



spa



Photo Auremar

46

RAPPEL : tous les bienfaits de la thalasso

Thalasso Bretagne (13 établissements)* vous rappelle ce qui fait qu'une cure en thalasso est si efficace grâce à l'eau de mer, au climat marin et aux algues.

L'EAU DE MER, UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS NATURELS

L'eau de mer se compose avant tout d'eau et de sels : du chlorure de sodium (le sel de table !) et de sels minéraux, tels que le magnésium, le potassium, le calcium, essentiels pour l'organisme. Elle contient aussi une soixantaine d'oligo-éléments : cuivre, manganèse, soufre, zinc... Comme l'a démontré le biologiste René Quinton, à la fin du 19^{ème} siècle, sa composition est proche de celle de notre plasma sanguin : 104 minéraux et oligo-éléments en commun ! Elle est donc facilement assimilable par l'organisme humain.

L'eau de mer renferme aussi du plancton. Dans une eau chauffée sous une certaine température (45°C maximum), le phytoplancton relâche des substances antivirales et antibactériennes. Excellent pour se protéger et renforcer la résistance de l'organisme !

Enfin, on y trouve des ions négatifs en grand nombre. Ils pénètrent facilement

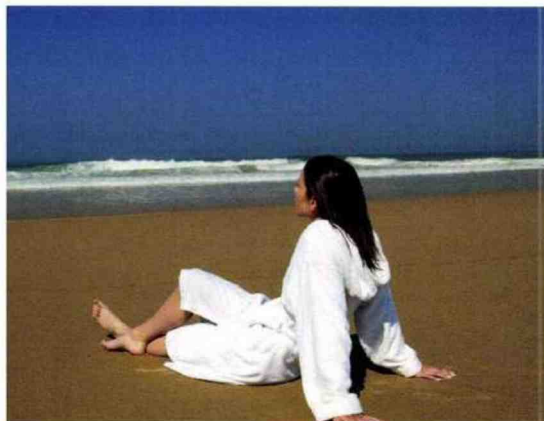
dans l'organisme et le rechargent en énergie : un véritable «anti-fatigue» naturel, qui augmente sa résistance à la maladie et lui donne un coup de fouet.

Objectif : optimisation santé...

Pour profiter des bienfaits d'un bain bouillonnant ou hydromassant, l'eau de mer doit être chauffée entre 32°C et 38°C, et l'immersion durer entre 12 et 15 minutes. Sous l'effet de la chaleur, les pores de la peau se dilatent. Les minéraux et les oligo-éléments contenus dans l'eau de mer pénètrent dans l'épiderme, et sont véhiculés dans l'organisme par voie sanguine. Le calcium va fortifier les os, le potassium nourrit la fibre musculaire, le magnésium agit sur le stress et les douleurs (musculaires, articulaires), etc.

* Les Thermes Marins de Saint-Malo, Thalassa Dinard Sea & Spa, Spa Marin du Val André, Valdys Resort Roscoff, Valdys Resort Douarnenez, Relais Thalasso Bénodet, Thalasso Concarneau, Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa, Castel Clara Thalasso & Spa Belle-Ile-en-Mer, Miramar La Cigale Hôtel Thalasso & Spa à Arzon-Port du Crouesty, Thalasso & Spa Barrière La Baule, Valdys Resort Pornichet-Baie de La Baule, Relais Thalasso Pornichet-Baie de la Baule.





LE CLIMAT MARIN, UN VENT DE BIEN-ÊTRE

Pureté de l'air (il y a peu de germes en bord de mer), taux d'humidité élevé et stable, pression atmosphérique élevée, vent, ensoleillement favorable à la synthèse de la vitamine D : le climat marin est bénéfique pour la santé.

En Bretagne, le phénomène de marnage est très important. Les marées se succèdent inlassablement, découvrant à chaque fois tout un écosystème (champs d'algues, rochers, coquillages...) et enrichissant ainsi l'air en sels minéraux, oligo-éléments, plancton, iode... Sous l'effet du brassage du vent et des vagues, l'eau de mer libère par ailleurs quantité d'ions négatifs. Chargés de tous ces éléments bons pour la santé, l'air marin et les embruns agissent comme des brumisateurs naturels, et diffusent leurs bienfaits dans notre organisme à chaque inspiration. Pour toutes ces raisons, les exercices physiques et les balades en plein air font aussi partie intégrante d'un séjour de thalasso.

Un grand bol d'air pur

En Bretagne, l'atmosphère est plus iodée qu'ailleurs du fait des marées : son action sur la thyroïde, le système nerveux et le métabolisme des graisses s'en trouve renforcée. L'air marin est également riche en ions négatifs, qui relancent l'énergie, et en oxygène, qui améliore la ventilation pulmonaire et booste les capacités respiratoires.

LES ALGUES, L'OR BRUN DE LA MER

Les algues utilisées dans les centres de thalasso proviennent principalement de Bretagne. Un écosystème unique, façonné par les marées, les courants et les tempêtes. Avant d'être livrées aux centres de thalasso, elles sont récoltées fraîches, à pied ou en bateau. Elles sont issues notamment du parc naturel de la mer d'Iroise, un lieu protégé qui s'étend à la pointe du Finistère. Elles sont acheminées vers les usines pour y être transformées dans les 24h, afin de préserver leurs qualités. Un véritable or brun, gorgé d'oligo-éléments, de sels minéraux, de vitamines, d'acides aminés... Trois ou quatre espèces d'algues sont utilisées essentiellement pour réaliser les différents soins de



thalasso : enveloppements corporels, bains bouillonnants, cataplasmes... Elles sont classées en quatre grandes familles : algues bleues, brunes, rouges et vertes. En thalasso, les algues brunes (fucus, laminaires) sont prisées pour leurs vertus fortifiantes, reminéralisantes et hydratantes. Le fucus a également des propriétés détoxifiantes et amincissantes. C'est le cas aussi de l'algue rouge *Palmaria* (ou *dulse*). Les algues marines sont constituées à 80 % d'eau de mer, le reste en sels minéraux, oligo-éléments, sucres complexes, protéines et lipides. Elles renferment 500 à 1 000 fois plus d'iode que l'eau de mer !

Les boues marines, un trésor mer-terre

Les boues marines se composent d'éléments marins et terrestres. Très riches en sels minéraux, oligo-éléments, vitamines et oxygène, elles s'utilisent en cataplasme sur le corps. Combinées à l'eau de mer, elles ont un effet détoxifiant et purifiant sur l'organisme. Elles ont également un fort pouvoir anti-douleur. ♦

L'air marin agit comme un brumisateur naturel diffusant ses bienfaits

47



Photo Béatrice