



santéZOOM

SPÉCIAL FEMMES

Nos 18 cures express

Pour celles qui ne peuvent pas consacrer plusieurs semaines à une cure thermale ou une thalasso, nous avons déniché les meilleurs programmes courts dédiés aux besoins des femmes.

Par **Sophie Pensa**
et **Bénédycte Transon de Puyraimond**

Le centre thalasso Eméria Dinard, baigné de lumière, abrite un splendide espace marin avec vue sur mer.



Post-cancer du sein

Ces cures thermales spécifiques s'adressent aux femmes en rémission qui ne suivent plus de traitement (à l'exception des traitements hormonaux) et avec l'accord de leur médecin.



Thalasso

Une pause douceur à Roscoff (29)

Le programme: bain hydromassant à la gelée d'algues, enveloppement sur lit hydrosensoriel, massages, rituel fleurs de Bach, sophrologie, atelier de maquillage, activité physique encadrée, consultation de micronutrition...

Le prix: à partir de 1050 €, 3 jours/3 nuits en chambre double supérieure et demi-pension. Thalasso.com.

Le plus: une prise en charge personnalisée en micronutrition pour ajuster son alimentation au plus près des besoins de l'organisme.

Thermalisme

Un bilan personnalisé aux thermes de Vichy (03)

Le programme: ateliers diététiques, bilans avec une infirmière, rendez-vous « image de soi », sophrologie, ostéopathie, coaching sportif.

Le prix: 282 € en supplément de la cure. Thermes-de-vichy.fr.

Thermalisme

Se revitaliser à Bourbonne-les-Bains (52)

Le programme: bains hydromassants, boue thermale, douches et jets sous-marins, massages sous l'eau, drainage lymphatique, gym douce, aquagym, Pilates, marche nordique...

Le prix: 390,66 € en supplément de la cure. Valvital.fr.

Le plus: deux consultations individuelles de conseils diététiques, un soin du visage, un cours de maquillage et un atelier cuisine.

APAISANTE À CONCARNEAU (29)

Le programme: enveloppements hydratants, relaxants et reminéralisants aux trois algues micro-éclatées, massages aromatiques, aquagym, relaxation...

Le prix: à partir de 1172 €, 4 jours/4 nuits en ch. double et demi-pension. Concarneau-thalasso.com.

Le plus: une cure d'ampoules de collagène marin à prendre par voie orale, qui aident à réhydrater le derme malmené de l'intérieur.



À SAVOIR

L'Assurance maladie prend désormais en charge jusqu'à 350 € pour un programme spécifique post-cancer du sein, à condition qu'il s'ajoute à une cure thermale conventionnelle.



santé ZOOM

Ventre

Notre «deuxième cerveau» nous protège des infections, participe à 80% au bon fonctionnement de notre immunité et prévient les troubles fonctionnels digestifs.



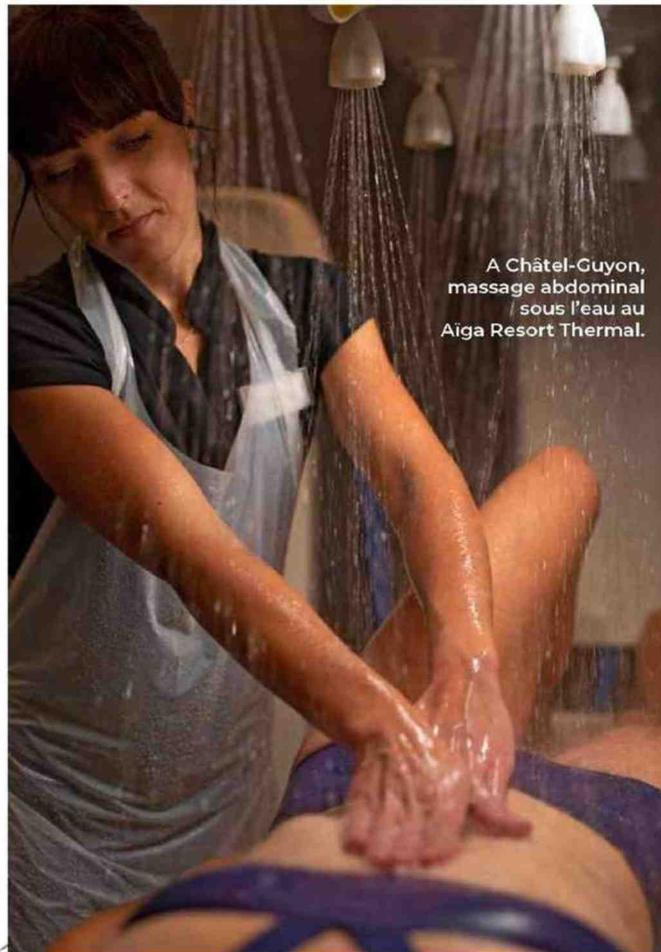
Thermalisme

Régénérer son microbiote à Châtel-Guyon (63)

Le programme: douches de boue thermale, applications ventrales de boue thermale chaude, massages du ventre, goutte-à-goutte intestinaux (une instillation douce d'eau thermale, exclusivité de la station), massages délassants...

Le prix: 719 €. Aiga-resort.com.

Le plus: les 17 soins sont répartis sur 5 demi-journées (du lundi au vendredi).



A Châtel-Guyon, massage abdominal sous l'eau au Aiga Resort Thermal.



Thalasso

Cure équilibre Miramar La Cigale au Crouesty (56)

Le programme: bilan diététique personnalisé, OligoCheck, bains hydromassants, Iyashi Dôme, massages experts dont le Chi Nei Tsang, aquafitness...



Le prix: à partir de 1658 €, les 4 jours/4 nuits en chambre double et en demi-pension. Miramar-lacigale.com.

Le plus: le test GNIom Check permet d'obtenir des recommandations personnalisées grâce à l'analyse du microbiote et sur la base de l'ADN.



ÉPIGÉNÉTIQUE À OUISTREHAM (14)

Les 24 soins proposés ont été pensés autour des 5 piliers essentiels (alimentation raisonnée, gestion du stress, activité physique adaptée, bienveillance et plaisir de vivre), pour permettre à l'organisme de mieux lutter contre la maladie.

Le programme: enveloppement d'algues reminéralisantes, atelier «souffle, esprit, corps», yoga, Do-In, oxygénation, réflexologie, qi gong...

Le prix: à partir de 1455 €, 6 jours/6 nuits en ch. double et demi-pension. Thalazur.fr.

Le plus: la terrasse avec espace bien-être, qui permet de profiter du cadre exceptionnel.

MARS BELSNEIS / ISTOCK/GETTY IMAGES



santéZOOM



Aux thermes marins de Saint-Malo, les soins sont orientés pour stimuler la vasomotricité.

Phlébologie

Jambes lourdes, œdème, insuffisance veineuse chronique..., l'action drainante des soins d'hydrothérapie et l'alternance entre eau chaude et eau fraîche sur tout le système veineux stimulent la vasomotricité.

Thermalisme

Parenthèse thermale jambes toniques aux thermes Adour (40)



Le programme: aérobain, pulvérisation des membres inférieurs, bain carbo-gazeux et cure de boissons...
Le prix: à partir de 1030 €, en chambre double et en demi-pension ou 295 € le forfait soins et activités sans hébergement. Thermes-dax.com.
Le plus: un atelier nutrition, une séance de marche nordique et une de qi gong.

Thalasso

Mer & soin des jambes aux thermes marins de Saint-Malo (35)

Le programme: massages de kinésithérapie, séances couloir de marche en eau froide, enveloppements d'algues, pressothérapie, drainage marin, Ondorelax...
Le prix: à partir de 1228 €, les 4 jours/4 nuits en chambre double et en demi-pension. Thalasso-saintmalo.com.
Les plus: les 6 piscines d'eau de mer, la possibilité de tester l'Ondorelax, ce massage circulaire du dos et des jambes qui se pratique alors que l'on est allongé sur un matelas d'eau.



La thalasso du Royal La Baule.



2 questions à VÉRONIQUE GENTE, médecin référent à la thalasso du Royal La Baule (44).

Quelles sont les principales demandes de vos patientes en cure ?

Elles arrivent souvent fatiguées. La prise en charge thérapeutique repose sur des soins qui vont diminuer les effets néfastes du stress et permettre de récupérer un sommeil réparateur. A ce protocole, j'ajoute un programme de remise en forme et en beauté, pour un bien-être total. Nous avons également des demandes minceur. Là encore, je propose un menu sur mesure.

Avez-vous tous les outils pour répondre à leurs requêtes ?

Pour la fatigue, je prescris la cryothérapie. Elle provoque un choc thermique en surface du corps. En réaction, celui-ci va compenser le froid par la création d'hormones du bien-être et du sommeil au sein de l'hypothalamus. Pour la minceur, je réalise un bilan en micronutrition afin de corriger des carences en oligo-éléments et vitamines. Je recommande également l'hypnose alimentaire. Elle permet de modifier le rapport à la nourriture et de

se reconnecter à une alimentation plus saine et équilibrée. Dans tous les cas, un programme sportif terrestre ou aquatique sur mesure est proposé.

Mon odysée santé à la carte, à partir de 1300 €, 4 jours/4 nuits en chambre double et en demi-pension.

HUGO BENNER / ISTOCK/GETTY IMAGES



santéZOOM

Ménopause

Pour soulager bouffées de chaleur, irritabilité ou troubles du sommeil, les cures thermales à orientation gynécologique proposent les mêmes soins que ceux prodigués lors d'une cure de 18 jours conventionnée, mais sur un format de 5 jours.



Ma parenthèse seconde vie à Eméria Dinard (35)

Le programme: entretien avec une diététicienne, OligoCheck, pressothérapie, hydrorelax, enveloppement hydratant à l'hibiscus, massage kansu, luxthérapie...

Le prix: à partir de 1743 €, 6 jours/6 nuits avec une possibilité de demi-pension équilibrée. Emeriadinard.com.

Le plus: une situation sur la plage pour se régénérer aux embruns de la Côte d'Emeraude.



Le massage kansu.

PHOTO: SHUTTERSTOCK/STOCKCETT/IMAGES

MER ET POIDS À SAINT-MALO (35)

Le programme: massage de kinésithérapie, enveloppement d'algues, affusion dynamique et bilan nutrition santé avec Frédéric Derat-Carrière, nutritionniste.

Le prix: à partir de 1938 €, 6 jours/6 nuits en chambre double et en demi-pension. Thalasso-saintmalo.com.



A savoir

Les muqueuses intimes sont particulièrement soulagées par les eaux aux propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Vue imprenable depuis Eméria Dinard.



Cure active aux thermes de Luxeuil (70)

Le programme: bain, irrigation vaginale, pulvérisation vulvaire et cervico-vaginale, cataplasme d'argile en application locale, unique ou multiple, compresse d'eau thermale.

Le prix: 350 € les 5 jours de soins. Journées complémentaires: 50 € par jour. Chainethermale.fr.

Le plus: possibilité de choisir à la carte des journées de soins en sus de la cure de base.

Minceur

Pour un esprit sain dans un corps sain, les cures minceur proposent exercices, soins et conseils ad hoc.



Escale Résolution minceur à Thalazur Cabourg (14)

Le programme: modelages minceur, gommages magnésium, bains à la gelée d'algues, Body Sculpt, cryothérapie corps entier, Lyashi Dôme, iPulse 5.1, sophrologie, coaching silhouette, aquapower...

Le prix: à partir de 680 €, 3 jours/3 nuits en chambre double premium et petits déjeuners. Thalazur.fr.

Le plus: une cuisine centrée sur l'équilibre intérieur, et le modelage Lomi-Lomi sur toile.

Endométriose

Cette maladie gynécologique chronique se manifeste par des douleurs de règles, des dyspareunies, des maux digestifs et des troubles de la fertilité, qui affectent profondément la vie de la femme.



Thermalisme

Module endométriose à Challes-les-Eaux (73)

Le programme: bain avec irrigation vaginale, séances d'hypnose, d'ostéopathie, de sophrologie, conférence sur l'alimentation anti-inflammatoire, consultation de phytothérapie...

Le prix: 210 € en supplément du forfait cure conventionnée, non pris en charge par l'Assurance maladie. Chainethermale.fr.

Le plus: l'atelier « Féminité » proposé à Challes-les-Eaux est produit par une sage-femme.

FIBROMYALGIE : UN TRAITEMENT EFFICACE

Cette affection chronique, qui touche essentiellement les femmes, se caractérise par des douleurs diffuses persistantes. L'étude Fiett (Fibromyalgie éducation thérapeutique en cure thermale) démontre qu'un programme complémentaire d'éducation thérapeutique apporte un soulagement de 20 % de la douleur et une réduction significative de la fatigue.

■ **Aux thermes de Bagnères-de-Luchon (31)**

Ce programme de prévention s'appuie sur le renforcement musculaire, l'hypnose, les massages, un groupe de parole...
Prix: 130 €. Thermes-luchon.fr.

■ **A Saint-Amand-les-Eaux (59)**

Les modules de cette cure ont été réalisés en partenariat avec le CeNAF (Centre national des associations de fibromyalgiques).
Prix: 140 €. Chainethermale.fr.

■ **Aux Thermes Adour à Saint-Paul-lès-Dax (40)**

Ce programme spécial fibromyalgie s'ajoute à une cure conventionnée de 18 jours à indication rhumatologie.
Prix: 50 €. Thermes-dax.com.



Saint-Amand-les-Eaux.

