





## BIEN-ÊTRE

# THALASSO

## La santé d'abord...

Se ressourcer ou se soigner au rythme apaisé de la mer : c'est le principe de ces cures de plus en plus variées... et de plus en plus pointues. Panorama.

PAR MYRIAM LORIOLE ET AGNÈS PELINQ

### ON APAISE SES DOULEURS



#### Dompter ses migraines À ANTIBES

Inédite, la cure Antimigraine du centre Thalazur débute par une consultation médicale. La vocation du programme proposé ? Calmer mais aussi prévenir les douleurs. Ainsi, les modelages sous pluie d'eau de mer ont toute leur place puisqu'ils possèdent des effets antalgiques. Quant aux applications de boues marines, elles soulagent les contractures fréquentes au niveau des cervicales en cas de mal de tête, tandis que les douches à jet drainent les toxines. La cure fait aussi la part belle à la sophrologie. « Grâce à des techniques de respiration, des suggestions et des visualisations – imagination d'un paysage agréable et sensoriel –, je vais amener la personne à un état de conscience modifiée entre veille et sommeil, afin qu'elle mette à distance son anxiété et ses douleurs »,

explique Natalie Moliner, sage-femme formée en sophrologie. Elle dispense également des séances d'acupuncture. « J'active différents points pour lever les blocages énergétiques. Par exemple, en cas de migraine liée aux troubles menstruels, je pique entre l'ombilic et la symphyse pubienne », décrit-elle. Et pour prolonger la détente, place aux divins modelages sous pluie fine d'eau de mer. Rien de tel pour dénouer les zones de tension liées à la migraine.

**On aime** La cuisine légère antimigraine concoctée par le chef, dépourvue de « déclencheurs » chimiques (aspartame, glutamate, histamine, nitrites, sulfites...) contenus dans certains aliments.

24 soins, 6 jours-6 nuits, à partir de 1 382 € par pers. en chambre double et en demi-pension. [thalazur.fr](http://thalazur.fr).



## BIEN-ÊTRE

### Prendre soin de ses articulations À BÉNODET

Et si la thalasso pouvait redonner de la souplesse aux personnes qui souffrent d'arthrose ? La cure Sérénité articulaire mise au point par l'équipe du Relais thalasso de Bénodet permet, pendant six jours, de se détendre et de chouchouter genoux, lombaires et autres articulations dans un espace Wellness flambant neuf. Première étape avant de bénéficier des soins : une visite médicale afin de faire un point sur les traitements habituels et d'écarter toute pathologie aiguë (du type hernie discale) qui nécessite un repos total. Une fois cette précaution prise, place aux applications de boue marine. « Ce soin phare a lieu chaque jour. La boue chaude composée d'algues, d'argile, de sédiments et d'eau de mer est appliquée sur les régions douloureuses pendant une trentaine de minutes pour bénéficier de ses effets reminéralisants et apaisants. En complément, l'hydrothérapeute fait remonter un jet doux lentement le long du rachis et sur les points douloureux », détaille Armelle Després, la responsable des soins du centre. Ajoutez des bains hydromassants, des massages sur mesure sous pluie marine... et une remise au sport (gym douce, Aquagym), essentielle pour entretenir ses mouvements et le bon état des cartilages.

**On aime** Les « suites » de soins. Toutes neuves, elles sont composées d'un petit salon et de deux cabines (avec une baignoire ou une table). Ainsi, on peut enchaîner un bain et un enveloppement sans devoir se déplacer ni chercher le lieu du prochain rendez-vous.

24 soins, 6 jours-6 nuits, à partir de 1 441 € en chambre double et en demi-pension. [relaisthalasso.com](http://relaisthalasso.com).



### VOUS AVEZ DIT AYURVÉDIQUE?

Reconstituante, la médecine indienne, dite ayurvédique, passe principalement par des massages profonds du corps. Objectif de ces soins à part entière : rééquilibrer nos flux d'énergie (chakras) pour redonner à l'organisme les moyens de bien fonctionner. Le centre Miramar La Cigale, situé dans le joli port du Croesty (Morbihan), attache une grande importance à ces massages ayurvédiques, qui sont proposés ici dans les règles de l'art. « Pour l'abhyanga, nous respectons la pratique asiatique mêlant pressions et étirements, mais aussi la qualité de l'"onguent", qui doit être de l'huile de sésame tiède de première pression », explique Eddy Trifonidis, thérapeute. Le soin Abhyanga Harmonisant des 108 Marmas se compose, lui, d'acupressions et de pressions circulaires afin de décongestionner les points réflexes (« marmas ») où se rencontrent les nerfs, les vaisseaux sanguins, les muscles et les articulations. A la carte également, le Shirodhara, durant lequel, allongé sur le dos, on reçoit un filet continu d'huile de sésame sur le front (photo) ; le Kansu, un massage des pieds avec un bol spécifique et du ghee (beurre clarifié) ; ou encore le Shirotchampi, pour le haut du dos, avec de l'huile de frangipanier. Tous ces « traitements » divins venus d'Asie font partie de la Cure Prasama (« Sérénité » en sanskrit) ou peuvent être choisis dans le séjour Privilège, composé sur mesure, en complément des soins traditionnels d'eau de mer naturellement anti-inflammatoires. Le tout dans des cabines hyperconfortables avec accès illimité au magnifique spa océanique. A la clé : une immunité renforcée et une digestion améliorée. **4 jours-4 nuits, à partir de 1 564 € en demi-pension pour la cure Prasama, 1 676 € pour le séjour Privilège. 118 € le massage de 60 minutes à la carte. [miramar-lacigale.com](http://miramar-lacigale.com).**

OLIVIER RIBAUDIERE - SERGE DETALLE



## BIEN-ÊTRE

### ON APPREND À MIEUX VIVRE AVEC SON CANCER



#### Se réapproprier son corps À CONCARNEAU

La cure Régénérante, nouveauté 2020, a été conçue en partenariat avec une socio-esthéticienne qui a formé l'équipe de la thalasso. « Elle s'adresse aux personnes qui ont suivi de lourds traitements (chimiothérapie en particulier), afin de les aider à renouer avec leur corps meurtri », explique **Caroline Mahé-Léa**, directrice de la thalasso de Concarneau. « Notre approche ne se veut pas purement médicale, elle se situe après la maladie, quand les voyants sont au vert. L'esprit de la cure est très cocooning, avec des massages crâniens doux, une "détente marine" où le curiste apprend à lâcher prise, immergé dans l'eau. » Enveloppements fondants, lits hydromassants... chaque soin est une petite pierre à l'édifice de la reconstruction de soi. Autre point clé du programme : l'hydratation de la peau malmenée durant la maladie. Et on ne lésine pas sur les moyens : plongeon total dans des bains de lait (galets adoucissants dans l'eau de mer), soin profond du visage, massage du corps à base de cold-cream (80 minutes)... Sans oublier les ampoules de collagène marin à ingérer, pour « nourrir » les tissus de l'intérieur. Cette douce escapade dans un centre à taille humaine permettra aussi de découvrir la jolie cité de Concarneau. **On aime** Le modelage Eveil des sens, qui associe la pleine conscience à un massage où, à l'aide d'accessoires (bulles fraîches sur les jambes, bambou sur le dos), le curiste ressent chaque partie de son anatomie. 19 soins, 6 jours-6 nuits, à partir de 1638 € en chambre double et en demi-pension. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

#### Prendre pied À BANYULS-SUR-MER

« Nous accueillons des malades atteints de tous types de cancers encore en traitement, entre deux chimiothérapies ou en rémission, sous la condition préalable d'un certificat de non-contre-indication, précise le D<sup>r</sup> Marie Perez Siscar, médecin-conseil de la thalasso. J'ai décidé de proposer ce programme, car nous recevons de nombreuses personnes souffrant de cancer qui recherchent une pause bien-être. » Prendre confiance en soi, renforcer son organisme et mieux récupérer, tels sont les objectifs de la cure Mieux vivre le cancer. Pour y parvenir, des protocoles de soins marins doublés d'une écoute bienveillante et de gestes adaptés. Citons les modelages aux effets relaxants, les enveloppements d'algue reminéralisants appliqués avec une chaleur modulable, la douche à jet sur mesure pour apaiser les démangeaisons, ou encore les aérosols marins pour régénérer les alvéoles pulmonaires. « Ceux-ci représentent un prélude efficace aux séances en caisson hyperbare, note le D<sup>r</sup> Perez Siscar. L'oxygénation sous pression de 1,3 bar aide à lutter contre la fatigue



et à éliminer les toxines de la chimiothérapie. Elle permet d'accélérer la cicatrisation, de booster les défenses et de favoriser le sommeil. »

**On aime** le soin Plénitude. Etendu sur un lit de flottaison, on se reconnecte en douceur à ses sensations, guidé par une séance audio de sophrologie. Rassérénant !

22 soins, 5 jours-6 nuits, à partir de 1419 € en chambre double et en demi-pension. [cote-thalasso.fr](http://cote-thalasso.fr)

#### TESTEZ LE YOGA HORMONAL

Mieux saisir les bouleversements hormonaux pour mieux gérer leurs désagréments : c'est la spécificité de la cure Femme(s) en équilibre, à Alliance Pornic. Les curistes ont rendez-vous à l'atelier Cycle de vie pour comprendre et prévenir les troubles éventuels liés à la fertilité, aux cycles menstruels, à la ménopause... Au cœur de la cure, outre les soins marins et les massages, des séances de yoga hormonal sont dispensées. Une pratique conçue dans les années 90 par la Brésilienne Dinah Rodrigues pour maîtriser règles douloureuses, bouffées de chaleur, etc. Des postures dynamiques et des techniques de respiration stimulent les glandes responsables de la production hormonale, tandis que des exercices de relaxation favorisent la gestion du stress, qui influe sur la production d'hormones. 4 jours-4 nuits, à partir de 1328 € par pers., en chambre double et en demi-pension. [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com).



## BIEN-ÊTRE

### ON COMBAT LE STRESS

#### Faire une pause spéciale aidants À HENDAYE

Assister au quotidien un proche atteint d'une maladie chronique invalidante ne va pas sans douleurs physiques ni sans stress. Pour ces aidants (11 millions de Français), les parenthèses pour souffler sont salvatrices. La thalasso Serge Blanco les accueille depuis peu dans sa cure Spéciale Aidant, supervisée par une visite médicale. Au menu, bains marins revitalisants, massages relaxants, applications d'algues et de boues antalgiques sur les contractures dues aux efforts... En parallèle, un entretien avec une sophrothérapeute, basé sur une écoute attentionnée et des techniques de relaxation, permet d'aborder notamment les troubles du sommeil, l'épuisement physique et moral... Même écoute empathique de la part de Bruno Rogoff, praticien en techniques éducatives corporelles. « Les aidants répriment leurs émotions pour maintenir leur soutien à la personne malade. Grâce à diverses méthodes de



relaxation et à des techniques comme la réflexologie ou la digitopuncture, je les aide à exprimer leurs peurs, à lever les blocages et à mieux accepter leur situation. » **On aime** le Janzu (« rivière pacifique » en chinois), une « danse » en apesanteur dans la piscine chauffée (photo), en osmose avec la respiration et l'eau. Guidé par le coach, on sent les raideurs musculaires et les troubles liés au stress s'apaiser. 24 soins, 6 jours-6 nuits, à partir de 1 392 € par pers. en chambre double et en demi-pension. [thalassoblanco.com](http://thalassoblanco.com)



#### Se familiariser avec la méditation À SAINT-MALO

Fixer la ligne d'horizon à travers les baies vitrées du centre est une source inépuisable de sérénité à laquelle les curistes se connectent désormais en pleine conscience. Et ce deux heures par jour, intégrées à la cure Mer & méditation. Grâce aux douches sous-marines décontracturantes, aux enveloppements d'algues reconstituants..., le corps libéré de ses tensions est enclin à la méditation. Durant six jours, chacun se familiarise avec cette pratique scientifiquement reconnue pour réduire le stress et ses effets: insomnies, fatigue, anxiété... On vient ici après une période de forte pression, pour apprendre à ne plus se laisser dépasser par le stress. « La méditation de pleine conscience est une invitation à être là, relié à soi et au monde, souligne Claudine Granger, guide des séances aux Thermes marins, sophrologue et hypnothérapeute. Cet ancrage dans le présent aide à réguler ses émotions, à tenir à l'écart ruminations et anticipations négatives. » Lors des exercices de détente en salle, chacun va apprendre, à son rythme, à intégrer la méditation dans son quotidien. A l'instar de cette marche sur la plage du Sillon où, grisé par les embruns, on savoure la fraîcheur du sable mouillé sous ses pieds nus... **On aime** La réflexologie crânienne émotionnelle, des pressions douces sur les points d'énergie du cuir chevelu et du crâne, à l'effet apaisant. 12 soins, 6 jours-7 nuits, à partir de 1 602 € par pers. en studio (hors restauration, sauf déjeuner en pleine conscience inclus). [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

#### TOUS AUX SALONS...

Pour découvrir les dernières tendances du bien-être et de la santé par l'eau, rien ne vaut le contact direct avec les professionnels. Rendez-vous au salon Les Thermalies, qui se tiendra au Carrousel du Louvre, à Paris, jusqu'au 26 janvier, et du 14 au 16 février à La Sucrière, à Lyon. Des conférences animées par des spécialistes de la thalassothérapie et du thermalisme sur des cures spécifiques et des soins innovants sont organisées tous les jours. Même ambiance au Salon Thalasso Cures thermales, qui aura lieu à Toulouse et à Strasbourg du 31 janvier au 1<sup>er</sup> février, à Bordeaux les 7 et 8 février, à Nantes les 14 et 15 février, à Nancy les 21 et 22 et à Lille les 28 et 29 février. **Rens. sur [thermalies.com](http://thermalies.com) et [salon-soins.com](http://salon-soins.com).**