



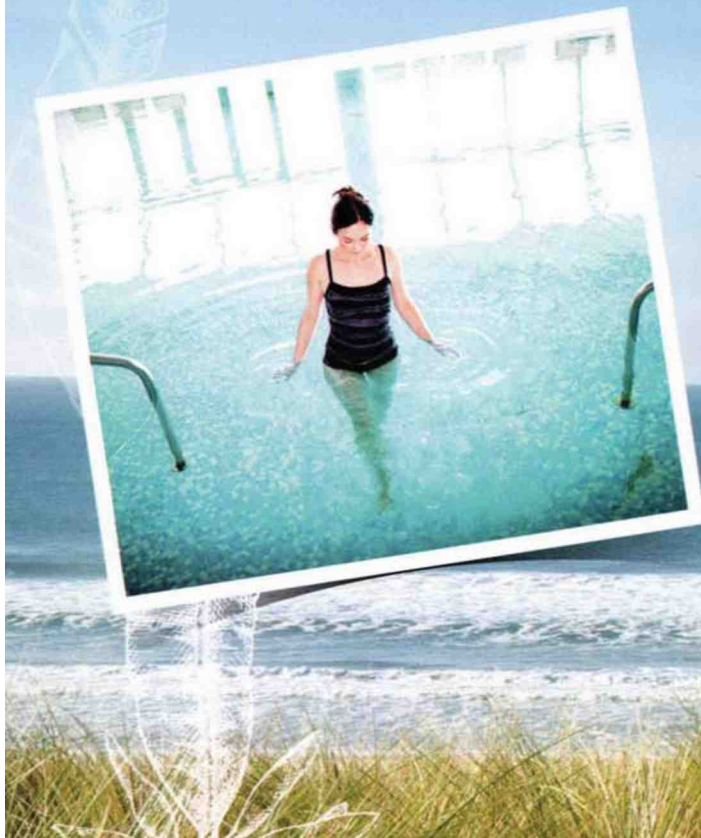
Santé FEMMES

# Thalasso & thermalisme le top des cures 2019

Les bienfaits de la thalassothérapie ne sont plus à prouver. Cette année, on s'y rend pour gagner en tonus, chasser les douleurs chroniques ou encore le stress, grâce à des séjours sur mesure.

Par S. Barreto, C. Abdesselam, B. Transon,  
A. Chabaliier, A. Tixeront, E. Priam, V. Poignon

**S**i la thalassothérapie tire ses bienfaits de l'usage de l'eau de mer et de l'environnement marin, le thermalisme, lui, puise ses richesses de l'eau minérale naturellement présente dans les stations thermales de France. Toutes les cures ont un objectif commun : nous aider à gagner en bien-être. Toutefois, l'offre actuelle permet d'opter pour un séjour entièrement adapté à nos besoins, avec des soins ciblés. Fatigue, douleurs chroniques, jambes lourdes, troubles liés à la ménopause... à chacune sa cure ! Zoom sur les meilleurs programmes de 2019.





## RETROUVER DE LA VITALITÉ

Ateliers nutrition et diététique, activité physique, hydromassages, soins thalasso reminéralisants... Ces cures sont conçues pour rééquilibrer tout notre organisme et nous aider à gagner en tonus.

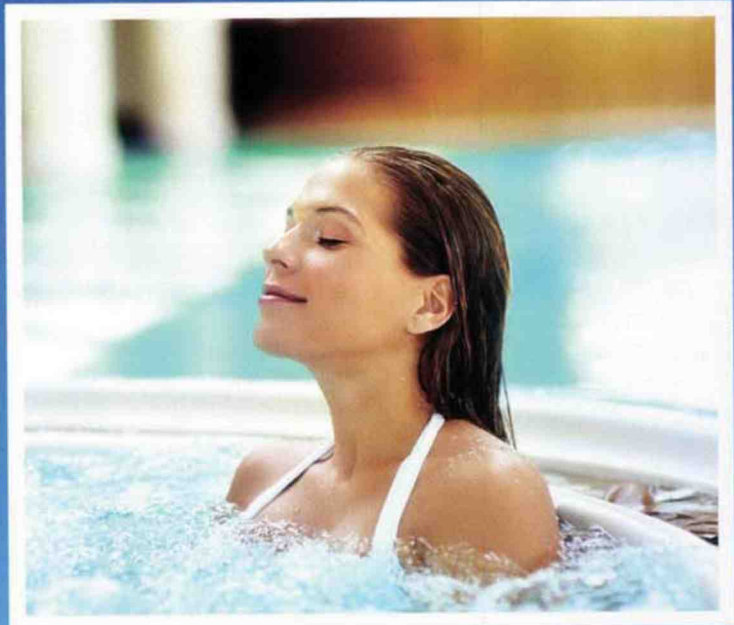
### Séjour Mer et Equilibre, aux Thermes marins de Saint-Malo

**Les soins phares.** Modelages sous affusions aux huiles essentielles, enveloppements d'algues, douches sous-marines, séances en piscine de jet lombaire ou de jet cervical, aquarelaxation.

**On a aimé.** La réflexologie crânienne émotionnelle. A mi-chemin entre le modelage crânien et la séance d'acupression, ce soin exclusif cible une dizaine de points réflexes situés sur le crâne et la nuque. Le résultat est immédiat, on se sent profondément relaxée.

**Le plus.** L'atelier Alimentation Intuitive, animé par un nutritionniste, invite les curistes à apprendre à manger en pleine conscience, afin d'adopter de meilleurs réflexes alimentaires pour leur santé.

A partir de 1734 € les 7 jours/6 nuits, avec hébergement au Grand Hôtel des Thermes (5\*), en demi-pension. [www.thalasso-saintmalo.com](http://www.thalasso-saintmalo.com).



### Cure Tempo Sport, à l'Alliance Pornic

**Les soins phares.** Coachings individuels personnalisés pour renouer avec l'activité physique, consultation de diététique, bains hydromassants aux algues et aux huiles essentielles, cryothérapie, détox infrarouge, stretching, relaxation.

**On a aimé.** L'encadrement médical, avec des tests complets et une séance de Body-Scan (50 min), qui permet de déterminer l'âge physiologique du corps et donne lieu à un programme sportif 100% adapté.

**Le plus.** Le suivi à distance du coach après la cure, afin d'installer les nouvelles habitudes prises lors du séjour.

A partir de 1926 € les 6 jours/6 nuits à l'hôtel Alliance Pornic, en demi-pension. [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com).

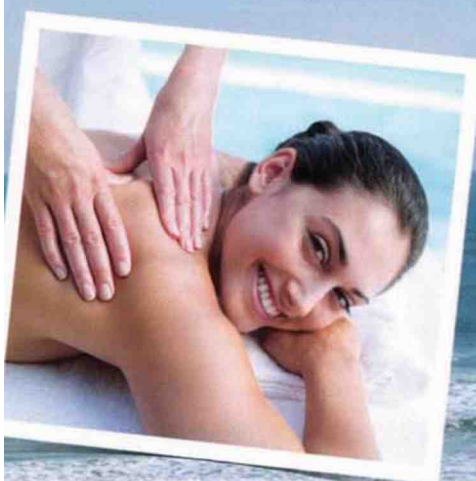
### Cure Equilibre et Harmonie, à Thalazur Arcachon

**Les soins phares.** Enveloppement Essentiel détox, pressothérapie, séance d'aquabiking, enveloppement reminéralisant, bain hydromassant Harmonie, séance de lâcher-prise en bord de mer, modelage Merveille arctique.

**On a aimé.** Le Iyashi Dome. Ce sauna japonais, qui diffuse une chaleur sèche via des infrarouges longs, déclenche une sudation intense qui permet à l'organisme d'évacuer déchets et toxines.

**Le plus.** La séance avec la naturopathe, qui propose des solutions douces pour retrouver une bonne hygiène de vie.

A partir de 1574 € les 6 jours/6 nuits, en chambre double « Premium » et en demi-pension. [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr).



Réalisé sous affusion, l'hydromassage allie les bienfaits de l'eau de mer et du modelage.





## DOULEURS ARTICULAIRES

La rhumatologie est à l'origine de 44% des prescriptions d'une cure thermale. En complément d'un éventail de soins conventionnés, certaines stations proposent des modules spécifiques, ciblés sur les douleurs. Et il y a également du nouveau côté thalasso !

### Cure Douleurs articulaires chroniques, aux Thermes d'Allevard

**Les soins phares.** Illutions de boue thermale (application locale au contact de la peau), massages sous affusion (action sédative reconnue sur les douleurs inflammatoires), mobilisation en piscine, yoga, atelier Ecole du dos.

**On a aimé.** Les ateliers de Remise en Mouvement, animés par un éducateur d'activité physique spécialisé.

A partir de 415 € les 6 jours (24 soins thermaux + 5 ateliers thérapeutiques). [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com).

### Cure Expert du dos, à Thatazur Cabourg

**Les soins phares.** Séance d'ostéopathie, cryothérapie du corps entier, séances d'aqua-dos personnalisées, bains hydromassants reminéralisants, applications de boue autochauffante.

**On a aimé.** Les massages du dos dispensés par des kinésithérapeutes, ainsi que les conseils qui mettent l'accent sur la prévention du mal de dos.

A partir de 1116 € les 6 jours (27 soins), hors hébergement. [www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr).

### Cure bien-être et assouplissement des mains, aux Thermes d'Als-les-Bains

**Les soins phares.** Modelages des mains, manouches (étuves locales), bains à jets, enveloppements des mains à la paraffine, atelier mobilité.

**On a aimé.** Le cours d'automassage des mains, pour apprendre à soulager nous-même nos douleurs.

A partir de 339 € la cure de 24 soins, avec 2 ateliers. [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr).



## Après un cancer du sein

L'objectif de ces cures ? Réparer et chouchouter celles qui ont vaincu la maladie.

### ● A Dinard

**Les soins phares.** Réflexothérapie, modelage crânien, aquarespiration... Tous les soins, validés par le Dr Cécile Bendavid, sénologue, s'adaptent aux recommandations du médecin, aux envies et à la fatigue de la patiente.

**On a aimé.** Les conseils de maquillage avec des produits non agressifs pour la peau.

Tarifs en fonction des soins préconisés par le médecin. [www.novoteldinard.fr](http://www.novoteldinard.fr).

### ● A La Roche-Posay

**Les soins phares.** En plus du thermalisme, la cure propose des nombreux soins de support : apprentissage de l'auto-massage, protocole spécifique avec des kinés, groupe de parole avec un psychologue...

**On a aimé.** Les cours de qi gong et de sophrologie, afin de mieux gérer l'anxiété.

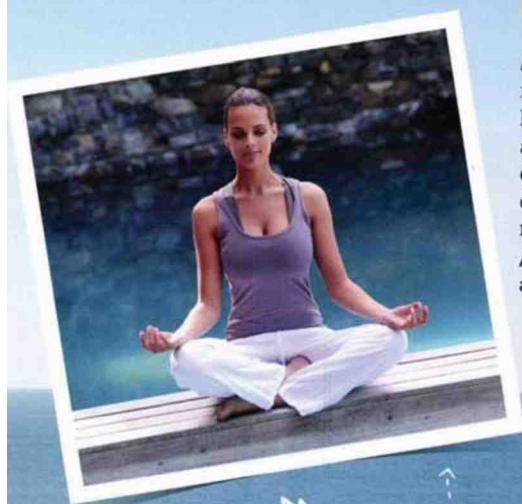
Dès 453 € + 149 € d'honoraires médicaux, avec 4 soins/jour pris en charge à 100 % (ALD). [www.thermes-larocheposay.fr](http://www.thermes-larocheposay.fr).

### ● A La Bourboule

**Les soins phares.** Douche spécifique qui pétrit et masse les cicatrices, nettoyage cutané riche en oligo-éléments, sophrologie, atelier make-up...

**On a aimé.** Les massages du kiné qui restaurent l'élasticité de la peau, aident à retrouver vitalité et estime de soi.

Tarifs selon les soins préconisés par le médecin. [www.grands-thermes-bourboule.com](http://www.grands-thermes-bourboule.com).



Yoga et exercices de respiration aident à diminuer les douleurs chroniques.





Santé FEMMES

## MÉNOPAUSE

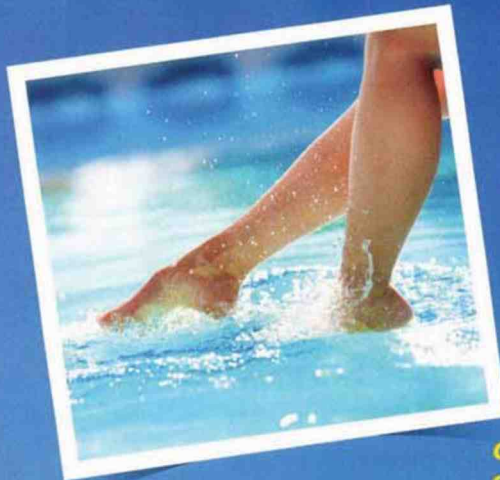
A l'approche de la cinquantaine, le métabolisme féminin se modifie, les hormones jouent au yo-yo, le sommeil peut être altéré par les bouffées de chaleur, etc. Une période de changements, où un rééquilibrage nutritionnel et une remise en forme font du bien. Au corps comme à la tête...

### Cure Cap 50 au féminin, à l'hôtel thalasso & spa Les Flamants Roses, Le Canet

**Les soins phares.** Enveloppements aux algues, bains multijets, peeling et massages sous affusion à visée reminéralisante et revitalisante, séances de CelluM6, douche à jets Silhouette, jets sous-marins minceur, soins beauté visage, cheveux et corps, yoga, aquagym et marche rapide.

**On a aimé.** L'entretien sportif en début de séjour pour faire le point, ainsi que le rendez-vous avec Julie, la diététicienne du centre, qui près avoir dressé un bilan de santé, donne plein de conseils nutrition.

A partir de 1674 € les 6 jours/6 nuits à l'hôtel\*\*\*\*, en demi-pension.  
[www.hotel-flamants-roses.com](http://www.hotel-flamants-roses.com).



## JAMBES LÉGÈRES

Rien de tel que les soins d'eau – douche à jets, marches dans la mer, massages, etc. – pour stimuler le retour veineux et soulager les jambes lourdes.

### Cure Pep's Leg, Thalasso de Concarneau

**Les soins phares.** Le soin signature jambes, avec gommage et modelage drainant, la pressothérapie qui permet de soulager la sensation de jambes lourdes par effet de pression, le soin Perfect Legs et le Coaching jambes.

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

A partir de 1437 €, 6 jours/6 nuits, en chambre et demi-pension. [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com).

### Cure Jambes toniques, aux Thermes des Arènes à Dax

**Les soins phares.** Le bain carbo-gazeux, 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 la marche nordique.

**On a aimé.** Le centre, rénové, et les cures du soir, qui permettent aux actifs d'allier soins et activité professionnelle.

A partir de 785 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension ou forfait de 350 € les 27 soins sur 6 jours, sans l'hébergement. [www.thermes-dax.com](http://www.thermes-dax.com).

### Mini-cure Ménopause, à Luxeuil-les-Bains

**Les soins phares.** Cataplasmes de boue abdominaux et bains adaptés pour améliorer le confort intime, ostéopathie contre les bouffées de chaleur, modelage Relaxation Profonde et réflexologie plantaire, pour traiter troubles du sommeil et stress.

**On a aimé.** Les cours collectifs de fitness, parfaits pour remodeler sa silhouette.

499 € les 6 jours/forfait de 30 soins.  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr).

### Cure 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 et agit au niveau des récepteurs hormonaux.

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

489 € les 5 jours et demi/forfait de 20 soins. [www.bo-thermes.com](http://www.bo-thermes.com).



Accessible à toutes, l'aquagym permet de travailler le cardio sans se blesser.