



THALASSO : les trésors marins

Remise en forme, programme minceur, soins des jambes... L'eau de mer et l'environnement marin permettent d'éliminer les toxines et de stimuler les grandes fonctions vitales.

On connaît aujourd'hui tous les bénéfices d'un simple bain de mer : l'eau marine diffuse, entre autres, via l'épiderme, des ions potassium qui migrent vers les fibres musculaires, et des ions calcium, qui consolident les os. Il s'opère également des mécanismes de détoxination et de régénération de l'organisme...

Dès 1865, un médecin français invente le mot "thalassothérapie" pour désigner un système de soins qui combine l'utilisation de l'eau de mer, mais aussi les algues, les

boues marines et le climat. Puis, en 1899, le premier centre est créé, à Roscoff (29). On en compte aujourd'hui une cinquantaine en France ! Sur les côtes de la Manche, l'Atlantique et la Méditerranée, des cures sont proposées visant à soulager des problèmes tels que les rhumatismes, les troubles du sommeil, les jambes lourdes, les douleurs dorsales ou encore le tabagisme.

L'enveloppement d'algues, qui concentrent minéraux et oligoéléments, possède de nombreuses vertus fortifiantes, revitalisantes et rééquilibrantes. Dans les soins proposés, les algues

peuvent être associées aux boues marines, composées d'éléments naturels terrestres et marins. Grâce à sa richesse en sulfures, cette vase marine exerce un effet purifiant, antalgique et reminéralisant.

De plus en plus de curistes viennent en "thalasso" simplement en recherche de bien-être, pour se ressourcer : aux indications thérapeutiques classiques s'ajoutent des cures ou bien des séjours "antistress", "beauté", "minceur", voire "anticellulite". Des formules très tendances, comme des cures détox ou ayurvédiques, sont même proposées.

Des soins qui décoincant

Les vertus de la thalassothérapie pour le soulagement des rhumatismes, comme l'arthrite ou l'arthrose, ont fait l'objet de nombreux essais cliniques au cours des vingt dernières années : ces études ont démontré que les jets d'eau, les enveloppements d'algues ou de boue et les bains diminuaient l'intensité des douleurs, notamment l'arthrose des genoux et de la hanche, améliorant significativement la capacité fonctionnelle des patients et leur bien-être. De plus, cette approche thérapeutique n'entraîne chez eux aucun effet secondaire.

Masque aux algues

• De nombreux cosmétiques du commerce contiennent aujourd'hui des algues. On peut aussi en fabriquer soi-même en mélangeant 1 cuillère de poudre d'algues (fucus ou wakamé) à 1 cuillère de gel d'aloès, avec un peu d'eau minérale et une goutte d'huile essentielle de lavande fine. Appliquez la pâte obtenue sur le visage et laissez reposer pendant un quart d'heure.

