

 **Se soigner** THALASSO

Les cures spécial femmes 2020

par B. Transon, E. Priam, A. Tixeront,
C. Abdesselam, V. Poignon et A. Chabaliér.

Les bienfaits du thermalisme et de la thalasso ne sont plus à prouver, et nombre de stations proposent aujourd'hui des cures au féminin. Suivez le guide!

Les cures de thalassothérapie et cures thermales complètent efficacement les traitements classiques. Douze études cliniques* publiées dans des revues internationales ont ainsi démontré leurs multiples bienfaits. Et désormais, la diversité des soins proposés permet de combiner traitement et plaisir.

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

Paroles de femmes



Douce échappée...

« Pour mes 50 ans, je me suis offert une parenthèse douceur avec la cure Cap 50 du Canet, sans mari ni enfants... restés à Paris! Outre la compétence et la gentillesse des thérapeutes, le cadre, entre mer et étangs, m'a séduite: idéal pour la balade après les soins et... réfléchir au sens que l'on veut donner à sa vie. Une pause inspirante. »
Cécile, 51 ans

Minceur

Deux cures ciblées pour s'affiner, se délester de quelques kilos et apprendre à mieux s'alimenter.

Silhouette et Nutrition à Royan

Les soins phares: modelages sous fine pluie d'eau de mer, soin Thalaxion (un bain hydromassage alternant chaud et froid), enveloppements aux algues à visée minceur, ainsi que des séances de cryothérapie et d'hypnothérapie.

On a aimé: le bilan personnalisé «chronobiologie nutritionnelle» avec un médecin expert, qui détaille tous les bons réflexes alimentaires à adopter... et à conserver une fois rentrée à la maison.

A partir de 1872 €/pers. les 6 jours/6 nuits (24 soins au total), en pension complète. Thalazur.fr.

Séjour Métamorphose à Brides-les-Bains

D'une durée de 9 jours, il combine soins à l'eau thermale, massages anticellulite, ateliers nutritionnels et activités physiques ciblées, avec cours d'aquaforme dans un bassin dédié, séances de yoga et de respiration en pleine conscience. Petit plus sympathique: le modelage détente signé Sothys.

A partir de 1200 €/pers. (50 soins et activités), hors hébergement. Thermes-brideslesbains.fr.

Ménopause

Autour de la cinquantaine, le métabolisme féminin se modifie, les hormones jouent au yo-yo, les bouffées de chaleur apparaissent et perturbent le quotidien, sans oublier une possible altération du sommeil. Une période de changement qui exige un rééquilibrage nutritionnel et une petite remise en forme... du corps, comme de l'esprit.

Mini-cure ménopause à Luxeuil-les-Bains

Les points forts: l'objectif ici est d'améliorer le confort intime. Au menu, bains avec irrigation vaginale, cataplasme de boue abdominale pour soulager l'inconfort, ostéopathie pour lutter contre les bouffées de chaleur, modelage pour une relaxation profonde, réflexologie plantaire, etc.

On a aimé: les cours collectifs de fitness pour retrouver forme et vitalité, et surtout, remodeler la silhouette.

465 €/pers. les 6 jours (25 soins en tout). Chainethermale.fr.

Moment de femme à Bagnoles-de-l'Orne

Les points forts: riche en oligo-éléments et faiblement minéralisée, l'eau thermale de la station possède des propriétés anti-inflammatoires et agit au niveau des récepteurs hormonaux, dont elle stimule la relance. « On a aussi noté une action sur la qualité de la peau, avec une densification des tissus », précise Marie-Claude Flusin, gynécologue.

On a aimé: la parenthèse beauté, qui vient s'ajouter aux soins classiques, avec un rituel visage complet qui comprend brumisation et soins anti-âge repulpants à la pomme ou bien oxygénants à la chlorophylle.

399 €/personne les 6 jours (24 soins au total, à raison de 4 soins quotidiens). Bo-thermes.com.

Cure Cap 50 au Canet

Les points forts: cette toute nouvelle cure dédiée aux femmes aide à passer le cap de la ménopause en toute sérénité. Au programme, des soins reminéralisants (bains multijets, enveloppements aux algues, peeling et massage sous affusion), des soins minceur (douche à jets, celluM6 et jets sous-marins) des soins beauté, sans oublier des séances de yoga et d'aquagym. A noter: une consultation nutrition et un entretien sportif en début de séjour.

On a aimé: le rendez-vous avec la diététicienne Julie, qui dispense des conseils précieux en matière de nutrition, après avoir dressé un bilan de santé détaillé.

A partir de 1674 €/pers. les 6 jours/6 nuits (26 soins au total), en demi-pension. Hotel.les-flamants-roses.com/fr.

 **Se soigner** THALASSO

Jeunes mamans

Approuvées par les gynécologues-obstétriciens, les cures post-natales peuvent aider les jeunes mamans, souvent très fatiguées après la naissance de bébé, à faire face aux changements psychologiques et physiologiques.

Mini-cure post-natale à Challes-les-Eaux

Les soins phares : le modelage du dos, l'enveloppement détoxifiant sur lit flottant, le massage kinésithérapeute décontractant et la gymnastique posturale.

On a aimé : le bain hydromassant et l'atelier massage maman-bébé, ainsi que la séance de liporemodelage Cellu M6 pour retrouver plus rapidement sa ligne.

295 € le programme de 3 jours et 10 soins, hors hébergement. Chainethermale.fr

Jeune Maman avec bébé au Miramar La Cigale

Les soins phares : le *Iyashi Dôme*. Il s'inspire de la tradition japonaise, qui consiste à s'enterrer dans le sable chaud en été, afin d'éliminer les toxines du corps. Il dispense des infrarouges enclenchant une importante sudation, qui permet l'élimination des métaux lourds de l'organisme et active également l'amincissement. Quant au soin *Fondamental de la Mer*, il répond aux besoins spécifiques de chaque nature de peau.

On a aimé : le bain bulle et le massage avec bébé. Et aussi la possibilité de faire garder son enfant dès l'âge de trois mois à la nursery, où officient des animatrices expérimentées, pendant que maman fait ses soins.

A partir de 2280 €/pers. les 6 j/6 n (24 soins), en chambre double et demi-pension. Miramar-lacigale.com.

Mer & Maman bébé à Saint-Malo

Les soins phares : modelages sous affusion, soins d'hydrothérapie drainants, activités physiques encadrées par des professionnels, réflexologie crânienne, 4 soins spa... Et, avec bébé, 2 séances de massage d'éveil avec un kinésithérapeute et l'activité « bébé à l'eau ».

On a aimé : le super et vaste club-enfants, où l'on peut confier son bébé à des puéricultrices diplômées. De quoi profiter des soins en toute sérénité...

A partir de 1602 € les 7 jours/6 nuits (24 soins au total), en demi-pension, au Grand Hôtel des Thermes 5 étoiles. Thalasso-saintmalo.com/fr.



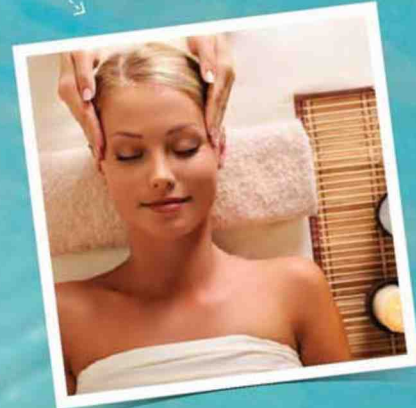
L'hôtel

Posé sur la plage du Sillon, le Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo est un très bel et lumineux établissement, qui offre aux curistes tout le confort possible avec une vue exceptionnelle sur la mer.



Le massage crânien

Entre modelage et séance d'acupression, ce soin cible une dizaine de points réflexes situés sur le crâne et la nuque. Le bénéfice est immédiat : on se sent profondément relaxé.



Post-cancer du sein

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

Cure Post-Cancer à La Roche-Posay

Les points forts : en plus des soins thermaux, la cure propose de nombreux soins de support mis en place avec un médecin oncologue de l'Institut Curie. Protocole spécifique avec des kinés, éducation à l'automassage, atelier de maquillage, groupe de paroles avec un psychologue...

On a aimé : les cours de sophrologie et de Qi Gong, qui permettent de mieux évacuer l'anxiété.

A partir 453 € le forfait thermal + 149 € d'honoraires médicaux (4 soins/j), pris en charge à 100% dans le cadre d'une ALD (affection de longue durée). Thermes-larocheposay.fr

Parenthèse réparatrice à Dinard

Les soins phares : modelage, réflexothérapie, kansu (massage de la voûte plantaire avec un bol tibétain), aquarespiration, modelage crânien, musicothérapie...

L'originalité ici, c'est le programme individualisé pour chaque patiente, en fonction de ses envies, de sa fatigue et des recommandations du médecin. Tous les soins ont été validés par le Dr Cécile Bendavid, sénologue à Rennes.

On a aimé : les conseils maquillage avec des produits à base de minéraux, recommandés par la Fondation du cancer de la peau, qui n'agressent pas l'épiderme.

A partir de 1595 €/personne les 5 jours/6 nuits (20 soins au total + un rendez-vous avec un expert), en chambre double et en demi-pension. Novoteldinard.fr

Cicatrisation à La Bourboule

Les soins phares : pulvérisations d'eau thermale bicarbonatée, riche en oligo-éléments, pour aider la peau à se réparer, jet filiforme sous pression qui pétrit et masse les cicatrices, sophrologie, atelier de maquillage, etc.

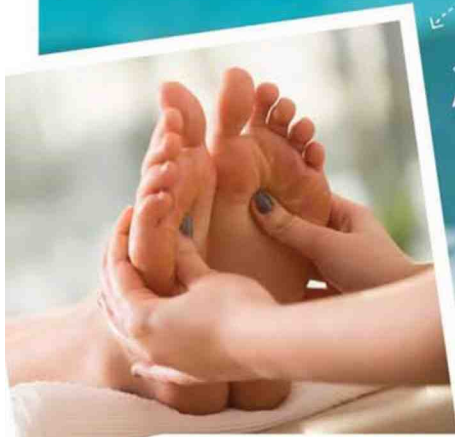
On a aimé : les massages effectués par un kinésithérapeute qui permettent de restaurer l'élasticité de la peau, et à la femme, de retrouver vitalité et estime de soi.

Pour les cures libres de 6 jours (incluant 24 soins thermaux + 4 massages), hors hébergement : 343 € + honoraires du médecin thermal. Grandsthermes-bourboule.com

Et aussi : le Pack Post-Cancer du Sein, aux Thermes de Neyrac-les-Bains. Conçu en partenariat avec la Ligue contre le Cancer, il est basé sur le protocole de l'étude PACThe. **Bénéfices :** traitement des séquelles cutanées (brûlures, cicatrices...), diminution de l'anxiété, reprise plus rapide de l'activité professionnelle, etc. Thermesdeneyrac.com

ISTOCKGETTY IMAGES; E. FLEISHER / JRS; L. SULLIVAN/THERMES MARINS DE SAINT-MALO

 **Se soigner** THALASSO



La réflexologie plantaire

Cette stimulation manuelle permet de relancer la circulation sanguine, ce qui réduit la gêne ressentie dans les jambes.

Jambes légères

Douche à jets, marche dans l'eau, massages... Ces soins sont une parenthèse idéale pour retrouver un bon retour veineux et des gambettes toniques.

Pep's Leg à Concarneau

Les soins phares: le soin signature (un gommage et un modelage drainant), le coaching jambes, le soin Perfect Legs... Et la pressothérapie: on chausse de hautes «bottes» qui, grâce à de l'air, gonflent et dégonflent autour des jambes, ce qui permet de soulager la sensation de lourdeur.

On a aimé: les soins drainants restent agréables et relaxants, le bénéfice est donc double! Les praticiens sont à l'écoute et évitent – ou insistent – sur certaines zones, à notre demande.

A partir de 1476 € le séjour de 6 jours/6 nuits (19 soins au total), en chambre double et en demi-pension. Concarneau-thalasso.com.

Jambes toniques à Dax

Les soins phares: le bain carbo-gazeux. Immersée dans un bain à 28°C, les bulles de gaz créent une vaso-dilatation qui procure une sensation de légèreté immédiate. Mais aussi le parcours de marche en eau thermale, l'atelier nutrition et l'activité physique, incluant de la marche nordique.

On a aimé: la nouvelle architecture et les soins dispensés le soir, qui permettent aux actifs de combiner cure et activité professionnelle.

A partir de 785 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension aux Thermes des Arènes, ou bien 350 € les 6 jours (27 soins), hors hébergement. Thermes-dax.com.

Soulager l'endométriose

Maux de ventre très importants au moment des règles, rapports sexuels douloureux, risque d'infertilité, sont les principaux symptômes de cette maladie très invalidante au quotidien.

Cure spécifique endométriose à Challes-les-Eaux

En plus des soins pris en charge par l'Assurance maladie, un module spécifique a été mis en place. Au programme: séance individuelle de sophrologie, une d'ostéopathie pour travailler la mobilité du petit bassin, atelier nutrition (car il existe des liens entre l'alimentation et les troubles gynécologiques), atelier de gynéco-anatomie, consultation avec un spécialiste en phytothérapie et homéopathie...

A partir de 664,90 €, en plus de la cure thermale gynécologie conventionnée. Chainethermale.fr.

ISTOCK/GETTY IMAGES