



**6 SE FAIRE PLAISIR**

**SPÉCIAL THERMALIES**

**CURES THERMALES ET THALASSO**  
**RETROUVEZ LA FORME**

FAIRE UNE PAUSE DANS LES THERMES OU EN THALASSO, C'EST PROFITER DES VERTUS DE L'EAU, MAIS AUSSI DES BOUES, DES ALGUES, DE SOINS RELAXANTS OU TONIFIANTS. SURTOUT, C'EST S'OFFRIR UNE PARENTHÈSE RIEN QUE POUR SOI, OÙ TOUT EST FAIT POUR NOTRE BIEN-ÊTRE.

Par Alice Kerguelen et Aline Perraudin

URBANLIP / TWINKLE IMAGES





PAYS : France  
PAGE(S) : 6-10;12  
SURFACE : 601 %  
PERIODICITE : Bimestriel

DIFFUSION : (95996)  
JOURNALISTE : Alice Kerguelen

Pep's

► 1 janvier 2023 - N°52

7

GLISSER DANS L'EAU,  
SE LAISSER ENVELOPPER  
PAR DES SENSATIONS AGRÉABLES,  
ET RETROUVER UNE SANTÉ  
MENTALE ET PHYSIQUE.

**A** limentation saine, bonne hygiène de vie, importance de la respiration et du mouvement, conscience de la complexité du système immunitaire... tout nous incite aujourd'hui à prendre soin de nous. À nous respecter, physiquement et émotionnellement. Depuis toujours, thermes et thalassos prônent cette approche globale, nourrie d'humanisme. Dans ces havres de paix, la puissance naturelle, l'énergie des eaux de mer et thermales se combinent avec des techniques sophistiquées et une vraie bienveillance. Alors, jetons-nous à l'eau!





## 8 SE FAIRE PLAISIR

# DU CÔTÉ DES THERMES

Apaiser ses maux, s'offrir une vraie respiration et bénéficier des soins et conseils de professionnels à votre écoute : offrez-vous une cure thermale !



Dans la reposante nature ardéchoise, les eaux de Vals-les-Bains sont souveraines contre les inflammations, digestives et rhumatismales. Diététicien et coach sportif encadrent le patient, qui peut aussi s'offrir des pauses dans le nouveau spa Redwood, le plus beau de la région. Une pause bienvenue pour se remettre en selle.

### Soigner la polyarthrite rhumatoïde à Vals-les-Bains

Une des conséquences d'une infection à la Covid-19, la polyarthrite rhumatoïde est une pathologie chronique douloureuse.

**En pratique** 6 jours, 404 € ; 6 jours - 6 nuits avec hébergement à partir de 826,50 € à l'hôtel Helvie\*\*\*\* avec petit déjeuner. Tél. : 04 75 94 65 85. [hotel-helvie.com](http://hotel-helvie.com). **Thermes de Vals-les-Bains**, tél. : 04 75 37 46 68 et [thermesdevals.com](http://thermesdevals.com)



Les thermes d'Allevard-les-Bains, dans le massif de Belledonne, sont spécialisés en rhumatologie et en ORL.

### Retrouver la forme post-Covid à Allevard-les-Bains

Fatigue chronique et troubles digestifs touchent les victimes, souvent jeunes, du Covid long. Cette mini-cure élaborée avec la Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble, a pour but la reprise d'une activité physique progressive. Des ateliers permettent aussi d'échanger sur l'errance médicale. Dotée d'eaux très sulfureuses, possédant

la double indication ORL et rhumatologie, Allevard-les-Bains est un bijou de station de montagne, dans le massif de Belledonne.

**En pratique** 6 jours, 725 €. Tél. : 04 76 97 56 22 [thermes-allevard.com](http://thermes-allevard.com), plus hébergement au Splendid, à partir de 56 € la nuit. Tél. : 04 56 45 81 24 et sur [apparthotel-le-splendid.com](http://apparthotel-le-splendid.com)

L'eau chaude du bassin intérieur des thermes d'Aix-les-Bains invite à la relaxation.



### Mieux respirer à Aix-les-Bains

C'est là, dans ce superbe parc de 10 hectares à l'entrée d'Aix-les-Bains, que venaient en villégiature l'impératrice Eugénie et Napoléon III. Le Domaine de Marlioz est le premier établissement spécialisé en voies respiratoires de la région. Grâce à cinq sources, on y pratique lavage du nez et inhalations, on y soigne voies respiratoires et muqueuses bucco-linguales. Des accords

permettent de se ressourcer dans le spa Nuxe, ou dans les bassins des Thermes Valvital Chevalley. À noter, le Domaine de Marlioz propose également des cures antitabac.

**En pratique** 6 jours, cure "Voies respiratoires" au Domaine de Marlioz, 293 €, hébergement à l'Ibis Style, 85 € par nuit. Tél. : 04 79 61 79 61 et [domainedemarlioz.com](http://domainedemarlioz.com)



GILLES LANSARD / BRIDES LES BAINS - PATRICK LECLERC / URIAGE LES BAINS - BASTIEN TAUGIS / VALVITAL

### S'alléger à Brides-les-Bains

Depuis 170 ans, on apprend à maigrir de façon naturelle à Brides-les-Bains, seule station labellisée "diététique" au cœur des Alpes, empire de la fondue et de la tartiflette. Cette cure phare, le "Déclic Minceur", ne cesse d'améliorer ses ateliers diététiques (13 possibilités), ses cours d'aquaforme et ses palper-rouler. L'eau thermale coupe-faim reste le pilier du programme, autour duquel s'articulent 32 soins et activités minceur. Les balades le long du Doron ou sur le domaine des Trois Vallées, relié par télécabine, sont conseillées.

**En pratique** 6 jours, 815 €, aux Thermes de Brides-les-Bains, tél. : 04 79 55 23 44 et thermes-brideslesbains.fr. Hébergement à l'Athéna à partir de 84 € la chambre. Tél. : 04 79 55 31 01. hotel-athena-brides.com



Au cœur des Alpes, les thermes d'Uriage-les-Bains proposent des cures en dermatologie, ORL, et rhumatologie.

### Soigner sa peau à Uriage-les-Bains

Cette eau thermale isotonique voyage pendant 75 ans dans les montagnes avant de surgir au pied du château d'Uriage, aux portes de Grenoble. Sa richesse en sels minéraux (11 g par litre) l'indique en ORL, rhumatologie, et bien sûr, dermatologie. Les bébés sont d'ailleurs pris en charge dès leurs 6 mois. La cure "spécial Peau" ajoute

aux soins cinq ateliers, et l'accès au bassin d'eau thermale à 33 °C de l'institut d'hydrothérapie.

**En pratique** 6 jours, cure "Ma peau en pleine santé" : 200 €. Avec hébergement 5 nuits en chambre simple avec petit déjeuner au Grand Hôtel : 840 €. Tél. : 04 76 89 10 17 et centre-thermal.uriage.com

### Prendre du temps pour soi à Santenay

Ces thermes tout neufs, baignant dans la verdure – et les grands crus de Bourgogne –, et alimentés par les eaux les plus riches en lithium de France, sont parfaits pour apprendre à écouter son corps. Ils soignent arthrose et affections digestives et métaboliques. La "CuREvivre" adosse les 24 soins d'eaux à des ateliers de relaxation, gym ostéoarticulaire, aquagym douce et de l'éducation thérapeutique pour rester autonome. Le groupe Valvital propose le même programme, adapté aux

personnes actives, sur les bords du Léman, à Thonon-les-Bains.

**En pratique** 6 jours, "CuREvivre", 395 €. Avec hébergement à la Villa Thermae, confortable, lumineuse, directement reliée : à partir de 675 €. Santenay Valvital, tél. : 04 79 35 38 50 et valvital.fr



### Retrouver les bras de Morphée à Bourbon-l'Archambault

Dans ces thermes inscrits aux monuments historiques, la Chaîne Thermale du Soleil aide les insomniaques à retrouver les bras de Morphée. Sophrologie dans l'eau, relaxation et réflexologie plantaire, modelages s'ajoutent aux bienfaits des eaux thermales carbo-gazeuses. La cure "Retrouver le sommeil" est aussi disponible à Mollitg-les-Bains, cité-jardin dans la très ensoleillée Catalogne.

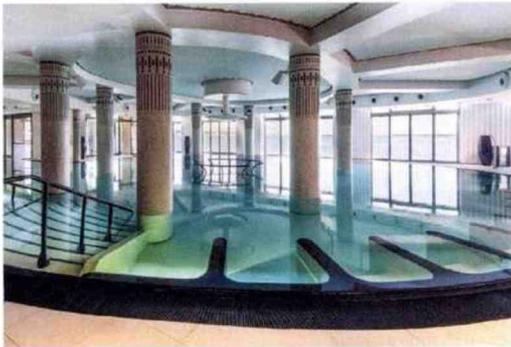
**En pratique** 6 jours, 395 € à Bourbon-l'Archambault, plus hébergement en mobile-home 7 nuits à partir de 427 € aux Chalets des Hauts du Parc. 460 € à Mollitg-les-Bains, 959 € avec hébergement au Grand Hôtel en demi-pension. Chaîne Thermale du Soleil, tél. : 01 42 65 24 24 et chainethermale.fr



## 10 SE FAIRE PLAISIR

# DU CÔTÉ DES THALASSOS

Se ressourcer, prendre soin de soi et de sa santé, retrouver l'équilibre, le sommeil, la vitalité... Les cures thalasso offrent tout cela. Et bien d'autres choses encore.



### Invitation au yoga à Saint-Jean-de-Luz

Dans un décor mariant l'élégance des années 1930 et l'ambiance balnéaire, le centre Thalazur de Saint-Jean-de-Luz est un vrai havre de paix. Bénéficiant d'une situation exceptionnelle face à l'océan, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer. Le centre propose une nouvelle cure "spécial yoga". En associant séances de yoga et soins

de thalasso, elle permet de lâcher prise, de renouer avec son corps, et apporte un bénéfice à la fois physique et mental.

**En pratique** 6 jours - 6 nuits, cure yoga 26 soins et activités, chambre double et supérieure et demi-pension, à partir de 2 196 €. Thalazur Saint-Jean-de-Luz, tél. : 01 48 88 89 90 et thalazur.fr



### Se remettre d'un cancer du sein au Valdys Roscoff

Reprendre une vie "comme avant" après un cancer du sein ? Pas si simple, pour la Dr Michèle Marchaland. Cette spécialiste en micronutrition et médecin esthétique conseille la plus ancienne thalasso de France, celle de Roscoff. Expertises à l'appui, la cure exclusive "Post-cancer du sein" met en œuvre à la fois la micronutrition et des soins de bien-être, cosmétiques et esthétiques, encadrés par des socio-esthéticiens spécialement formés.

**En pratique** 6 jours - 7 nuits, cure "Post-cancer du sein" avec demi-pension à partir de 2 124 €. Hôtel thalasso et spa Valdys Roscoff\*\*\*\*, tél. : 02 29 20 27 25 et thalasso.com

### Gérer son poids aux Thermes Marins de Saint-Malo

En prévision d'une cure minceur, on calcule l'impédancemétrie - la répartition des masses grasses et musculaires... Ici, on mesure aussi la dépense énergétique au repos, ce qui aide l'équipe à bâtir un programme individuel mariant soins, activités physiques, enveloppements à base de spiruline, et cuisine légère et adaptée.



**En pratique** 7 jours - 6 nuits en demi-pension diététique, cure "Mer & Poids Optimal" à partir de 2 106 €. Thermes Marins de Saint-Malo, tél. : 02 99 40 75 75 et thalasso-saintmalo.com



### Renouer avec le sommeil à l'Emeria à Dinard

Depuis 28 ans, le centre de thalasso de Dinard collabore avec le Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, pour recourir à ses curistes un bon sommeil. Son principal outil est la sophrologie. Aux cinq sessions avec des praticiens, s'ajoutent sessions avec un casque de réalité virtuelle, bains de mer, luminothérapie, relaxation avec bol tibétain et séances en piscine.

**En pratique** 6 jours - 6 nuits en demi-pension, cure "Parenthèse Mer du Sommeil", à partir de 1 704 €. Thalasso & Spa Emeria, tél. : 02 99 16 78 10 et emeriadinard.com

### Retrouver l'équilibre à l'Alliance Pornic

Le stress et les problèmes de dos, liés au télétravail, sont les deux principaux maux post-Covid. Compris dans la cure, un bilan sur l'état du microbiote, effectué en amont, reflète les inflammations physiques comme l'état émotionnel. Selon les résultats de ce test, on choisit et on mixe 26 soins : ateliers posturaux, méditation,

Pilates... Un cocktail bien pensé et personnalisé pour retrouver l'équilibre.

**En pratique** 6 jours, cure "Équilibre et Santé" 1 236 €, 2 022 € avec hébergement en demi-pension. Alliance Pornic Resort Thalasso & Spa. Tél. : 02 40 82 21 21 et thalassopornic.com



## 12 SE FAIRE PLAISIR

Comme un appel du large, l'océan Atlantique s'admire de la thalasso du Port du Croesty.

### Escale bien-être à Port du Croesty

Situé dans le golfe du Morbihan, le Miramar La Cigale, en forme de paquebot, propose une escapade le temps d'un long week-end. De quoi vraiment vous ressourcer et retrouver toute votre énergie. Lors d'un court séjour, vous pourrez bénéficier du must de la thalasso, profiter de soins d'excellence et avoir accès au spa océanique.

Côté restauration, vos papilles seront à la fête avec une cuisine à la fois gourmande, inventive et saine.

**En pratique** 3 nuits, 9 soins, cure "[Re] pause & vous" à partir de 1 290 € en chambre double et en demi-pension. **Miramar-La Cigale\*\*\*\*\***, tél. : 02 97 53 49 00 et [miramar-lacigale.com](http://miramar-lacigale.com)

### Prendre soin de son apparence à La Baule

La Thalasso & Spa Barrière fait la différence grâce à une touche *people* (Marie Denigot, ex-coach de *Danse avec les stars*, supervise la salle de sport) et un équipement de qualité. On en profite grâce à ces 96 heures dédiées à une "odyssée beauté" très complète : diagnostic et soin biologique recherche, bilan nutritionnel, et en plus des deux soins fondamentaux de thalasso, coaching avec le Huber 360, enveloppement associé aux infrarouges longs... et des activités au choix. Les demi-pensionnaires auront droit, au Fouquets, à une cuisine enrichie en algues.



**En pratique** 4 jours - 4 nuits, cure "Mon odyssée Beauté", hébergement à l'Hôtel Barrière Le Royal, à partir de 1 300 €, Thalasso & Spa Barrière La Baule, tél. : 02 40 11 99 99 et [thalasserooyal-labaule.com](http://thalasserooyal-labaule.com)

### Mieux respirer à Concarneau

La plupart du temps, nous respirons sans y penser. Mais de plus en plus, on entend parler de la gamme de nos respirations - diaphragmatique, costale, ventrale... - et à quel point elles agissent sur notre métabolisme et notre quotidien - stress, concentration, sommeil... Pour s'en faire des alliées, la Thalasso de Concarneau, intime et lumineuse, dispense, sur 6 jours, de nombreux outils, dont des modelages dédiés à l'étirement du diaphragme.



**En pratique** 6 jours, cure "Respire", à partir de 1 701 € avec hébergement. **Thalasso Concarneau Spa Marin Resort**, tél. : 02 98 75 05 40 et [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)

### Améliorer sa santé globale à Thalazur

Nous possédons tous un patrimoine génétique unique. Découverte récente, notre mode de vie influe sur son expression. Supervisée par le Dr Didier Chos, la cure "Épigénétique" travaille sur l'alimentation, l'activité physique, le stress, et prend en compte les interactions sociales qui influent sur notre santé. Consultation avec une diététicienne, yoga, modelage, parcours santé... s'ajoutent aux soins d'eau. La cure est proposée dans tous les centres Thalazur mais se décline selon les spécificités de chaque centre.

**En pratique** 6 jours - 6 nuits en demi-pension, cure "Épigénétique", à partir de 1 334 € par personne,



La cure "Épigénétique" de Thalazur prend en compte l'impact des habitudes de vie sur la santé.

à Carnac, Royan, Cabourg, Ouistreham, Arcachon, Saint Jean de Luz, Port-Camargue, Antibes. Thalazur, tél. : 01 48 88 89 90 et [thalazur.fr](http://thalazur.fr)

## Rendez-vous aux Thermalies !

Le salon des Thermalies, salon de l'eau et du bien-être, se tiendra à PARIS du 19 au 22 janvier au Carrousel du Louvre. Vous pourrez nous retrouver sur notre stand (B16). + de Pep's magazine est partenaire des Thermalies !

Plus d'infos sur : [thermalies.com](http://thermalies.com)