



ICI

LA SANTÉ

ÉGLANTINE GRIGIS

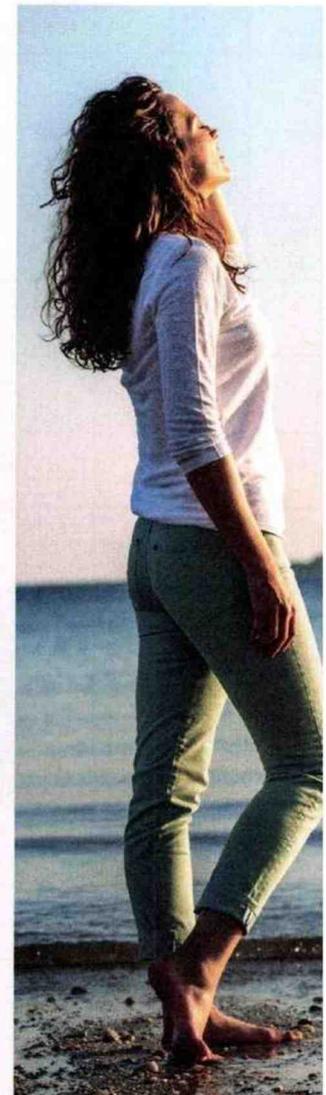
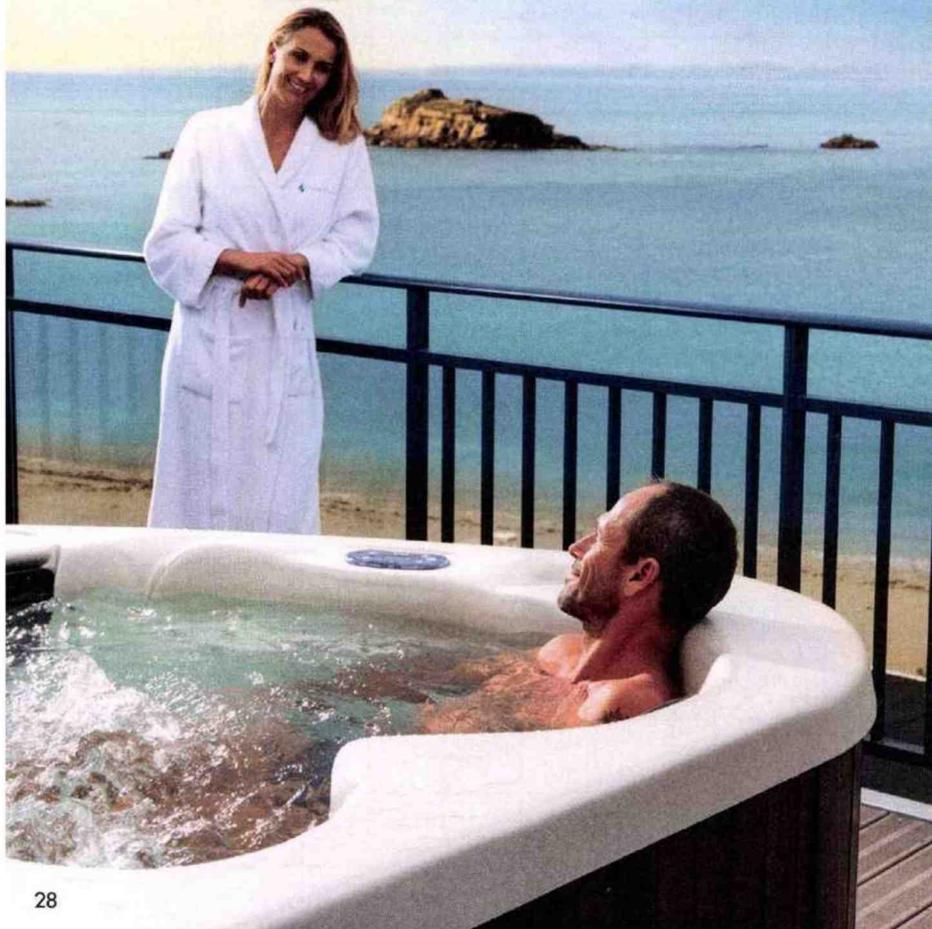
Thalasso QUOI DE NEUF ?

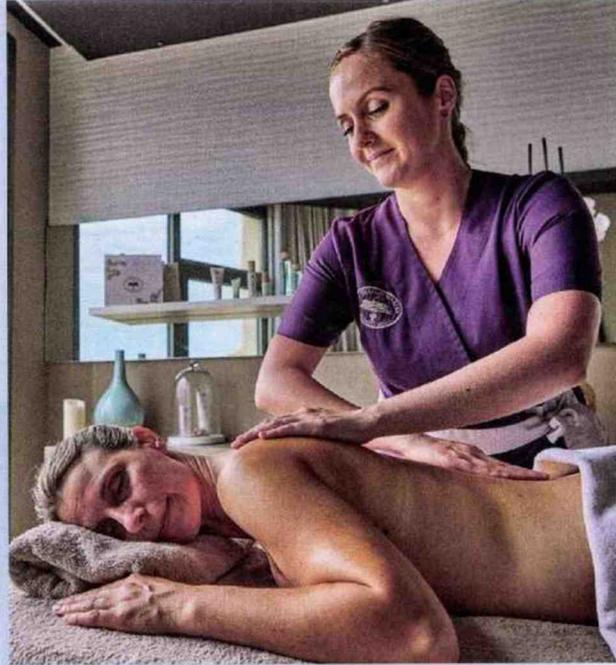
Aiguiser ses sens

Dans un monde obsédé par le virtuel, l'idée de se reconnecter à ses sens est la bienvenue ! Ce séjour accorde une large place aux stimulations sensorielles, histoire de vraiment lâcher prise. Il fait la part belle aux massages : le massage signature "vague de sérénité" inclut le Koshi, un carillon dont les notes légères évoquent le bruit de la pluie ainsi que des sphères d'eau chaude générant de délicieuses sensations sur la peau. Au programme également, un kobido visage : « Tonique, il stimule les muscles tout en offrant des vertus délassantes et anti-âge », souligne Audrey Cosquer, responsable des soins groupe de la thalasso Valdys Douarnenez. En dehors des soins d'eau de mer classiques (bains hydro-massants...), on apprécie l'originalité des enveloppements d'algues : durant la séance, on est doté du casque virtuel Serenity. Des paysages enchanteurs (au choix, forêt, lagon...) défilent devant nos yeux tandis que la voix d'une sophrologue nous guide pour chasser le stress, booster la créativité... On profite d'une séance de cryothérapie sous l'égide d'un médecin. Idéal pour booster la circulation sanguine ! On met son corps en mouvement grâce à une marche oxygénante pour faire le plein d'ions négatifs. On s'adonne au Pilates, qui sollicite les muscles profonds. On affûte son sens du goût et de l'odorat avec un déjeuner dégustation où l'on teste différents nectars. Et grâce à un atelier diététique qui vise, selon la diététicienne Hélène Jivenez, « à prendre pleinement conscience des cinq sens lorsqu'on passe à table ».

Cure 5 Sens de 5 jours, à Valdys Douarnenez, en chambre double et demi-pension, à partir de 1600 € (thalasso.com)

Voici nos coups de cœur du printemps pour prendre soin de soi et se faire du bien.





Se ressourcer après un cancer

Le cancer et ses traitements malmènent tout autant le corps que l'esprit. Pour se reconnecter à son corps et retrouver des émotions positives, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent une cure pour les personnes ayant terminé leurs traitements depuis au moins 6/8 semaines (avec certificat de non contre-indication de son oncologue). « Autrefois, circulait l'idée que le cancer était une contre-indication à la thalasso, en raison d'un risque potentiel de stimulation des cellules cancéreuses, explique Jean-Michel Colleu, directeur des Thermes Marins de Saint-Malo. On sait aujourd'hui que cela est faux. Nous avons été contactés l'année dernière par un centre de lutte contre le cancer axé sur les soins de support, sur lequel nous nous sommes appuyés pour créer les soins de cette cure. » Laquelle démarre par une consultation médicale : « L'objectif est que les curistes renouent avec un corps qui n'est pas que malade », dit la D^{re} Catherine Jan-Fantou. Au menu, des soins d'eau de mer reminéralisants et antifatigue : massages sous affusion, drainages marins, affusions dynamiques, bains jets aux algues... On plonge son corps en piscine pour des séances d'aquarelaxation et d'aquastretching... On est gratifié d'un massage relaxant du corps, d'un soin du visage hydratant... « Tout le staff d'encadrement a reçu une formation spécifique afin d'accompagner aux mieux les personnes atteintes de cancer », ajoute Jean-Michel Colleu. Une parenthèse enchantée pour se retrouver.

Cure Mer & Mieux vivre son cancer, de 6 jours aux Thermes Marins de Saint-Malo, en chambre double et demi-pension, à partir de 2079 € (thalasso-saintmalo.com).

Soulager les inconforts de la ménopause

Phénomène naturel, la ménopause gâche la vie de nombreuses femmes avec son lot de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, d'irritabilité, de fatigue, de troubles du sommeil... Sans compter que ces signes apparaissent quelques années avant la ménopause proprement dite. Cette cure s'adresse à toutes celles qui traversent cette période si particulière. Tout commence par une consultation avec une naturopathe, qui dispose d'une palette d'outils (alimentation ad hoc, plantes, minéraux...) pour soulager ces inconforts. Vous repartez avec votre petite fiole personnalisée de Fleurs de Bach. Idéal pour rééquilibrer vos émotions. En plus des soins d'eau de mer qui rechargent l'organisme, les massages choisis stimulent l'énergie féminine comme le trio front-tête-bas-ventre (Énergies Féminines) ou encore oxygènent les tissus tout en évacuant stress et toxines (Chysalide). Au menu également, une séance de qi gong inspiré de la Fille de Jade : un nom des plus poétiques pour une chorégraphie aux mouvements souples et fluides qui libère le corps et entraîne une sensation de bien-être. « Vous êtes d'ailleurs invitée à faire ce rituel après la cure, de préférence chaque matin afin de bien démarrer la journée », explique Caroline Mahé-Léa, directrice de la Thalasso Concarneau. Sont également prévues, trois séances d'Aquagym, une discipline accessible à toutes, parfaite pour déloger les kilos installés ou garder la ligne.

Cure Second Printemps, Thalasso Concarneau, 6 jours, à partir de 1998 € en chambre double et demi-pension (concarneau-thalasso.com)