

THALASSO

c'est QUAND
on VEUT!

Plus la peine d'attendre la fin des traitements pour s'offrir une pause marine et ressourçante. Mais où partir entre deux chimios ? On vous dit tout...

PAR CÉLINE DUFRANC



**LES + ET -
 D'UNE THALASSO**

Si les soins ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale, contrairement à ceux des cures thermales, ils sont en revanche plus longs et plus axés sur le cocooning. Le climat marin et les apports de l'eau de mer en sels minéraux et en oligo-éléments permettent une recharge minérale de l'organisme. Autre avantage, la densité de l'eau de mer (supérieure à celle de l'eau de source) permet au corps de se mobiliser plus facilement. Résultat? La récupération de la souplesse articulaire ainsi que la diminution des œdèmes résiduels des suites d'une opération sont significatives. Mais s'offrir (ou se faire offrir) une cure de thalasso reste onéreux: au minimum 934 € pour 5 à 6 jours (hébergement et demi-pension compris).

Un air pur, chargé d'énergisants ions négatifs, et le bruit apaisant des vagues... Tout est là.

L

En janvier 2020, dans les travées du Salon Les Thermalies, on ne parlait que des nouvelles cures consacrées aux personnes soignées d'un cancer. « Il était temps... » glisse Marie-Anne Conorgues, socio-esthéticienne et cofondatrice de l'institut de formation Esthétique et santé, à Pau. « Le milieu wellness était un peu frileux. Les centres n'osaient pas toujours accepter les clients suivis pour un cancer ou en rémission. » Quels massages leur proposer sans risques? Dans le doute, ces patients étaient éconduits. « Or il est prouvé* que les soins aux personnes fragilisées par la maladie ne sont ni superflus ni secondaires! » souligne Marie-Anne. La jeune femme a donc créé un module de formation « massages et cancer », pour « redonner confiance et expertise aux professionnels ». Elle a aussi conseillé Caroline Mahé-Léa, directrice de la thalasso de Concarneau et du spa Villa Thalgo, à Paris, pour l'élaboration d'une cure « régénérante » à destination des patientes en traitement : « Pendant cette période délicate où le corps est meurtri, la cliente se retrouve... »

© Gilles Trillard



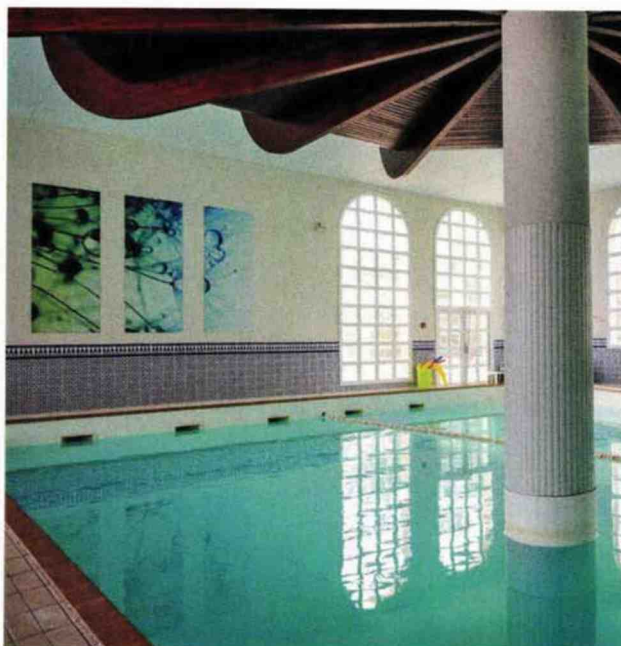
ROSE BIEN-ÊTRE

... « à nu », au sens propre comme au figuré. Notre personnel a été formé, sur la base du volontariat, à l'accueil, au toucher, pour bien réagir face à une cicatrice, par exemple, et rassurer la personne », explique-t-elle. Même attention portée à cette clientèle à la thalasso de Dinard : « Avec l'aval du Dr Cécile Bendavid-Athias, sénologue et oncologue à Rennes et vice-présidente de l'association PEPS 35, nous avons élaboré une cure réparatrice que l'on peut faire aussi bien pendant qu'après les traitements », explique la directrice, Joëlle Colin, qui est aussi kinésithérapeute de formation. Reminéralisation, drainage, amélioration de la mobilité et de l'image de soi, rééquilibrage alimentaire, gestion des émotions... plus d'une vingtaine de soins sont proposés à la carte, en tenant compte de la phase de la maladie où se trouve la cliente, de son état de fatigue, des contre-indications (liées aux traitements...) et de ses besoins.

Sur la même longueur d'onde, le Dr Marie Perez Siscar, médecin-conseil de Côté thalasso, à Banyuls-sur-Mer et sur l'île de Ré, relève « que c'est justement entre deux chimios que l'on a le plus besoin d'un coup de boost ». « Grâce aux minéraux contenus dans l'eau de mer, poursuit-elle, sans oublier la main de la praticienne, qui fait des merveilles, nos clients repartent plus forts et mieux armés psychologiquement pour lutter contre la maladie. »

Que vous optiez pour les vents vivifiants des thalassos de l'Atlantique ou de la Manche, ou pour le climat plus doux et relaxant de la Côte d'Azur, vous reviendrez avec une force insoupçonnée, dans la peau d'une curiste et non plus d'une patiente. Mais, attention, pour jouer les petites sirènes, vous devrez avoir au préalable obtenu l'accord de votre médecin... ■

* Billkult A., Lindholm C., Gunnarsson B., Stener-Victorin E., « The effect of massage on immune function and stress in women with breast cancer - a randomized controlled trial », Auton Neurosci, 5 octobre 2009.



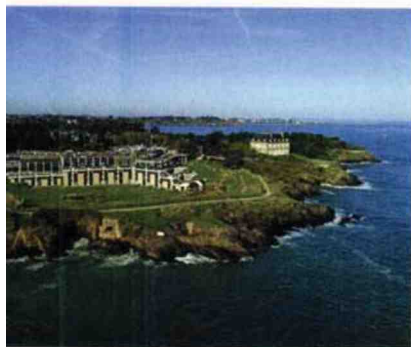
À Banyuls ou à Ars-en-Ré, le far niente s'invite naturellement entre deux soins de pointe.

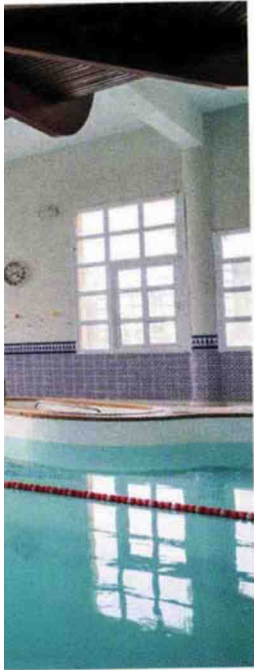
À DINARD Déconnecter et positiver

Dans ce charmant spa, tout est organisé pour que vous vous déconnectiez totalement de votre quotidien et que vous fassiez le plein d'émotions positives. Vous passerez donc d'une séance de relaxation « pleine conscience » à une autre de musicothérapie en salle multisensorielle. Vous aurez droit également à deux séances d'aqua-respiration en eau de mer (une merveille de lâcher-prise). À cela s'ajouteront sept soins de thalasso pour drainer vos tissus et vous reminéraliser. Vous attendrez enfin le nirvana en enchaînant avec un « modelage Kansu » (modelage traditionnel indien de la plante des pieds), ou avec un modelage crânien pour apaiser les irritations et dynamiser la repousse des cheveux. Autre raison de se réjouir ? La table, ou plutôt les trois tables de l'établissement, aussi gourmandes et inventives les unes que les autres !

PRATIQUE

PENDANT
 LES TRAITEMENTS
 PAUSE BAIN
 DE JOUVENCE
 Tarif : 1 595 €
 les 5 jours/6 nuits
 en chambre double et
 en demi-pension.
 + D'INFOS
 > thalassa.com





PRATIQUE

**PENDANT
 LES TRAITEMENTS**
 CURE MIEUX VIVRE
 LE CANCER
 Tarif : 1419 € les
 5 jours/6 nuits
 en demi-pension
 en chambre double.
 + D'INFOS
 > cote-thalasso.fr



**À ARS-EN-RÉ
 et à BANYULS-SUR-MER**
Apaiser les douleurs

Dans ses établissements de l'île de Ré et du pays catalan, Côte thalasso propose une cure pointue et personnalisée pour les personnes en traitement. Au programme, une sélection de vingt-deux soins, dont trois séances de *sea gym* pour réapprendre aux articulations les mouvements du quotidien, des enveloppements du corps à base d'algues à chaleur modulable pour reminéraliser l'organisme, ou encore trois séances d'oxygénation en caisson hyperbare qui vous donneront une incroyable sensation de « coup de boost » général. Tout en favorisant un sommeil réparateur. Les modelages sont tous effectués avec de l'huile au magnésium marin, souverain contre les douleurs musculaires. Très apprécié aussi des curistes : les séances de massage Pijat Kepala, qui aident à soulager maux de tête et fatigue oculaire... Ou encore le modelage « harmonie du ventre ». Ce soin exclusif facilite la digestion et calme les intestins irritables.

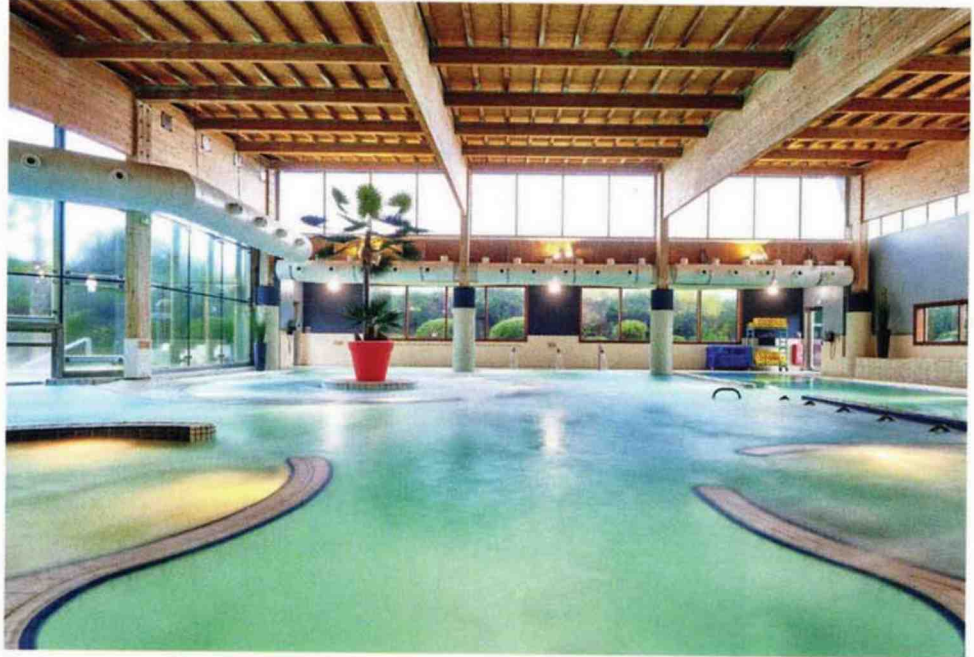
BON PLAN

> Pour bénéficier de tarifs avantageux, partez hors saison, ou allez flâner aux Thermalies, à Paris ou à Lyon, en janvier. Les offres promotionnelles y sont de mise. Détails sur : thermalies.com

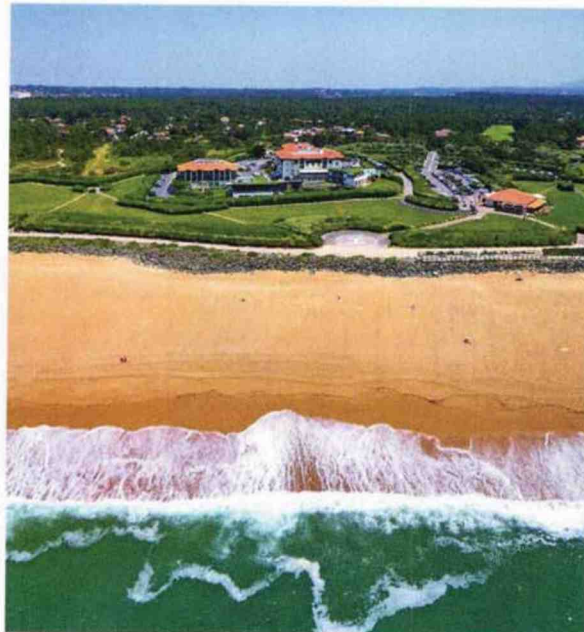




ROSE BIEN-ÊTRE



Vraie plage et lagon d'eau de mer couvert, pour profiter à 100 % des bienfaits de l'océan.



À ANGLET
 Retrouver sa forme physique

Avant de profiter de l'une des onze plages de la «petite Californie», vous choisirez vos soins au cours du bilan personnalisé mené par le médecin du centre. Parmi les classiques : bains, jets et applications de boues marines et d'algues reminéralisantes... Après les soins à l'eau de mer, opération dorlotage avec deux massages personnalisés, deux séances de sophrologie, une séance d'hypnose et un massage relaxant. Pour retrouver progressivement votre forme physique, bien éprouvée par les traitements, rendez-vous dans le bassin Aqua'Sport, où sont proposés une quarantaine de cours (aqua-palmes, aqua-bike, aqua-stand-up...), ou au centre de fitness – 400 m² et de nombreuses machines connectées (voyez avec le médecin du centre pour qu'il élabore avec vous un programme adapté). Les plus de cette nouvelle cure : l'accès à un lagon de 350 m² d'eau de mer (chauffée) et à ses jets massants, lits microbulles, couloirs de nage, parcours à contre-courant. Sauna et hammam à disposition.

PRATIQUE

APRÈS
 LES TRAITEMENTS
 CURE POSTCANCER
 ATLANTHAL
 Tarif : 1425 €
 les 7 jours/6 nuits en
 demi-pension. Non inclus
 dans le tarif indiqué :
 les 26 € de la visite
 médicale obligatoire.
 + D'INFOS
 > atlanthal.com





ROSE BIEN-ÊTRE



Une offre inédite de massages régénérants, à tester sans modération une fois les traitements terminés!

À CONCARNEAU
Se réconcilier
avec son corps

Au programme de cette toute nouvelle cure postcancer «made in Bretagne», pas moins de dix-neuf soins pour se détendre et renouer avec son corps en douceur. Mention spéciale pour les enveloppements fondants et hydratants et le sublime rituel «corps hydratant cold cream», de 80 min. On ajoute deux soins du visage, un modelage crânien, un modelage énergétique, une séance de relaxation guidée et, surtout, le fameux modelage «éveil des sens». Ce soin associe la méditation de pleine conscience à un massage qui, à l'aide d'accessoires (bulles fraîches sur les jambes, bambou sur le dos), vous fera ressentir chaque partie de votre corps. Le plus : quatre ampoules de complément alimentaire à base de collagène marin (Collagène 5000 Thalgo) offertes, pour parfaire de l'intérieur l'hydratation de votre peau. Vous craquerez aussi pour la délicieuse cuisine terre et mer de Cyril Le Rest, un chef passionné par les épices. N'oubliez pas d'aller visiter la cité fortifiée de Concarneau et de rapporter



Au programme de la cure régénérante de Concarneau: luxe, calme et volupté.



PRATIQUE
APRÈS
LES TRAITEMENTS
CURE RÉGÉNÉRANTE
À CONCARNEAU

Tarif: 1638 €
les 6 jours/6 nuits,
en chambre double
et en demi-pension.

+ D'INFOS

> concarneau-thalasso.com

quelques boîtes magnifiquement décorées de sardines millésimées!



ET AUSSI

À HENDAYE Un cocon pour les aidants

Chez Serge Blanco à Hendaye, outre la « cure deuxième souffle post-cancer » (à partir de 934 € les six jours), on pense aussi aux aidants avec la cure « cocooning ». Depuis janvier 2020, dans un trois-étoiles, ses prestations invitent à une détente profonde et absolue. Le séjour débute par un entretien sophro-thérapeutique et une consultation médicale – bien

utile pour un public centré sur la santé d'un proche malade et qui a tendance à négliger la sienne. En plus des grands musts des thalassos (massages, enveloppements par boues marines, etc.), le centre propose des expériences inédites comme le Janzu, une « danse » aquatique relaxante, qu'un praticien guide dans une piscine chauffée à 28°. Un soin en apesanteur, divin pour lâcher prise et évacuer totalement angoisses et stress, et dénouer les raideurs musculaires afférentes.

PRATIQUE

SPÉCIAL AIDANTS
 CURE COCOONING
 Tarifs : à partir de 934 € en demi-pension à la résidence Ibaïa.
 + D'INFOS
 > thalassoblanco.com



Le Janzu, une danse planante... dans l'eau.