



spa thalasso

La thalasso n'en finit pas d'évoluer ! Des cures santé, du sport, des soins, des massages, de la nutrition... Voici tout ce que nous vous proposons dans cette rubrique



L'HISTOIRE DE LA PREMIÈRE THALASSO D'EUROPE

Le Groupe Valdys, qui gère désormais le Centre de Thalasso de Roscoff (en plus de ceux de Douarnenez, Saint-Jean-de-Mont et Pornichet-Baie La Baule) vous raconte l'histoire du Dr Bagot.

C'est en 1896 que René Quinton, biologiste de génie, posa les bases scientifiques de la thalassothérapie. À la suite de recherches expérimentales (le fameux Chien de Quinton), il prouva l'identité physiologique entre l'eau de mer et le milieu vital des vertébrés. En Bretagne, le Dr Louis Bagot, après avoir longtemps observé les caractéristiques du climat marin et étudié les pratiques hydrologiques, ouvrit à Roscoff, en 1899, le Premier Institut Marin : l'Institut de Rockroum, qui deviendra plus tard, la thalassa de Roscoff. C'est ici qu'il y pratiqua l'hydrothérapie rationnelle et l'appliqua notamment aux affections rhumatismales. Après avoir fréquenté de nombreuses stations thermales pour y étudier les pratiques d'hydrothérapie, le Dr Bagot s'intéressa de près au climat. Roscoff bénéficie d'un climat particulièrement tempéré ; l'existence d'un courant marin chaud, le Gulf Stream, adoucit les températures. L'air marin se caractérise par la présence d'ozone et l'absence de vie microbienne. De plus, lors des marées basses, la mer se retire de manière importante, découvrant de véritables champs d'algues qui libèrent alors de l'iode dans l'air ambiant : c'est l'iodovolatisation. La richesse des algues à Roscoff est connue : plus de 800 espèces y ont été recensées. Ces algues à marée basse, et le miroir constitué par la surface de la mer provoquent une réverbération du rayonnement solaire, ce qui favorise l'héliothérapie. Pour le Dr Bagot, ce bord de mer constitue un véritable nébulisateur géant, un aérosol naturel constitué de molécules gazeuses, de petits ions formés à partir des différents sels marins et d'iode libérés par les algues. Il insiste donc sur l'effet tonique et stimulant du climat de Roscoff qui reconstitue et développe les défenses de l'organisme humain et il le préconise dans l'anémie, l'épuisement nerveux, les convalescences, les troubles de croissance chez l'enfant, le rachitisme. À ces bienfaits, le Dr Bagot va associer l'hydrothérapie marine. Le premier centre de thalassothérapie est né à Roscoff.

LES PREMIERS SOINS DE THALASSO DE ROSCOFF

Les techniques d'hydrothérapie

Le bain d'eau froide est la technique la plus ancienne utilisée. Le Dr Bagot insistait sur la nécessité d'une période d'acclimatation. Un bain court était suivi d'exercices physiques. Il accordait aussi une grande importance «au bain de vagues» qu'il assimilait à un véritable massage général. À défaut d'un bain, il proposait à ses curistes de marcher dans l'eau de mer à mi-jambes pour stimuler le système circulatoire veineux. On parle encore de «Bagotage».

Le bain d'eau chaude

C'est le Dr Bagot qui, le premier, eu l'idée d'installer ses malades rhumatisants dans des baignoires remplies d'eau de mer chauffée. Pompée devant le centre, puis chauffée à 60°, l'eau était ensuite ramenée à 37° par addition d'eau froide. Le bain durait 20 minutes et son intérêt était antalgique. Après ces bains ? Les contractures musculaires ou les douleurs articulaires n'étaient que de mauvais souvenirs.

Les douches

La douche à jet a toujours occupé une place importante en hydrothérapie. On respecte encore aujourd'hui le même protocole qu'autrefois. Le doucheur tient d'une main le jet d'où sort une eau chauffée à 37° avec une pression de 4,5 kg/cm². Le réglage de la température est adapté au patient et avec ses doigts, le doucheur peut briser le jet et faire varier la pression, le tout selon les recommandations médicales. Ce soin qui vous «masse» de bas en haut dure 7 minutes. C'est un hydromassage puissant à l'origine également de modifications circulatoires importantes.

La gymnastique

C'était une gymnastique générale comportant des exercices respiratoires, effectués en plein air.

La sudation

Le but était l'élimination des toxines par la sueur. La chaleur était produite par des lampes disposées à chaque coin d'un caisson de bois. Le patient, nu, assis sur un tabouret, restait 15 minutes dans ce caisson, un couvercle ne laissant passer que le cou et la tête. La température avoisinait 70°.