



Bien-être

Évasion

Glisser dans l'eau, se laisser envelopper par des sensations agréables, et retrouver une santé mentale et physique.

Soyons positifs: et si la crise sanitaire nous avait ouvert les yeux? Alimentation saine, bonne hygiène de vie, importance de la respiration et du mouvement, conscience de la complexité d'un système immunitaire... tout nous incite aujourd'hui

à prendre soin de nous. À nous respecter, physiquement et émotionnellement. Depuis toujours, thermes et thalassos prônent cette approche globale, nourrie d'humanisme. Dans ces havres de paix, la puissance naturelle, l'énergie des eaux de mer et thermale se combinent avec des techniques sophistiquées et une vraie bienveillance. Ils s'imposent pour repartir d'un bon pied après la pandémie. Alors, jetons-nous à l'eau!



**SPÉCIAL
THERMALIES**

**Cures thermales
et thalasso
un regain d'énergie!**

Faire une pause dans les thermes ou en thalasso, c'est profiter des vertus de l'eau, mais aussi des boues, des algues, de soins relaxants ou tonifiants. Surtout, c'est s'offrir une parenthèse rien que pour soi, où tout est fait pour retrouver la forme. *Alette de Croget et Aline Perraudin*

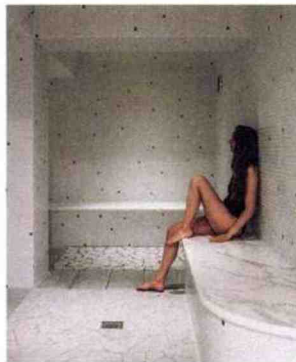




Bien-être
Évasion

Du côté des thermes

Apaiser ses maux, s'offrir une vraie respiration et bénéficier des soins et conseils de professionnels à votre écoute. Bienvenue dans les cures thermales!



Soigner la polyarthrite rhumatoïde à Vals-les-Bains

Une des conséquences d'une infection à la Covid-19, la polyarthrite rhu-

matoïde est une pathologie chronique douloureuse. Dans la reposante nature ardéchoise, les eaux de Vals-les-Bains sont souveraines contre les inflammations, digestives et rhumatismales. Diététicien et coach sportif encadrent le patient, qui peut aussi s'offrir des pauses dans le nouveau spa Redwood, le plus beau de la région. Une pause bienvenue pour se remettre en selle.

→ **En pratique** 6 jours, 404 €; 6 jours-6 nuits avec hébergement à partir de 826,50 € à l'hôtel Helvie**** avec petit déjeuner. Tél.: 04 75 94 65 85 et hotel-helvie.com. Thermes de Vals-les-Bains, tél.: 04 75 37 46 68 et sur thermesdevals.com



Les thermes d'Allevard-les-Bains, dans le massif de Belledonne, sont spécialisés en rhumatologie et en ORL.

Retrouver la forme post-Covid à Allevard-les-Bains

Fatigue chronique et troubles digestifs touchent les victimes, souvent jeunes, du Covid long. Cette mini-cure élaborée avec la Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble, a pour but la reprise d'une activité physique progressive. Des ateliers permettent aussi d'échanger sur l'errance médicale. Dotée d'eaux très sulfureuses,

possédant la double indication ORL et rhumatologie, Allevard-les-Bains est un bijou de station de montagne, dans le massif de Belledonne.

→ **En pratique** 6 jours, 725 €. Tél.: 04 76 97 56 22 et www.thermes-allevard.com, plus hébergement au Splendid, à partir de 56 € la nuit. Tél.: 04 56 45 81 24 et sur apparthotel-le-splendid.com



L'eau chaude du bassin intérieur des thermes d'Aix-les-Bains invite à la relaxation.

Mieux respirer à Aix-les-Bains

C'est là, dans ce superbe parc de dix hectares à l'entrée d'Aix-les-Bains, que venaient l'impératrice Eugénie et Napoléon III. Le Domaine de Marlioz est le premier établissement spécialisé en voies respiratoires de la région. On y pratique, grâce à cinq sources, lavage du nez et inhalations, on y soigne voies respiratoires et muqueuses bucco-linguales.

Des accords permettent de se ressourcer dans le spa Nuxe, ou dans les bassins des Thermes Valvital Chevalley. À noter, le Domaine de Marlioz propose également des cures antitabac.

→ **En pratique** 6 jours, cure "Voies respiratoires post-Covid", 293 €, hébergement à l'Ibis Style, 85 € par nuit. Tél.: 04 79 61 79 61 et www.domainedemarlioz.com



Bien-être
Évasion

S'alléger à Brides-Les-Bains

Depuis 170 ans, on apprend à maigrir de façon naturelle à Brides-les-Bains, seule station labellisée "diététique" au cœur des Alpes, de l'empire de la fondue et de la tartiflette. Cette cure phare, le "Déclic Minceur", ne cesse d'améliorer ses ateliers diététiques (13 possibilités), ses cours d'aquaforme et ses paiper-rouler. L'eau thermale coupe-faim reste le pilier du programme, autour duquel s'articulent 32 soins et activités minceur. Les balades le long du Doron ou sur le domaine des Trois Vallées, relié par télécabine, sont conseillées.

→ **En pratique** 6 jours, 775 €. Tél. : 04 79 55 23 44 et thermes-bridesles-bains.fr; plus hébergement à l'Athéna, et ses fenêtres ouvertes sur le Doron, à partir de 70 € la chambre. Tél. : 04 79 55 31 01 et hotel-athena-brides.com



Au cœur des Alpes, les thermes d'Uriage-les-Bains proposent des cures en dermatologie, ORL, et rhumatologie.

Soigner sa peau à Uriage-Les-Bains

Cette eau thermale isotonique voyage pendant 75 ans dans les montagnes avant de surgir au pied du château d'Uriage, aux portes de Grenoble. Sa richesse en sels minéraux (11 g par litre) l'indique en ORL, rhumatologie, et bien sûr, dermatologie. Les bébés y sont d'ailleurs pris en charge dès leurs six mois. La cure spéciale Peau ajoute

aux soins cinq ateliers, comme du yoga d'eau, et l'accès au bassin d'eau thermale à 33 °C de l'institut d'hydrothérapie.

→ **En pratique** 6 jours, cure "Ma peau en pleine santé", 200 €, avec hébergement 5 nuits en chambre simple au Grand Hôtel et petit déjeuner, 840 €. Tél. : 04 76 89 10 17 et centre-thermal.uriage.com

Prendre du temps pour soi à Santenay

Ces thermes tout neufs, baignant dans la verdure – et les grands crus de Bourgogne – et alimentés par les eaux les plus riches en lithium de France, sont parfaits pour apprendre à écouter son corps. Ils soignent arthrose et affections digestives et métaboliques. La "CuREvivre" adosse les 24 soins d'eaux à des ateliers de relaxation, gym ostéoarticulaire, aquagym douce et de l'éducation thérapeutique pour rester autonome. Le groupe Valvital propose le même programme, adapté aux personnes actives, sur les bords du Léman, à Thonon-les-Bains.

→ **En pratique** 6 jours, "CuREvivre", 395 € plus hébergement à la Villa Thermae, confortable, lumineuse, directement reliée, à partir de 58 € la nuit. Santenay Valvital, tél. : 04 79 35 38 50 et valvital.fr

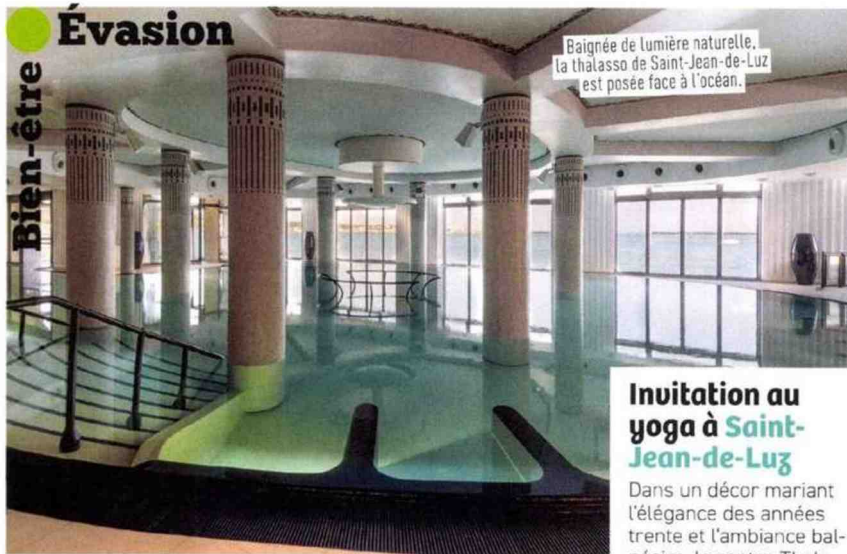


S'endormir à Bourbon-l'Archambault

Dans ces thermes inscrits aux monuments historiques, la Chaîne Thermale du Soleil aide les insomniaques à retrouver les bras de Morphée. Sophrologie dans l'eau, relaxation et réflexologie plantaire, et modelages s'ajoutent aux bienfaits des eaux thermales carbo-gazeuses. La cure Retrouver le sommeil est aussi disponible à Molitg-les-Bains, cité-jardin dans la très ensoleillée Catalogne.

→ **En pratique** 6 jours, 395 € à Bourbon-l'Archambault, plus hébergement en mobile-home à partir de 420 € aux Chalets des Hauts du Parc. 460 € à Molitg-les-Bains, 959 € avec hébergement au Grand hôtel en demi-pension. Chaîne Thermale du Soleil, tél. : 01 42 65 24 24 et chaine-thermale.fr

PATRICK LECLERC - GUILLES LANSARD - MEGAPIXALES, BASTIEN TAUGIS / SDP



Bien-être

Évasion

Baignée de lumière naturelle, la thalasso de Saint-Jean-de-Luz est posée face à l'océan.

Invitation au yoga à Saint-Jean-de-Luz

Dans un décor mariant l'élégance des années trente et l'ambiance balnéaire, le centre Thalazur de Saint-Jean-de-Luz est un vrai havre de paix. Bénéficiant d'une situation exceptionnelle face à l'océan, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer. Le centre propose une nouvelle cure spécial yoga. En associant séances de yoga et soins de thalasso, cette cure permet de lâcher prise, de renouer avec son corps. Elle apporte un bénéfice à la fois physique et mental.

→ En pratique Cure de 6 jours et 6 nuits, 26 soins et activités, chambre double et supérieure et demi-pension, à partir de 1 718 € par personne. À Thalazur Saint-Jean-de-Luz. Thalazur, tél.: 01 48 88 89 90 et thalazur.fr

Du côté des thalassos

Se ressourcer, prendre soin de soi et de sa santé, retrouver l'équilibre, le sommeil, la vitalité... Les cures thalasso offrent tout cela. Et bien d'autres choses encore.

Se remettre d'un cancer du sein Valdys Roscoff

Reprendre une vie "tout comme avant" après un cancer du sein ? Une aberration pour la Dr Michèle Marchaland. Cette spécialiste en micronutrition et médecin esthétique conseille la plus ancienne thalasso de France, celle de Roscoff. Expertises à l'appui, la cure exclusive "Post-cancer du sein" met en œuvre à la fois la micro-

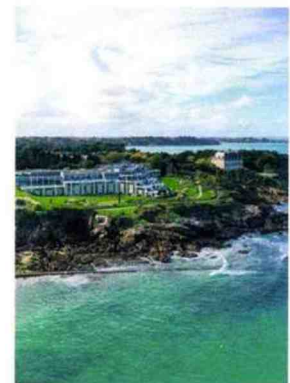
nutrition et des soins de bien-être, cosmétiques et esthétiques pour que les femmes se ré-acceptent. Les soins sont encadrés par des socio-esthéticiens spécialement formés.

→ En pratique 6 jours-6 nuits, cure "Post-cancer du sein" en demi-pension à partir de 2 058 € à l'hôtel Valdys Roscoff****. Tél.: 02 29 20 27 25 et thalasso.com

Renouer avec le sommeil à Dinard

Depuis 28 ans, la Thalassa de Dinard collabore avec le Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, pour redonner à ses curistes le plaisir de s'endormir. Et son principal outil est la sophrologie. Aux cinq sessions avec des praticiens, 2022 ajoute des sessions avec un casque de réalité virtuelle. Plus bains de mer, luminothérapie, relaxation avec bol tibétain et séances en piscine pour libérer la respiration.

→ En pratique 6 jours-6 nuits en demi-pension, cure "Parenthèse Mer du Sommeil", à partir de 1 632 €, 2 052 € en chambre individuelle. Tél.: 01 72 95 00 33 et thalassa.com



Retrouver l'équilibre à l'Alliance Pornic

Le stress et les problèmes de dos, liés au télétravail, sont les deux principaux maux post-Covid. Compris dans la cure, un bilan sur l'état du microbiote, effectué en amont, reflète les inflammations physiques comme l'état émotionnel. Selon les résultats de ce test, on choisit et on mixe 26 soins: ateliers pos-

turaux, méditation, Pilates... Un cocktail bien pensé et personnalisé pour retrouver l'équilibre.

→ En pratique 6 jours, cure "Équilibre et Santé" 1 236 €, 2 022 € avec hébergement en demi-pension, Alliance Pornic Resort Thalasso & Spa, tél.: 02 40 82 21 21, thalasso-pornic.com

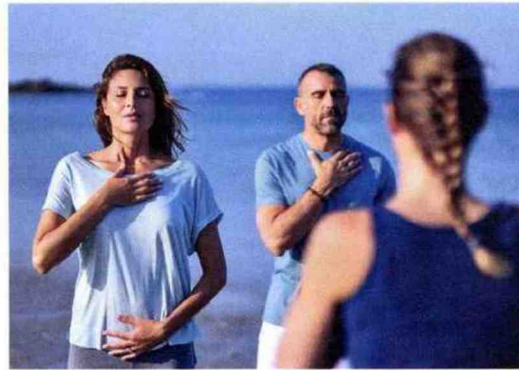


Gérer son poids aux Thermes Marins de Saint-Malo

En 2022, l'élégant vaisseau dressé sur la plage du Sillon aide à s'approcher encore mieux de son poids de forme. En prévision

d'une cure minceur, les centres, classiquement, calculent l'impédancemétrie - la répartition des masses grasses et musculaires... Première en thalasso, le bilan offert par les Thermes Marins à l'arrivée mesure également la dépense énergétique au repos. Cette importante information aide l'équipe - 150 experts, coaches et professionnels - à bâtir un programme individuel mariant soins, activités physiques, enveloppements à base de spiruline, et cuisine légère et adaptée. Un vrai havre de paix.

→ **En pratique** 6 jours-6 nuits en demi-pension diététique, cure "Mer & Poids Optimal" à partir de 2 136 €. Les Thermes Marins de Saint-Malo, tél. : 02 99 40 75 75 et thalasso-saintmalo.com



Mieux respirer à Concarneau

Avant la crise, nous respirions sans y penser. Nous connaissons aujourd'hui mieux la gamme de nos respirations - diaphragmatique, costale, ventrale... - et à quel point elles agissent sur notre métabolisme et notre quotidien - stress, concentration, sommeil... Pour s'en faire des alliées, la Thalasso

de Concarneau, intime et lumineuse, dispense, sur 6 jours, de nombreux outils, dont des modèles dédiés à l'étirement du diaphragme.

→ **En pratique** 6 jours-6 nuits Cure "Respire en demi-pension", à partir de 1 644 €. Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, tél. : 02 98 75 05 40 et concarneau-thalasso.com

LES THERMES MARINS DE SAINT-MALO - THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT / SDP



Bien-être

Évasion

Comme un appel du large, l'océan Atlantique s'admire de la thalasso du Port du Crouesty.

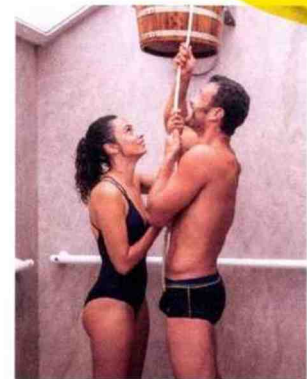
Escale bien-être à Port du Crouesty

Situé dans le golfe du Morbihan, le Miramar La Cigale en forme de paquebot propose une escapade le temps d'un long week-end. De quoi vraiment vous ressourcer et retrouver toute votre énergie. Lors d'un court séjour, vous pourrez bénéficier du *must* de la thalasso, profiter de soins d'excellence et avoir accès au nouveau

spa océanique. Côté restauration, vos papilles seront à la fête avec une cuisine à la fois gourmande, inventive et saine.
→ **En pratique** 3 nuits, 9 soins, cure "(Re) pause & vous" à partir de 914 € par personne en chambre double et en demi-pension. Miramar-La Cigale*****, tél.: 02 97 53 49 00 et miramar-lacigale.com

Prendre soin de son apparence à La Baule

La Thalasso & Spa Barrière fait la différence grâce à une touche *people* (Marie Denigot, ex-coach de *Danse avec les stars*, supervise la salle de sport) et un équipement de qualité. On en profite grâce à ces 96 h dédiées à une "odyssée beauté" très complète: diagnostic et soin biologique recherche, bilan nutritionnel, propose en plus des deux soins fondamentaux de thalasso, coaching avec le Huber 360, enveloppement associé aux infrarouges longs... et des activités au choix. Les demi-pensionnaires auront droit, au Fouquets, à une cuisine enrichie en algues.
→ **En pratique** 4 jours-4 nuits, cure "Mon odys-



sée Beauté", hébergement à l'hôtel Royal, à partir de 1 300 €, Thalasso & Spa Barrière La Baule. Tél.: 02 40 11 99 99 et thalasso-leroyal-labaule.com

Améliorer sa santé globale à Thalazur

Nous possédons tous un patrimoine génétique unique. Découverte récente, notre mode de vie influe sur son expression. Supervisée par le Dr Didier Chos, la nouvelle cure "Épigénétique" travaille sur l'alimentation, l'activité physique, le stress, et prend en compte les interactions sociales qui influent sur notre santé. Consultation avec une diététicienne, yoga, modelage, parcours santé...

s'ajoutent aux soins d'eau. La cure est proposée dans tous les centres Thalazur mais se décline selon les spécificités de chaque centre.
→ **En pratique** 6 jours-6 nuits en demi-pension, Cure "Épigénétique", à partir de 1 334 € par personne, à Carnac, Royan, Cabourg, Ouistreham, Arcachon, Saint Jean de Luz, Port-Camargue, Antibes. Thalazur, tél.: 01 48 88 89 90 et thalazur.fr



La nouvelle cure "Épigénétique" de Thalazur prend en compte l'impact des habitudes de vie sur la santé.



SERGE DETALLE - DIMITRI-IUNDT - PRESCHESMISKY / SDF

Rendez-vous aux Thermalies !

Le salon des Thermalies, salon de l'eau et du bien-être, fête cette année ses 40 ans. Il se tiendra du 20 au 23 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris, et du 28 au 30 janvier à Eurexpo, à Lyon. À Paris, vous pourrez nous retrouver sur notre stand (B14).
Santé magazine est partenaire des Thermalies ! Plus d'infos sur: thermalies.com