



Trésors de nos régions par Julie BOUCHER

Roscoff, le berceau de la th

Premier établissement français de soins par l'eau de mer, le centre voit toujours les curistes affluer, cent vingt-cinq ans après sa création.

Le soleil se lève sous les yeux des curistes en peignoir, qui remplissent leurs assiettes d'œufs brouillés, de crêpes, de fruits frais et de pains variés, tout en contemplant la mer. Les rayons scintillants se reflètent dans les vitres des fenêtres des maisons de l'île de Batz, juste en face. La mer monte lentement, recouvrant les quelques îlots rocheux et les amas d'algues. En contrebas, la petite plage de Roc'h Kroum invite à une marche iodée au cœur de la baie et face à la presqu'île de Perharidy dont la densité d'arbres a chuté depuis la tempête Ciaran, en novembre dernier.

La partie thalasso est accessible par l'extérieur ou bien par le deuxième étage de cet hôtel quatre-étoiles de 75 chambres – entièrement rénovées –, après être passé devant le bar et par l'attrayante boutique de produits de beauté, vêtements et délices locales.

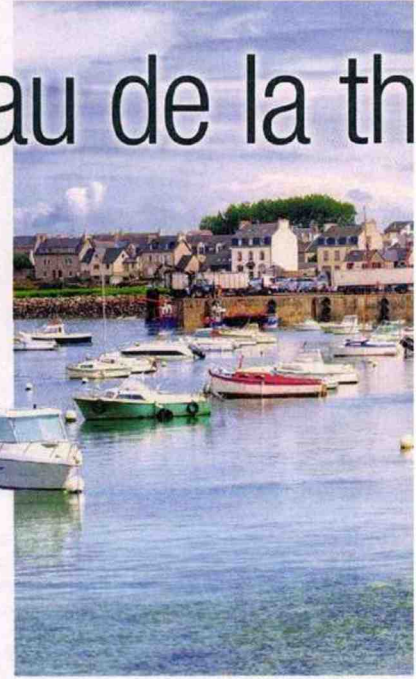
Cette année, la thalasso de Roscoff fête ses 125 ans. Elle fut fondée à la fin du XIX^e siècle par un pionnier, le docteur Louis Bagot. Après plusieurs voyages en Cochinchine (sud du Vietnam), en Guadeloupe et en Somalie, il avait constaté les bienfaits des eaux chaudes sur l'organisme humain. Il suivait aussi de près les recherches de René Quinton, un scientifique français qui travaillait sur l'intérêt thérapeutique de l'eau de mer. Convaincu que les climats marins en France ne pouvaient être que bénéfiques, le docteur Bagot chercha l'endroit où se situait la plus forte teneur en oligo-éléments et en minéraux. Et le site de Roscoff arriva en tête. L'institut marin de Roc'h Kroum fut donc ouvert en 1889. Ses soins visaient déjà à renforcer l'organisme, soigner l'épuisement, l'anémie, le rachitisme et améliorer les douleurs rhumatismales. Le praticien n'hésitait pas à emmener les gens marcher dans la mer

pour des séances dites de ballottage, ni à les enfermer dans une cuve où seule la tête dépassait pour une séance de sudation qui ressemble bien au sauna, désormais incontournable dans tout centre de thalasso.

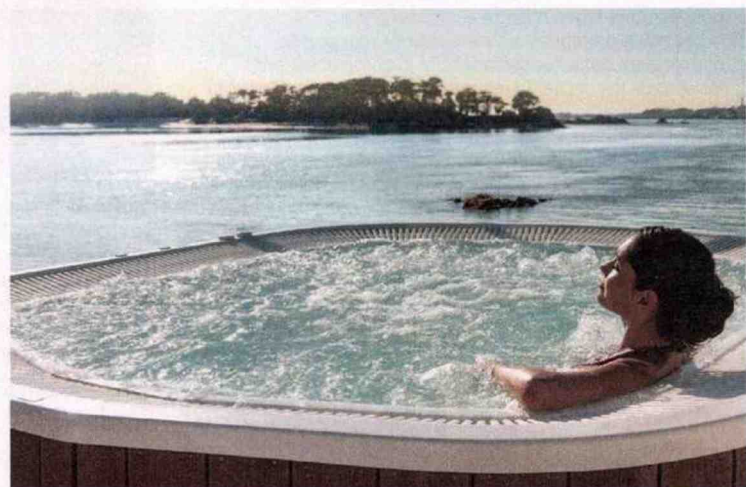
Des soins fondamentaux

Au fil des années, le bâtiment a été modernisé et agrandi. Il compte aujourd'hui deux bassins d'eau de mer chauffée, dont un avec remous et cols-de-cygne, un sauna, un hammam et une grotte de sel aux briques bleutées qui apporte en 45 minutes, les mêmes bienfaits qu'un week-end à la mer. Pour la meilleure vue, optez pour les deux Jacuzzi extérieurs ou pour la salle de repos, à l'angle du dernier étage, d'où vous pourrez entendre le souffle du vent sur les baies vitrées, tout en regardant le va-et-vient des vagues qui viennent se perdre en écume sur le sable.

Certaines techniques inventées par le docteur Bagot sont appliquées, tels le palper-rouler, la douche à jets et les enveloppements d'algues. Dans le premier cas, il s'agit de relâcher les tensions et les nœuds en pinçant et en faisant rouler la peau le long du dos, des



cuisses ou du ventre pour décongestionner et revasculariser (effet anticellulite). Pour la douche, le flux d'eau est cassé avec le pouce et dirigé de manière à épouser la silhouette. Enfin, différents enveloppements d'algues reminéralisantes sont désormais au choix : de la spiruline bleutée à l'algue rouge crépitante, en passant par les laminaires. La crème d'algue est chauffée au bain-marie, puis la personne est enveloppée dans un voile biodégradable avant de s'allonger sur un matelas chauffant et massant. Nouveauté cette

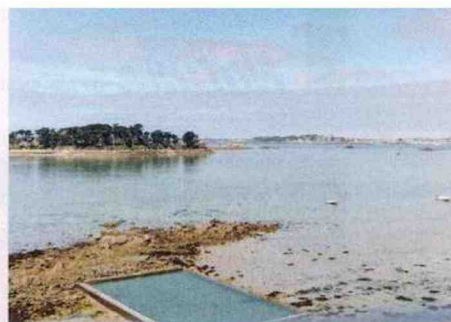




Et aussi

Balade iodée

Avec ses quatorze kilomètres de façade littorale, Roscoff, ancien village de pêcheurs, est tourné vers la mer. Connue pour ses oignons rosés, cette petite ville de caractère est aussi renommée pour sa station biologique et ses recherches sur 700 espèces d'algues et 3 000 espèces animales répertoriées alentour. Le sentier côtier sur lequel se situe la thalasso constitue l'une des meilleures façons de respirer l'air marin les yeux fixés vers les couleurs changeantes de l'eau, tout en cheminant vers le centre historique. Vous y découvrirez de séduisantes maisons d'armateur, ainsi que l'église Notre-Dame de Croaz-Batz, dont le clocher Renaissance ciselé dans le granit supporte des canons de pierre pointés vers la mer. Autour, de jolies boutiques accueillent les vacanciers, telle l'enseigne Balen qui propose des objets et des vêtements d'inspiration marine et écologique. Et si vous souhaitez élargir votre horizon, à partir du printemps vous pouvez embarquer sur un ferry en partance pour l'Angleterre, l'Irlande ou l'Espagne.



année, le casque d'immersion visuelle Serenity à poser sur les yeux permet d'optimiser la relaxation en recréant des décors apaisants.

Innovations

Baignoires à jets, tables chauffantes, luminothérapie, cryothérapie, techniques de bien-être et de massage venues du Japon, d'Inde ou d'ailleurs, la thalasso de Roscoff, désormais propriété du groupe Valdys, fait preuve d'innovation dans ses offres de soin.

Comme tous les centres, elle les propose à la carte ou regroupés en « séjour » de trois à six jours, en lien avec la micronutrition, les cinq sens ou le rétablissement post-cancer du sein, par exemple. Si une sensation de fatigue se fait ressentir jusqu'au troisième jour, l'énergie revient à partir du quatrième. Les études démontrent que les bénéfices de ces six jours se ressentent pendant un semestre entier. Preuve qui confirme les observations du docteur Bagot.

Carnet pratique

■ **La minicure 5 sens**

Elle s'étale sur cinq jours avec 21 soins et un dîner de dégustation Mets & Nectars. Le tarif est à partir de 1 600 € par personne sur la base d'une chambre double standard à l'hôtel Valdys – L'Escale marine** en demi-pension.

■ **Le séjour Micronutrition**

Il nécessite une consultation médicale un mois auparavant. Sur six jours, il comprend 25 soins et un examen médical sur place. Tarif : à partir de 1 398 €/personne sans hébergement.

■ **D'autres offres thématiques et de durées variables**

y compris pour une seule journée sont à retrouver sur www.thalasso.com. L'offre avec hébergement peut bénéficier de – 15 à – 20 % selon les dates choisies. Bonus *France Dimanche* : – 5 % supplémentaires sur la cure 5 sens pour les lecteurs du magazine avec le code FRDIM5.

