



spa thalasso

## LES BIENFAITS DE LA THALASSO

Une étude a révélé quel était le retentissement des protocoles de soins de thalasso sur la santé et le bien-être.

En 2009, la thalasso de Roscoff (Groupe Valdys), le plus ancien centre de soin par l'eau de mer en France, mettait en place une étude avec le Laboratoire DermScan auprès de 120 curistes. Le but de cette étude était de mettre en exergue les bienfaits réels des protocoles de soins prodigués dans ce centre, sur la santé et le bien-être des curistes. Les résultats sont toujours d'actualité. Lorsqu'un curiste fait un séjour en thalasso, c'est d'abord pour s'occuper de soi, se détendre et retrouver une certaine sérénité. On se remet en forme par l'oxygénation, qui est un must sur les côtes bretonnes, par les soins prodigués et par le biais de l'eau de mer qui est riche en minéraux et en micro-organismes vivants. René Quinton avait lui-même avancé en 1895 que l'eau de mer était le liquide physiologique de l'être vivant et que l'on pouvait s'en servir comme liquide thérapeutique. La thalasso de Roscoff, en menant cette étude, voulait démontrer toute la légitimité que pouvait avoir une cure de thalasso sur les problèmes circulatoires, inflammatoires, articulaires et les problèmes liés au stress comme l'insomnie par exemple.

### LES RÉSULTATS

#### Les troubles circulatoires

La moyenne de l'intensité des troubles circulatoires à l'arrivée était de 3,05. Elle chute à 2,09 après la cure soit une variation moyenne de -31%. Elle descend à 1,8 après 3 mois puis remonte à 2,2 après 6 mois.

#### Les douleurs articulaires

- La moyenne de l'intensité des douleurs et raideurs articulaires à l'arrivée était de 4,9 avant la cure. Elle chute à 3,61 après la cure soit une variation moyenne de -26% puis se stabilise à 3,7 jusqu'à 6 mois après la cure.  
- La moyenne de l'intensité des douleurs musculotendineuses à l'arrivée était de 4,67 avant la cure. Elle chute

à 3,37 après la cure soit une variation moyenne de -28% puis se stabilise à 3,6 jusqu'à 6 mois après la cure.

#### Résistance à l'effort

À l'arrivée 71,42% des sujets se sentaient capables de marcher sans effort pendant 30 minutes, 78,33% s'en sentent capables après la cure et 85% s'en sentent capables 3 mois après la cure.

#### État de fatigue

40% des sujets se sentaient fatigués ou très fatigués à l'arrivée. Ils ne sont plus que 22,5% à l'être à la sortie et seulement 24% 3 mois après la cure. Après 6 mois, ils sont 32% à se sentir fatigués.

#### État de stress

42,97% des sujets se disaient stressés voire très stressés à l'arrivée. Ils ne sont plus que 12,39% à l'être à la sortie et 31,8% 3 mois après la cure.

#### Sommeil

- À l'arrivée, 38,34% des sujets considéraient avoir une bonne qualité de sommeil. Ils sont 56,20% à la sortie soit une progression de la qualité du sommeil pour 18% des sujets, 45% des curistes gardent une bonne qualité de sommeil 6 mois après la cure.

Synthèse à la sortie de la cure :

- 92,56% des sujets se sentent plus détendus.
- 77,5% se sentent moins douloureux.
- 70,34% sont moins fatigués.
- 73,73% se sentent plus souples.
- 69,23% se sentent mieux au niveau musculaire.
- 63,25% ont la sensation d'une mobilité articulaire accrue.

Ces chiffres prouvent que les effets positifs de la thalasso ne surviennent pas seulement post-cure immédiate mais perdurent dans le temps. Ainsi les bénéfices se ressentent jusqu'à 6 mois après. **78% des sujets disent garder un bénéfice à 3 mois, 72% disent garder un bénéfice à 6 mois.**