

**BIEN-ÊTRE****PRENDRE UN BOL  
D'AIR IODÉ  
À ROSCOFF**

Au cœur de la « Cure libre et reboosté » de Valdys Resort Roscoff, les marches oxygénantes complètent les effets reminéralisants et apaisants des enveloppements de crèmes de laminaires, des bains hydromassants et des massages californiens relaxants. Pour le D<sup>r</sup> Louis-Eugène Bagot, pionnier de la thalassothérapie en 1899, les cures d'air marin, qui soignaient les enfants tuberculeux d'un sanatorium voisin, représentent un vrai soin pour régénérer les alvéoles pulmonaires. « Plus de 500 espèces d'algues, dont le fucus et la laitue de mer, libèrent leur richesse minérale à marée basse au pied de notre établissement », indique Marianne Bar, directrice qualité de Valdys. Principalement l'iode, provoquant un phénomène d'« iodovolatisation ». On bénéficie ainsi d'un aérosol naturel géant. C'est stimulant pour les défenses de l'organisme et souverain pour l'épuisement nerveux.

**ON AIME** Le yoga sur la plage avec le son apaisant des vagues, régulateur naturel du rythme cardiaque.  
[thalasso.com/destination/roscoff](http://thalasso.com/destination/roscoff).

**THALASSO**  
*Des cures pour booster  
ses défenses*

Gorgés de minéraux et d'oligoéléments, les soins marins sont de puissants alliés pour accroître notre résistance aux maux de l'hiver.

PAR AGNÈS PELING

**F**atigue, insomnies, douleurs diffuses dues à la sédentarité, mauvaise résistance aux infections, votre organisme, éprouvé par la crise sanitaire, affiche des signes de vulnérabilité. « Le stress et les maladies déséquilibrent notre milieu intérieur dans lequel baignent nos cellules, affectant ainsi nos fonctions vitales », explique le D<sup>r</sup> Dominique Hoareau, auteur des *Thérapies marines* (Dangles). Pour retrouver cet équilibre et stimuler notre immunité, place donc à la thalassothérapie.



## SE RÉGÉNÉRER À CONCARNEAU

« Nous avons augmenté les apports d'actifs marins dans certains soins d'hydrothérapie de la "Cure reminéralisante" », annonce **Caroline Mahé-Léa**, directrice de la Thalasso Concarneau. C'est le cas dans les enveloppements d'algues : le trio fucus, laminaire et lithotamne, riche en iode, en fer, en manganèse et en zinc, apaise les tensions. Ces algues, nourries à 80 % d'eau de mer, concentrent jusqu'à 50 000 fois plus que le milieu marin certains minéraux, oligoéléments, vitamines et acides aminés. Régénérantes, elles ont aussi des effets anti-infectieux et anti-inflammatoires.

**ON AIME** Les modelages du corps à la gelée d'eaux mères de Guérande. Récoltées dans les derniers bassins d'évaporation des salines de Guérande, elles sont de huit à dix fois plus concentrées que la mer en magnésium, en calcium, en phosphore, en potassium... Parfait pour la régénération cellulaire ! [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com).

### CÔTÉ DIÉTÉTIQUE MARINE

A Alliance Pornic, le programme d'hydrothérapie marine de la « Cure immuno-marine » débute par une visite médicale et une séance d'OligoScan, une mesure intracellulaire des tissus pour identifier les carences ou les excès en minéraux et en oligoéléments, qui précèdent la consultation diététique. « Pour réguler au mieux l'équilibre d'un terrain perturbé et lutter contre les agressions virales et infectieuses de l'organisme, nous conseillons une alimentation anti-inflammatoire et riche en antioxydants, rapporte Aurélia Huchet, diététicienne. Nous privilégions la source alimentaire marine, notamment les algues. Les brunes (haricot de mer, kombu, wakamé, dulce...) contiennent des alginate et sont des sources d'iode et de fibres solubles qui servent de nourriture au microbiote intestinal, allié de notre immunité. » [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com).

## SE REVITALISER À SAINT-MALO

« Douze minutes dans un bain d'eau de mer chauffée à 34 °C suffisent pour bénéficier des bienfaits d'une recharge minérale optimale, rappelle Jean-Michel Colleu, directeur des Thermes marins de Saint-Malo. La chaleur vasodilate les pores de la peau et les vaisseaux capillaires veineux, provoque un afflux sanguin et augmente l'apport des sels minéraux et des oligoéléments vers les cellules. Grâce à un phéno-

mène d'osmose, ces ions sont diffusés sur les organes qui le nécessitent, selon les besoins de chacun, comme le calcium sur les os pour faciliter la réparation osseuse. » Pour profiter au mieux de la pénétration transcutanée de ces ions favorables à nos défenses, rien de plus efficace que l'alternance quotidienne des douches, des bains et des enveloppements d'algues, prodigués dans le « Séjour mer & remise en forme ». Un protocole marin puissant, dont l'efficacité est avérée par une étude menée par les Thermes marins de Saint-Malo en partenariat avec l'Irba (Institut de recherche biomédicale des armées) et l'université Paris-Descartes. A la clé, moins de fatigue, de stress, d'anxiété, de douleurs...

**ON AIME** Les modelages sous affusions pour profiter des bienfaits de l'eau de mer chaude. [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com).



PHILIPPE MARCHAND — D. R.

## BIEN-ÊTRE

### STIMULER SES CAPACITÉS D'AUTODÉFENSE À PORNICHET

Renforcer en douceur ses défenses contre les agressions qui mettent à mal notre organisme, c'est le pari du « Séjour Immunocéan », initié par un bilan nutritionnel et une consultation médicale. Au plaisir des bains et des jets marins reminéralisants et décontracturants et des massages quotidiens axés sur la détoxification des organes digestifs s'ajoutent des pratiques comme la sophrologie. « Nous avons souhaité que les curistes puissent repartir chez eux avec des outils pour mettre à distance leurs maux et apprendre à mieux les affronter », précise Catherine Comar, responsable des soins. Des conférences sur la santé, l'immunité et les bonnes habitudes alimentaires sont également programmées, complétées par l'atelier de cuisine et de dégustation. Et pour se recentrer sur les pensées positives, yoga, qi gong et marche nordique au rythme de l'océan sont proposés.

**ON AIME** Le massage « self défense », des manœuvres enveloppantes et douces alliées à une stimulation de points réflexes sur le ventre pour dénouer les blocages physiques et émotionnels. [relaisthalasso.com/chateau-des-tourelles](http://relaisthalasso.com/chateau-des-tourelles).



#### DU SPORT TOUT EN DOUCEUR

La « Cure réveil sportif », proposée par le centre Thalazur Cabourg, débute par un bilan personnalisé. « Même si l'activité physique est reconnue améliorer l'efficacité de la réponse immunitaire, une pratique modérée est plutôt conseillée pour débiter, car une reprise brutale du sport nuit à l'équilibre de l'organisme et entraîne des douleurs musculaires », avertit Norbert Hamelin, kinésithérapeute et ostéopathe. Au menu : des exercices d'Aquagym, pratiqués en résistance dans l'eau de mer chauffée, ou encore le « longe Cabourg » (photo), une randonnée en pleine mer, le corps immergé jusqu'à mi-poitrine. Le corps étant plus léger dans l'eau de mer, la mobilité articulaire s'effectue en douceur et le système vestibulaire de l'oreille interne se met au repos pour une zénitude garantie ! Après l'effort, le gommage, et les enveloppements aux effets antalgiques sont enrichis, selon les besoins du curiste, au potassium marin issu de l'algue laminaire. Parfait pour la récupération nerveuse et musculaire mais aussi pour améliorer sa capacité pulmonaire. [thalazur.fr/cabourg](http://thalazur.fr/cabourg).



### RETROUVER LA SÉRÉNITÉ À CHÂTELAILLON-PLAGE

« Le stress et le manque de sommeil affaiblissent le système immunitaire, car le corps ne peut pas accomplir correctement son processus de réparation et se défend moins bien, explique Jean-Claude Le Ray, médecin à La Grande Terrasse, à Châtelailon-Plage. Le milieu intérieur est alors perturbé et les carences affectent le bon fonctionnement du métabolisme. Par le biais d'un questionnaire précis, j'évalue la part émotionnelle des troubles nerveux qui touchent les participants à la « Cure stress & sommeil ». Je détecte les carences en magnésium, j'évalue les déséquilibres de la flore intestinale qui entravent, entre autres, la synthèse de la sérotonine, l'hormone de la sérénité. » Au programme, la détente absolue, initiée par un gommage favorisant la microcirculation sanguine. Le bain hydromassant qui suit, enrichi à la gelée d'algues, accélère le passage transcutané des ions régulateurs du système nerveux comme le magnésium, le lithium... Et pour sombrer dans un sommeil profond et réparateur, rien de tel qu'un massage du visage et du cuir chevelu !

**ON AIME** Buller sur les lits bouillonnants du parcours marin d'eau de mer chauffée à 33 °C et ouvert sur l'extérieur. [la-grande-terrasse.com](http://la-grande-terrasse.com).