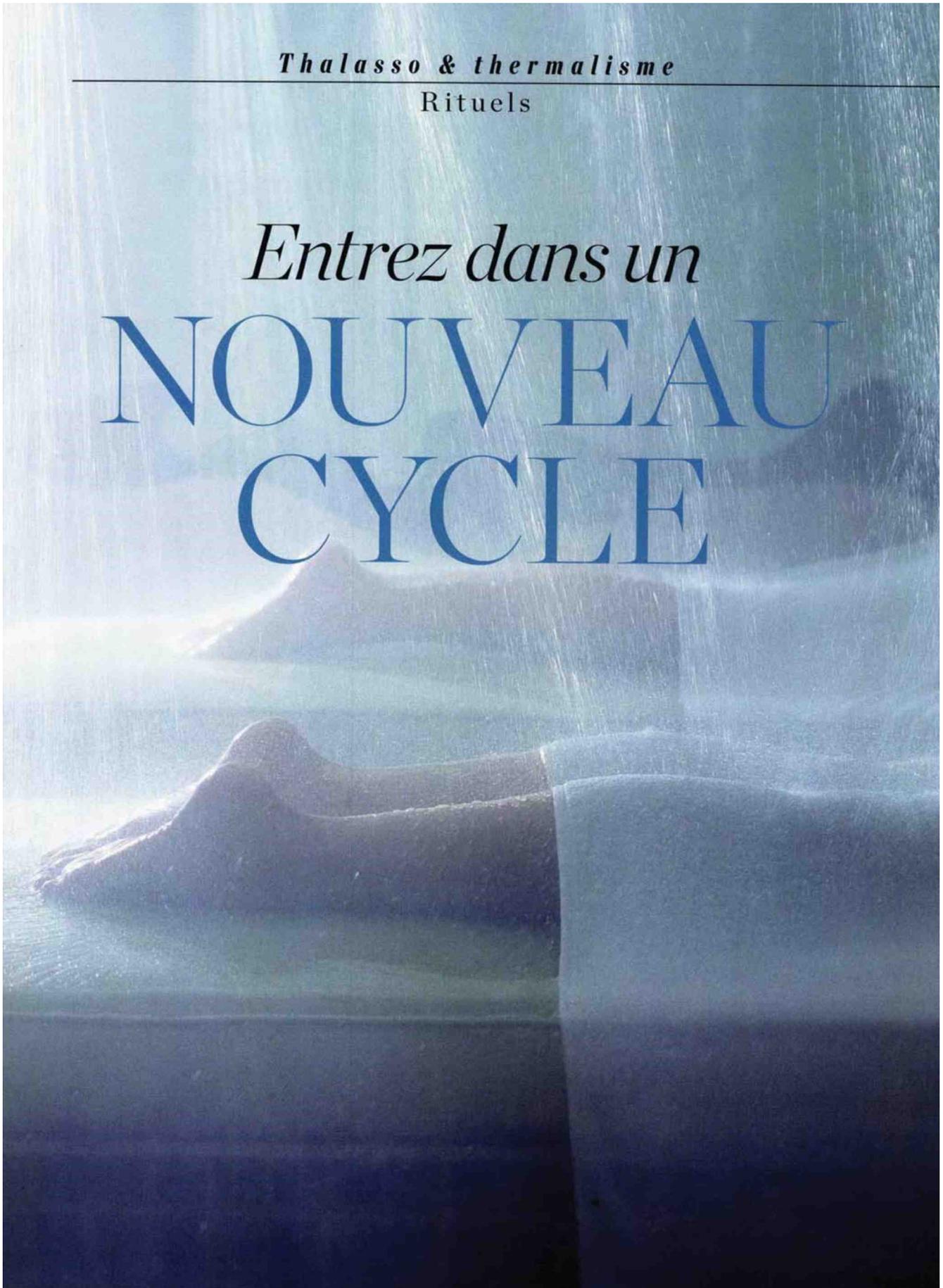


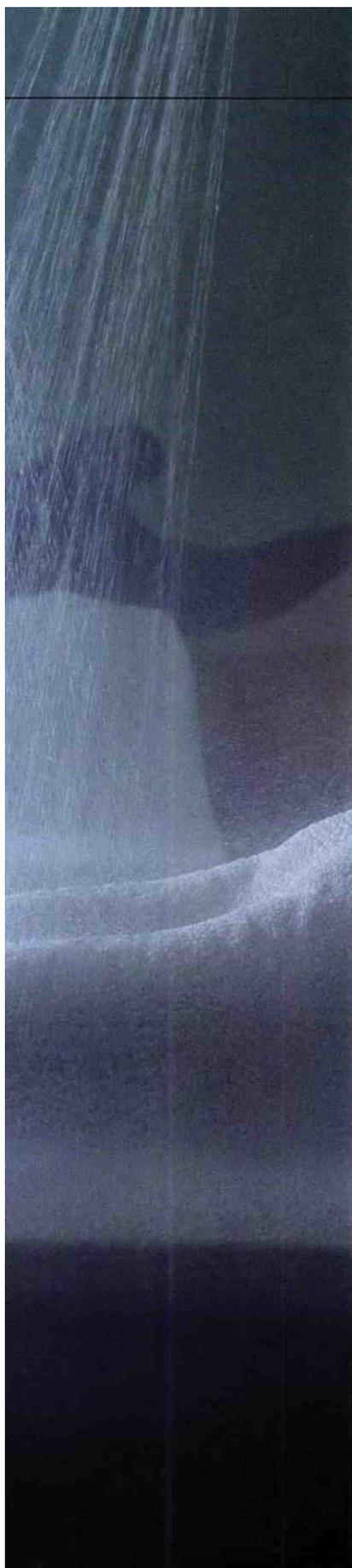


Thalasso & thermalisme

Rituels

Entrez dans un
**NOUVEAU
CYCLE**





Thermalisme et thalasso s'appuient sur les vertus de leurs eaux pour booster nos défenses naturelles, et sur leurs experts pour nous apaiser en cette période éprouvante. Immunité, ménopause, migraines ou encore charge mentale... Ces bulles aquatiques ont tout prévu pour nous aider à aborder l'année en douceur.

PAR AGNÈS ROGELET

Prendre l'air ! Respirer ! « Les curistes – réservant à la dernière minute – arrivent stressés, opprésés. Le manque de perspectives accentue leur détresse », observe Caroline Mahé-Léa, directrice de Thalasso Concarneau Spa Marin Resort. Les centres de thalasso et de thermalisme offrent l'espoir d'un refuge en zone verte alors que le besoin de sortir d'un périmètre « pollué » par des habitudes qui désé-

quilibrent notre écosystème corporel et psychique se fait pressant. Soumis à des exigences et contrôles sanitaires depuis toujours, ils ont établi des protocoles plus stricts depuis l'apparition du Covid. Un cadre rassurant pour prendre un second souffle. Une étude conduite aux Thermes marins de Saint-Malo par l'Institut de recherche biomédicale des armées, en juin 2017, dont les travaux destinés à améliorer la santé des militaires sont notamment axés sur la fatigue, le sommeil et la vulnérabilité au stress, confirme ce bénéfice. Après trois jours de modalités sous affusion, d'enveloppements >>

DEEPOI BY PLAINPICTURE



>> d'algues, de jets (en bains, douche sous-marine et piscine) et d'aquarelaxation, les onze volontaires de 24 à 63 ans ont, entre autres, gagné vingt-trois minutes de sommeil durant les premières heures (le plus réparateur), diminué leur stress et leur anxiété de 31 % et leur fatigue de 70 %, amélioré leur souplesse de 106 %, mais aussi leurs capacités cognitives et leur humeur. Une bonne raison de ne pas se contenter d'un seul massage quand on s'accorde un week-end détente !

Renforcez votre immunité

Car ce sont bien les soins à l'eau de mer chaude (32 à 38 °C) qui prodiguent ces bienfaits. Impossible à reconstituer, cette eau « vivante » acheminée dans les cabines d'hydrothérapie contient « tous les ions nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, dans les mêmes proportions et sous la même forme chimique », rappelle le syndicat national professionnel France Thalasso. De plus, elle recèle du phytoplancton qui, chauffé à 45 °C maximum, libère des substances antivirales et antibactériennes. Comme les algues. La cure classique de remise en forme composée de ces soins basiques (les moins chers !) possède donc tous les atouts pour renforcer nos défenses.

Certains instituts l'enrichissent aujourd'hui en créant des programmes « immunité ». Ils ajoutent d'autres produits reminéralisants, comme la gelée pure d'eaux-mères lors d'un massage ou d'un enveloppement, offrent des ampoules d'eau de mer à avaler (sérum de Quinton

ou Océane Thalgo) ou proposent une analyse de notre microbiote intestinal suivie de conseils nutritionnels. « Nous avons créé une escale "Immunité marine" sur trois jours en ajoutant du magnésium marin à nos soins de thalassothérapie, car l'organisme jouit immédiatement de ses bienfaits sur le système nerveux », précise Serge Fourcade, à l'origine de ce forfait proposé dans les centres Thalazur. Fatigue, stress, irritabilité, manque de concentration, troubles du sommeil et élimination des toxines : le magnésium régénère sur le plan cérébral. Il entre par ailleurs dans la composition de nombreuses eaux thermales dont les soins, eux aussi, fortifient les défenses immunitaires en relançant la microcirculation.

Allégez vos tensions

« Lorsque l'on renoue avec son corps et que l'on ressent un bien-être profond, on change sa manière d'être. On est plus nuancé dans ses comportements, dans ses pensées et dans sa relation aux autres », souligne Dany Cerisier, qui fait découvrir la somatopsychopédagogie à la thalasso de Port-Crouesty (Miramar La Cigale). Par des pressions et des mobilisations lentes des tissus, cette technique explore le langage non verbal du corps pour rééquilibrer le psychisme. Une seule séance ne permet

pas d'aborder ce qui constitue son volet « pédagogique », à savoir des exercices de gym sensorielle permettant de se remettre en mouvement. « Néanmoins, les personnes sortent du soin en disant qu'elles ont le sentiment d'exister », observe-t-elle. L'hydrothérapie nous rend plus réceptifs à cette reconnexion à soi.

Mais se faire cocooner n'est pas une décision évidente pour ceux qui, obligés de « penser à tout », s'oublent eux-mêmes. C'est le cas des « aidants », pour lesquels des séjours ont été conçus. Certains franchissent le pas accompagnés de la personne dont ils prennent soin ou d'un proche qui prend le relais. « Nous offrons un cadre reconfortant, non médicalisé, où ils se sentent soudain reconus », note Bruno Rogoff, praticien en techniques éducatives corporelles de bien-être à la Thalassothérapie Serge Blanco, à Hendaye. En plus d'une méditation en pleine conscience et de soins psychocorporels sur mesure (réflexologie vertébrale, acupuncture au laser, massages asiatiques, toucher-massage...), le *janzu*, durant lequel un praticien les berce dans l'eau tout en fluidité, les plonge dans un état régressif. Se laisser porter plutôt que tout porter sur ses épaules : cela apaise la colère, la tristesse ou la culpabilité et permet de prendre conscience de ses propres limites.

“Lorsque l'on renoue avec son corps, on change sa manière d'être” Dany Cerisier



Vivez mieux la ménopause

S'occuper des parents qui vieillissent et des enfants qui grandissent, s'épanouir dans sa vie professionnelle et sa vie de couple... La charge mentale pèse aussi à l'approche de la cinquantaine, alors que la ménopause émerge avec bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, prise de poids, sautes d'humeur et baisse de libido. « Les femmes qui choisissent une cure spécialisée savent que quelque chose de nouveau va se mettre en place dans leur vie », souligne la gestalt-thérapeute Sylvie Trotté-Bourdon, qui anime trois ateliers collectifs à la thalassothérapie de Pornic. Mais comment ce « nouveau » prend-il forme ? C'est sur cela que travaille la gestalt-thérapie. Les participantes sélectionnent une à trois « cartes du besoin » (« Je suis indécise », « Je suis créative », « Je suis vexée »...) et échangent leurs expériences. « En confrontant les participants à l'altérité, le groupe agit comme un levier de changement. Cela permet de transgresser des peurs », poursuit la psychothérapeute.

Sophrologie, méditation, Pilates... Les centres de soin permettent d'expérimenter diverses méthodes. À Dinard, c'est la méthode De Gasquet qui est enseignée pour contrer la perte de tonicité musculaire à la ménopause. Lors des séances posturales en salle et en piscine, éducateurs sportifs et kinésithérapeutes exercent à mieux ressentir son périnée, ce muscle souvent négligé car invisible, et à renforcer la sangle abdominale.

Notre sélection

Être logé à l'hôtel relié au centre de soins offre un réel confort, mais n'est pas obligatoire. Voici donc les tarifs des cures sans hébergement.

Pour recharger ses batteries : sur trois jours, escales « Immunité marine » dans les neuf centres Thalazur, de 408 à 495 € selon les sites (thalazur.fr). Sur quatre à six jours, cure « Reminéralisante » à Concarneau, 159 €/jour (concarneau-thalasso.com). Sur six jours, « Mer & remise en forme » à Saint-Malo, 780 € (thalasso-saintmalo.com) ou « Zénitude cocooning spéciale aidant » à Hendaye, 1470 € (thalassoblanco.com).

Pour mieux vivre sa féminité : sur quatre ou six jours, « Femme(s) en équilibre à Pornic », 197 €/jour (thalassopornic.com), et « Silhouette coaching » à Port-Crouesty (aussi sur neuf ou douze jours), 196 €/jour (miramar-lacigale.com). Et sur six jours, « Ma pause bonne mine & ménopause » à Dinard, 690 € (thalassa.com).

Pour ne plus subir ses troubles chroniques : sur six jours, cure antimigraines à Antibes, 960 € (thalazur.fr). En thermalisme, « J'équilibre mon diabète » à Vals-les-Bains, 582 € (thermesdevals.com), sessions « Acouphènes » à Saint-Gervais, 789 € (thermes-saint-gervais.com), minicure endométriose à Luxeuil-les-Bains, 490 € (chainethermale.fr).

Plus d'infos et d'adresses sur thermalies.com. Le salon Thermalies, prévu du 21 au 24 janvier à Paris et du 26 au 28 février à Lyon, est reporté à 2022. Cependant, une version digitale permettra de dialoguer en direct avec tous les exposants.

Apprenez à gérer vos maladies

« Cette année je m'octroie une cure pour réactiver mes bonnes résolutions ! Quand j'ai fait un diabète gestationnel à la suite de mon accouchement, les médecins m'ont expliqué que mon corps était désormais prêt à sombrer dans cette maladie si je ne surveillais pas mon hygiène de vie », témoigne Aurélie, 40 ans. De plus en plus de forfaits entendent nous aider à mieux vivre avec des pathologies chroniques comme le diabète, mais aussi l'endométriose, les acouphènes ou la migraine. Celui de Vals-les-Bains, dont les eaux minérales contribuent à réguler la glycémie, mise sur le sport et la pédagogie grâce à des conférences, un cours de cuisine, des consultations avec un diabétologue et avec une diététicienne. Aux thermes de Saint-Gervais, les personnes souff-

rant d'acouphènes rencontrent sept experts en une semaine : un médecin ORL, un audioprothésiste, un psychologue, un ostéopathe, une diététicienne, un coach d'activités physiques adaptées et une professeure de yoga. Objectif : expérimenter les outils qui font baisser la pression, seule voie pour supporter au mieux ces « bruits dans la tête ». À la thalasso d'Antibes, c'est la sophrologie qui, grâce à la relaxation et à la visualisation, apprend aux migraineux à repérer les facteurs déclenchants et à ne plus focaliser sur leur douleur.

Car ces thérapies n'invitent pas seulement à souffler et à se vider la tête. Elles incitent aussi à méditer sur ces mots de Jean-Paul Sartre¹ : « L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous » ! ●

1. Dans *Saint Genet, comédien et martyr* (Gallimard).