

SANTÉ

LA THALASSO pour se **REFAIRE**, **UNE SANTÉ!**

REPRENDRE DES FORCES
 APRÈS UN COVID,
 RÉCUPÉRER APRÈS UN
 CANCER, SOULAGER DES
 DOULEURS CHRONIQUES,
 FORTIFIER SON ORGANISME...
 LA THALASSOTHÉRAPIE
 DÉVELOPPE DES SOLUTIONS
 CIBLÉES GRÂCE AUX
 NOMBREUX BIENFAITS
 DE L'EAU DE MER.

PAR **YASMINE MEURISSE**

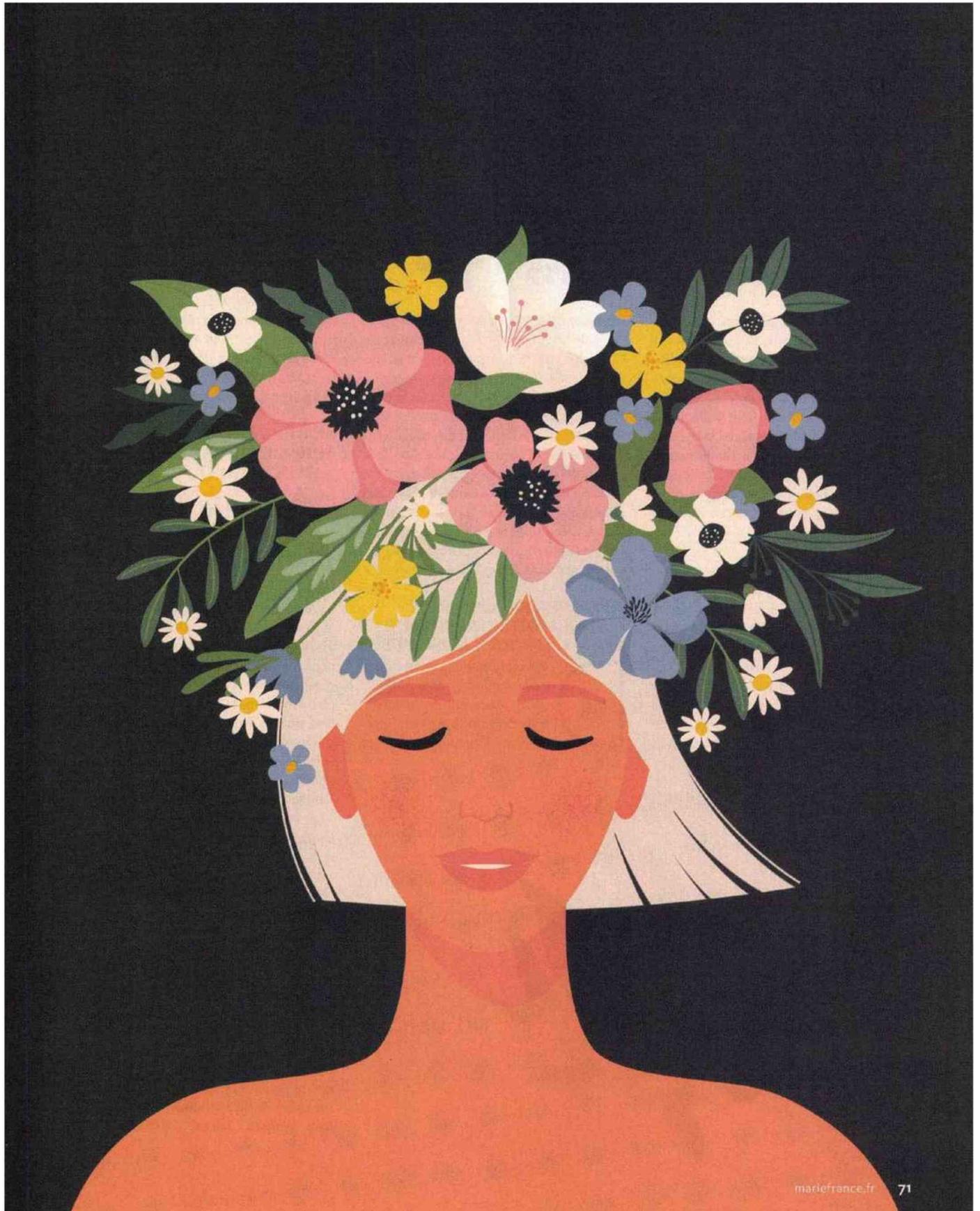
C'est dans une thèse médicale que l'on voit apparaître le terme thalassothérapie pour la première fois, à la fin du XIX^e siècle. Le premier centre ouvre en 1899 à Roscoff, en Bretagne, mais c'est le champion cycliste Louison Bobet qui, au début des années 60, popularise cette nouvelle façon de prendre soin de soi. Ayant suivi une cure après un accident de voiture, il avait pu vérifier les bienfaits thérapeutiques de l'eau de mer sur lui-même. Fort de cette expérience, il fonde la thalassothérapie de Quiberon en 1964.

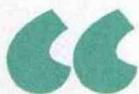
L'EAU DE MER, MAGIQUE

Même si elle s'était peu à peu diversifiée ces dernières années, notamment depuis son déremboursement par l'Assurance maladie dans les années 90, la thalassothérapie s'est recentrée sur son ADN: la santé par l'eau de mer. Cette eau généraliste qui convient à tout le monde – contrairement aux eaux thermales « spécialisées » – est également la plus riche en minéraux et oligoéléments puisqu'elle en contient 90, dont le sel, le calcium, le magnésium, le potassium... . . .

ANGELINA BAMBINA/SHUTTERSTOCK







Plus riche en actifs naturels que toute autre forme d'eau sur la planète, la mer est une eau vivante, active, une source de bonne santé. »

... offrant une composition constante et une similitude étonnante avec le plasma sanguin. Cette ressource 100 % disponible, par ailleurs gorgée de micro-organismes bénéfiques tels que le phytoplancton, est pompée à marée haute au large, juste filtrée et utilisée telle quelle. Pourquoi la chauffe-t-on entre 32 et 38 °C? Parce qu'à cette température, les oligoéléments pénètrent facilement la peau par les pores en dix à quinze minutes, diffusant directement ses bienfaits!

DE VRAIS EFFETS BÉNÉFIQUES

Quand à ses vertus sur le corps et l'esprit, elles sont nombreuses, comme en atteste cette étude menée par l'Institut de recherche biomédicale des armées (Irba) en 2018 à Saint-Malo, qui portait sur six soins de thalasso et cinq jours de cure Résultats? -55 %

de douleurs, +27 % de temps de sommeil, -31 % de stress, -97 % de perturbation de l'humeur, +106 % d'amélioration de la souplesse et -49 % d'erreurs au test des capacités cognitives. Séjours courts ou séjours longs? Les bienfaits commencent à se faire sentir dès le troisième jour de cure. Comment choisir la sienne? En fonction de la région, certaines privilégiant le soleil de la Côte d'Azur, d'autres l'air iodé de la Manche et de la côte Atlantique. Mais aussi en fonction des prescriptions d'un médecin que l'on voit en début de cure et qui peut conseiller, voire aménager celle que l'on a choisie.

RÉCUPÉRER APRÈS UN CANCER DU SEIN : SÉJOUR POST-CANCER À ROSCOFF

Disponible en long séjour de dix jours, ce programme propose cette année une formule sur trois jours, facile à glisser dans un emploi du temps chargé et

plus accessible. Une approche globale et intégrative qui améliore la qualité de vie et contribue à diminuer les risques de récurrence. Consultation médicale à l'arrivée.

Ses points forts. Micronutrition personnalisée (la vitamine D améliore de 40 % les soins de chimiothérapie). Soins bien-être qui aident les femmes à la réacceptation de soi. Activité physique pour retrouver son énergie.
> [Valdys Resort Roscoff](#). À partir de 1050 € les 3 jours (11 soins) en demi-pension.
thalasso.com/destination/roscoff

SE RÉPARER : SÉJOUR MER & CAPITAL SANTÉ À SAINT-MALO

Avec trois médecins, un nutritionniste, dix kinés, six piscines d'eau de mer, la plus grande thalasso de France bénéficie d'un encadrement médical important. La cure est dédiée au soulagement des pathologies articulaires et musculaires ou consécutives à un accident ou à un traumatisme. La prise en charge est personnalisée et les soins prescrits par les médecins. Six séances sont encadrées en piscine, comme la Kiné Balnéo.

Ses points forts. Biocéalgues, la crème d'algues pour les enveloppements reminéralisants la plus concentrée du marché. Plusieurs types d'hébergements, du 2 au 5 étoiles en passant par la résidence studio.
> Les Thermes marins de Saint-Malo. À partir de 1022 € les 6 jours/6 nuits (24 soins) en demi-pension. thalasso-saintmalo.com

SE REMETTRE DU COVID : RITUEL NUAGE À PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

Pour oublier la fatigue et le stress générés par la pandémie, le joli Spa marin du Val André, qui fête ses 10 ans, propose le Rituel Nuage. Ultrarelaxant et sensoriel, ce soin holistique de 90 minutes en eau de mer chaude permet de lâcher prise et de recharger ses accus. À intégrer dans la formule de son choix (de un à six jours).

Ses points forts. Le massage de



20 minutes comme sur un nuage (matelas flottant, massage sur le côté). Le site ravisant et très reposant.

> Spa marin du Val André Thalasso Resort****. À partir de 251 € la nuit en demi-pension. thalasso-resort-bretagne.com

SE RÉCONCILIER AVEC SON DEUXIÈME CERVEAU: CURE BIEN-ÊTRE DU VENTRE À PORNIC

Le ventre – l'intestin, son microbiote et ses connexions nerveuses – participe à toutes les fonctions vitales de l'organisme. Cette cure a pour vocation de soigner notre deuxième cerveau afin de mieux réguler les émotions, le sommeil, la douleur et d'améliorer l'immunité.

Ses points forts. Une diététique axée sur le microbiote, une cuisine bio détox et ayurvédique, des ateliers d'automassage du ventre, un cours de gym hypopressive orienté sur le petit bassin.

> Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa****. À partir de 2327 € les 6 jours/6 nuits (29 soins) en demi-pension. thalassopornic.com

SOULAGER SON DOS ET SES ARTICULATIONS: SÉJOUR PREMIUM SANTÉ THALAVIE À BÉNODET

Une cure à la fois thérapeutique et préventive. L'eau de mer chauffée est bien sûr au cœur du programme à travers 14 soins d'hydrothérapie. Pour ses propriétés myorelaxantes, reminéralisantes pour le tissu osseux et cartilagineux, mais aussi antalgiques via les applications de boues marines notamment.

Ses points forts. Cinq massages antidouleur ultraciblés, bilans médical et de naturopathie préalables à la cure. Mobilisation en eau de mer, renforcement du dos en salle de piscine.

> Relais Thalasso. À partir de 1833 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension. relaisthalasso.com/thalasso-spa-benodet



RÉÉQUILIBRER SON CORPS: MA PARENTHÈSE SECONDE VIE À DINARD

Cette cure s'adresse à celles et à ceux qui veulent préparer aujourd'hui leur bonne santé de demain en agissant sur tous les paramètres du mieux-être: la prévention, la récupération, la régénération, tout en adoptant les nouveaux réflexes à poursuivre à la maison. Au

programme, les soins fondamentaux de la thérapie par l'eau, associés à de nombreux massages et autres enveloppements d'algues.

Ses points forts. Les cinq séances de luxthérapie (thérapie par la lumière) pour réguler notre horloge biologique. Et les trois cours d'apprentissage de la... micro-sieste, secret de longévité.

> Emerica Dinard Thalasso & Spa. À partir de 1743 € les 6 jours/6 nuits (24 soins) en demi-pension. emeridinard.com ...

SANTÉ

... OPTIMISER SA BONNE SANTÉ: CURE ÉPIGÉNÉTIQUE BY THALAZUR À ANTIBES

Face à huit des dernières grandes avancées génétiques, l'épigénétique a montré combien l'environnement influe sur la santé de nos gènes. Cette cure nous invite à changer nos mauvaises habitudes et à apprendre à agir bénéfiquement sur tous les facteurs impactants: alimentation, stress, activité physique, etc.

Ses points forts. Un programme adapté à celles et ceux perpétuellement épuisés. L'accent mis sur la détox et les activités qui libèrent du stress (méditation, yoga, lâcher-prise). Outre les soins d'hydrothérapie, de nombreux massages proposés.

> Thalazur. À partir de 1383 € les 6 jours/6 nuits en demi-pension. thalazur.fr

VIVRE UNE MÉNOPAUSE SEREINE: PROGRAMME 100 % FÉMININ AU PORT DU CROESTY

Elle s'accompagne parfois de troubles du sommeil et de l'humeur, de stress, de prise de kilos. Pour bien vivre sa ménopause, on opte pour la cure 100 % Féminin. Sa promesse? Réduire l'anxiété et les insomnies, et éviter la prise de poids. Soit un programme de soins de thalasso visant à reminéraliser, relaxer, se réconcilier avec son corps et sublimer sa féminité.

Ses points forts. Le bilan personnalisé avec la diététicienne pour gérer le poids, une aide à la reprise en main de soi attentive, une ambiance très cocooning. Établissement ouvert toute l'année.

> Miramar La Cigale. À partir de 1195 € les 3 jours en demi-pension. miramar-lacigale.com

CHASSER LA FATIGUE: CURE ÉNERGIES DES SAISONS À CONCARNEAU

Nos organismes, comme tout ce qui vit, sont influencés par les éléments et les saisons. Pour débloquer et booster nos énergies, cette cure associe



les effets relaxants et régénérants de la mer aux bienfaits de la médecine chinoise, millénaire. Les protocoles de soins varient selon les moments de l'année.

Ses points forts. La cure printemps est idéale pour laisser la fatigue de l'hiver derrière soi et faire le plein d'énergie avant le retour des beaux jours. Mer et médecine chinoise fonctionnent très bien ensemble. > Thalasso Concarneau. À partir de 1679 € les 6 jours/6 nuits (18 soins) en demi-pension. concarneau-thalasso.com

RETROUVER LA SÉRÉNITÉ: CURE ANTI-BURN OUT AU MAGNÉSIUM MARIN, À L'ÎLE DE RÉ

On le sait, l'extrême fatigue, le stress chronique, l'épuisement peuvent altérer gravement la santé et l'estime de soi. Cette cure combine les soins d'hydrothérapie les plus favorables au lâcher-prise et à la relaxation profonde

(massages, sophrologie en apesanteur en eau de mer...) et des soins hautement reminéralisants.

Ses points forts. Les soins à base d'huile de magnésium marin issu d'un procédé innovant d'extraction du magnésium contenu naturellement dans l'eau de mer. > Côté Thalasso. À partir de 1917 € les 6 jours (20 soins) en demi-pension. cote-thalasso.fr

ATTÉNUER LES DOULEURS CHRONIQUES: THALASSO COACHING SANTÉ À BIARRITZ

Si vous souffrez de douleurs permanentes dues aux mauvaises habitudes du quotidien (sédentarité, posture au travail, déséquilibre nutritionnel), alors cette cure est faite pour vous. Au programme: 19 soins sur six jours, dont 12 soins de thalasso et 7 spécifiques.

Ses points forts. Le bilan postural complet et le bilan ostéopathique de 50 minutes.

ANGELINA BAMBINA/SHUTTERSTOCK

La possibilité de prise en charge par la mutuelle sur demande.

> Thalmar. À partir de 1275 € les 6 jours (19 soins) en demi-pension. thalmar.com

RÉGLER UN PROBLÈME SPÉCIFIQUE: MON ODYSÉE SANTÉ À LA CARTE, À LA BAULE

C'est un programme complet, personnalisé et construit sur prescription d'un médecin afin d'identifier les problèmes: posture, dos, articulations, poids, stress, tabac, sommeil... La cure est élaborée sur mesure en fonction des besoins spécifiques de chacun.

Ses points forts. Une cure rien que pour soi! Avant le séjour, une téléconsultation avec un médecin et un des experts (diététicien, kiné, coach sportif) pour déterminer les besoins. Puis, après la cure, une téléconsultation mensuelle pendant trois mois afin de suivre les progrès.

> Thalasso Barrière La Baule. À partir de 1580 € les 4 nuits au Royal, en demi-pension. thalassobarriere-labaule.com

FACILITER LES GESTES DE TOUS LES JOURS: LA MÉTHODE IPPO À BANYULS-SUR-MER

Retour aux fondamentaux chez Côté Thalasso, pour qui le soin immergé dans l'eau de mer est la principale source de bienfaits, notamment sur le sommeil, l'équilibre et les troubles musculaires. Des soins optimisés avec la cure Détente et Amplitude, nouvelle méthode thérapeutique (IPPO) mise au point et réalisée, en plus des soins habituels, en piscine avec un kiné.

Ses points forts. IPPO combine les effets de l'eau de mer avec des étirements spécifiques en piscine. Ce modèle thérapeutique améliore l'équilibre, la coordination, l'élasticité, ainsi que de nombreuses pathologies qui affectent la mobilité. Sans oublier le système cardiorespiratoire. ●

> Côté Thalasso. À partir de 1429 € les 6 jours (9 soins). cote-thalasso.fr

