massages et aux douches à jets énergisantes, les ateliers de yoga du rire font un bien fou en période de grisaille intérieure.

Les plus : des enveloppements sensoriels au chocolat et des séances de cryothérapie pour une meilleure qualité de sommeil.

Cure de 6 jours, à partir de 1452 € en demi-pension.
www.thalasso.com

Retrouver sa joie de vivre à Cambo-les-Bains

Les crises de panique, les phobies et les états dépressifs ont eu tendance à se multiplier avec la crise sanitaire. Pour les traiter, la station basque a développé un protocole médical complet, avec un accompagnement psychologique individuel, de la musicothérapie, de la méditation guidée, du taïchi et de la marche nordique, en plus des soins à l'eau thermale.

Les plus : l'atelier de psychologie positive pour gérer son stress, et la conférence sur la résilience.

Cure de 6 jours, 410 € (sans hébergement ni repas).
www.chainethermale.fr

DYNAMISER SON MORAL AU PORT CROUESTY

La Covid et sa cohorte de peurs ont renforcé notre propension à l'anxiété et au stress. Prendre soin de soi pendant 3 jours avec la cure (Re)Pause & Vous permet de se détendre, de recharger ses batteries et de voir à nouveau la vie du bon côté.

Les plus : la gymnastique sensorielle (proposée en plus de la cure) se compose de mouvements amples et doux qui favorisent le ressourcement et la vitalité.

Cure de 3 j. et 3 n., à partir de 914 € en demi-pension.
www.miramar-lacigale.com



santéZOOM

Prendre soin de sa santé

Soulager le post-Covid long à Saint-Gervais

Perte d'odorat, limitation respiratoire, fatigue chronique... Les symptômes de la Covid perdurent chez certaines personnes, les laissant démunies. Aux thermes, une équipe médicale pluridisciplinaire adapte le protocole à chaque patient en fonction de ses séquelles, afin qu'il puisse reprendre le cours normal de sa vie.

Les plus : les séances kiné de réadaptation à l'effort et une piscine d'eau thermale (à 39°C) extérieure.

Mini-cure de 9 j., 673 €. Ou en complément d'une cure ORL ou dermatologique, 583 € (sans repas ni hébergement). www.thermes-saint-gervais.com.

Et aussi à Saujon (troubles psy liés à la pandémie) et à Molitg-les-Bains (convalescence Covid long).



Améliorer son capital forme au Royal La Baule

A la recherche d'un mieux-être global, la cure Be Healthy est pour vous. Elaborée par un médecin, un ostéo-



APAISSER LE MAL DE DOS À PORNIC

Télétravail et sédentarité sont sources de dorsalgies et d'anxiété. Pour les combattre, le séjour Equilibre santé combine application de boue des Moutiers, massages réalisés par un kiné, Pilates et atelier postural. Une orientation antistress est aussi possible avec des enveloppements relaxants et des modelages aroma.

Les plus : un test du microbiote intestinal réalisé avant le départ. Les résultats sont analysés durant la cure et donnent lieu à des conseils diététiques personnalisés. Et aussi le Tao de l'eau, soin à la croisée de la relaxation aquatique et de la sonothérapie, à s'offrir en plus pour en finir avec les tensions.

Cure de 5 j., à partir de 2022 € en demi-pension. Tao de l'eau, 102 €. www.thalassopornic.com.

pathe, un kiné, une sophrologue et une diététicienne, elle propose un accompagnement personnalisé avec, entre autres, des bilans préventifs Cardicheck, nutritionnel O'Check, des séances d'hypnose alimentaire, de sophrologie en bassin de flottaison...

Les plus : une téléconsultation avec le médecin avant l'arrivée pour identifier vos besoins, et un suivi mensuel pour évaluer les progrès.

Cure de 4 jours, à partir de 1420 € en demi-pension. www.thalassoleroyal-labaule.com.

Prévenir les maladies cardio-artérielles à Bains-les-Bains

Cette cure conventionnée améliore les distances de marche sans douleur chez 73 % des patients et réduit la consommation de médicaments chez 64 % d'entre eux, selon l'Observatoire de la Chaîne thermale du soleil. Préconisée en cas d'artérite, de palpitations, d'hypertension, après un pontage ou une angine de poitrine.

Les plus : les bains avec insufflation de gaz thermal, qui favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins.

Cure de 18 jours, à partir de 551,17 € (sans repas ni hébergement). www.chainethermale.fr.



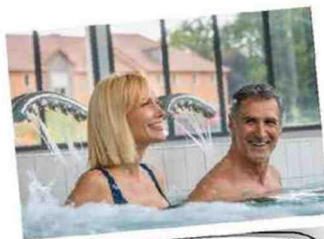
Souffler après un cancer du sein à Bourbonne-les-Bains

Après des traitements lourds, se faire accompagner est essentiel pour se réappropriier son corps. Cette cure, qui s'inscrit dans un projet national en lien avec les centres anticancer, est remboursée à 50% par la Sécu. Elle intègre des drainages, des massages sous eau thermale, de la gym douce, etc.

Les plus : un suivi personnalisé 3, 6, 12 et 18 mois après la cure.

Cure de 12 jours, 390 € de reste à charge (sans hébergement ni repas). www.cure-bourbonne.fr/post-cancer.

Et aussi à Barbotan-les-Thermes, Vichy, Gréoux-les-Bains...



UNE CURE EN DUO

Nouvel établissement thermal niché au cœur des vignobles bourguignons, le centre Valvital de Santenay-les-Bains propose une mini-cure santé rhumatologie, pour se ressourcer en duo en compagnie d'un proche et partager ensemble un moment privilégié. Au programme : 24 soins thermaux et un modelage détente en cabine double. Cure de 6 jours, 295 € par personne. www.valvital.fr.

Ajuster son alimentation

Cap sur la micronutrition à Roscoff

Cette cure experte associe plaisir et rééquilibrage nutritionnel, afin de modifier ses habitudes alimentaires tout en apportant à l'organisme les micronutriments dont il a besoin. Une téléconsultation avec le médecin et un bilan biologique sont organisés en amont, pour définir les menus selon les carences détectées.

Les plus : 4 modelages au programme, dont 2 Chi Nei Tsang, un massage chinois énergétique du ventre qui harmonise les émotions.

Cure de 6 jours, à partir de 1908 € en demi-pension. www.thalasso.com

Amorcer une perte de poids à Saint-Jean-de-Monts

En plus des soins d'eau de mer, des enveloppements thermo-actifs et des cours de gym sur mesure, le programme Minceur Starter Perte de poids propose un coaching immersif en supermarché, pour apprendre à bien décrypter les étiquettes.



Les plus : un rituel aux fleurs de Bach et 3 douches à jet massant selon le protocole du docteur Bagot.

Cure de 6 jours, à partir de 1314 € en demi-pension. www.hotels-valdys.fr.

DÉCLIC MINCEUR À SAINT-MALO

Le séjour Mer & Poids optimal offre un bilan complet nutrition-santé, qui permet de personnaliser la prise en charge selon le profil et la constitution de chacun. Le protocole comprend notamment une mesure de la dépense énergétique au repos et du quotient respiratoire, méthode venue du milieu hospitalier. L'objectif : atteindre son poids idéal... mais d'un point de vue médical!

Les plus : des enveloppements avec une nouvelle crème raffermissante à la spiruline et des activités physiques adaptées.

Cure de 6 jours, à partir de 2022 € en demi-pension diététique. www.thalasso-saintmalo.com.



santéZOOM

Apaiser
 ses
 émotions



*Se reconnecter
 avec soi-même
 au Val André*

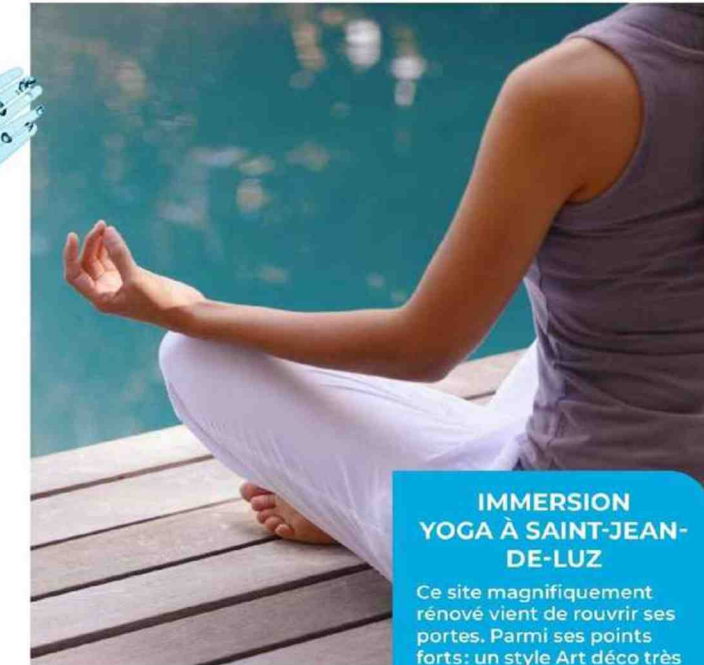
La cure Val'Détente, avec des soins d'hydrothérapie revitalisants et reminéralisants très efficaces, et deux modelages bien-être merveilleusement relaxants, permet en 48 heures de s'offrir une pause bienfaisante et de repartir sur de bonnes bases.

Les plus : l'accès à l'espace Forme, avec parcours marin, couloir de nage, hammam, fitness et une vue magnifique sur la baie d'Erquy.

Cure de 2 j., à partir de 361 €.
<http://lespamarin.com>.

*Relaxation extrême
 à Dinard*

La cure Ma parenthèse-Lâcher-prise vise la déconnexion totale, avec des séances de relaxation immersive, des ateliers de micro-sieste, des massages au bol kansu, issus de la médecine ayurvédique, et des cours d'aquapiration. Idéal pour déloger la fatigue tenace et régénérer l'organisme.



**IMMERSION
 YOGA À SAINT-JEAN-
 DE-LUZ**

Ce site magnifiquement rénové vient de rouvrir ses portes. Parmi ses points forts: un style Art déco très accueillant, mais surtout une cure qui associe yoga et thalasso, pour se recentrer sur soi, recharger son corps en minéraux, retrouver un équilibre et s'ancrer dans le moment présent. Les cours de yoga (2h30 par jour) alternent entre hatha, yin yoga, vinyasa et marche en pleine conscience sur la plage.

Les plus : un modelage par jour, pour libérer les tensions du corps et les émotions négatives qui parasitent l'esprit.
Cure de 6 jours, à partir de 2100 € en demi-pension.
www.thalazur.fr.

Les plus : des casques de réalité virtuelle pour accentuer l'efficacité des séances de sophrologie.

Cure de 6 j., à partir de 1704 € en demi-pension.
www.thalassa.com. Résa au 02 99 16 78 00.

*Réapprendre
 à respirer
 à Concarneau*

Renforcer la maîtrise de soi, réduire le stress, mieux gérer le quotidien et booster son énergie passe par une oxygénation optimale du corps. En-

Révolutionnaire !

LA CURE ÉPIGÉNÉTIQUE À ROYAN

Un concept très novateur et unique, qui s'appuie sur une nouvelle discipline scientifique: l'épigénétique. Elle explique comment nos habitudes de vie peuvent museler ou au contraire activer les gènes hérités de nos parents, en particulier ceux qui prédisposent au développement de certaines maladies. Plusieurs études suggèrent que les gènes ne gouvernent que 25% de notre santé, et l'épigénétique 75%. Le programme intègre tous les piliers de cette science: alimentation, soins de gestion du stress, temps de convivialité et de plaisir... **Cure de 6 j., à partir de 1540 € en demi-pension.** www.thalazur.fr.



core faut-il savoir bien respirer. C'est l'objectif de la cure Respire, qui marie soins d'eau de mer, modelages relaxants et séances en extérieur pour se familiariser avec les techniques respiratoires utiles à notre bien-être.

Les plus : le massage océanique, rythmé comme le roulis des vagues et enrichi en gelée pure d'oligo-éléments des eaux-mères de Guérande.

Cure de 6 jours, à partir de 1644 € en demi-pension.
www.concarneau-thalasso.com.

ISTOCK/GETTY IMAGES