



**Ces cures en milieu marin ou thermal favorisent la prévention de divers troubles, mais aussi la récupération pour soulager ses douleurs et se retrouver.**

par Agnès Pellin

# Thalasso thérapie & thermalisme

## 6 soins ciblés

**F**atigue, douleurs chroniques, moral en berne... Ces maux récurrents amplifiés par le contexte anxigène incitent à s'accorder une pause salutaire. Les centres de thalasso thérapie proposent des programmes de cures favorisant une prise en charge globale adaptée. Les soins marins reminéralisants alternent avec des bilans ciblés pour faire le point sur son état de santé, avec des ateliers pour adopter un meilleur équilibre alimentaire, pour se relaxer et pour se remettre progressivement à l'activité physique. Les effets apaisants et stimulants de l'environnement marin contribuent aussi au plaisir des soins. Côté thermalisme, grâce

aux vertus thérapeutiques des eaux reconnues par l'Académie de médecine, la médecine thermalie prévient et soulage des douleurs chroniques parfois invalidantes. Les cures de dix-huit jours axées sur des bains, des douches, des applications de boue... sont remboursées à 65 % par l'Assurance maladie sur prescription médicale, les 35 % restants pouvant être pris en charge par une mutuelle. Selon le type de maladie, un programme pour acquérir une meilleure hygiène de vie est adossé à la cure. Des ateliers animés par une équipe pluridisciplinaire (médecin, hydrothérapeute, kinésithérapeute...) permettent de mieux maîtriser sa maladie. Un temps pour soi indispensable.

1

## Retrouver un bon équilibre à Saint-Jean-de-Luz

**Prise de poids abdominale, rétention d'eau, circulation veineuse défaillante, perte de souplesse de la peau, déminéralisation osseuse...** Franchir le cap de la cinquantaine sereinement, c'est la proposition de la nouvelle cure Santé de la femme, dispensée au centre Thalazur Saint-Jean-de-Luz, au Pays basque. "Ces troubles dus aux changements hormonaux sont souvent exacerbés par la charge mentale accrue à cette période de la vie, précise la Dre Élodie Larrondo, médecin au centre. Pour y remédier, notre cure, accessible aussi en prévention dès la quarantaine, met l'accent sur les soins drainants à visée circulatoire (bains hydromassants, douche à jets, séance de pressothérapie avec la pose simultanée d'un masque au collagène marin sur le visage...). Elle accorde aussi une dimension importante à la gestion du stress et à la réappropriation de l'image de soi." Après les enveloppements d'algues enrichies en magnésium pour amplifier les effets relaxants et les bains hydromassants enrichis en calcium pour la reminéralisation osseuse et pour assouplir la peau,



un soin visage permet de retrouver son éclat. Guidée par un coach sportif face à l'océan, la marche en pleine conscience est rythmée par le va-et-vient de la vague, en osmose avec une séquence respiratoire de repos. Rassérénant !

Infos au 01 48 88 89 90 et sur [thalazur.fr](http://thalazur.fr)

DR - SKYNSHER / GETTYIMAGES

## TOUS AU SALON DES THERMALIES

Rendez-vous au Carrousel du Louvre, à Paris, du 25 au 28 janvier 2024 pour retrouver tous les professionnels de la thalassothérapie, du thermalisme, de la balnéothérapie et des spas. Au fil des thématiques et de la variété des destinations, vous retrouverez des conseils personnalisés afin d'organiser au mieux votre cure. Une démarche bienvenue au vu de l'investissement financier que cela peut parfois représenter.

Renseignements : [thermalies.com](http://thermalies.com)

2

## Apaiser sa digestion à Pornic

**La cure Bien-être du ventre à Alliance Pornic, en Pays de la Loire, aide à lutter contre les troubles fonctionnels dus au syndrome de l'intestin irritable (ballonnements, constipation, indigestion, etc.).**

"Le ventre et le cerveau – les études sur le microbiote le prouvent – ont un lien indissociable, rappelle la diététicienne du centre, Emmanuelle Caze. En cas de stress excessif, notre système nerveux central entrave la bonne marche de la digestion, entraînant une dérégulation des émotions, des cycles du sommeil..." Après des bilans comme le Gniom check, une analyse du microbiote intestinal pour repérer le déséquilibre des bactéries intestinales, évaluer les indicateurs d'inflammation ou de constipation, place aux conseils alimentaires personnalisés pour améliorer les dysfonctionnements. Les bains hydromassants et les douches à jets drainants qui suivent calmement et détoxiquent l'organisme. Des séances de LPG, un palper-rouler mécanique du ventre, complètent l'effet drainant des soins marins. Un massage Bien-être du ventre conjugue trois techniques issues de l'ayurvéda, du shiatsu et du *chi nei tsang*, un modelage profond sur les points d'acupuncture correspondant aux organes (foie, rate, estomac...) pour faire la paix avec sa digestion. La gymnastique hypopressive, inspirée de la méthode respiratoire et posturale initiée par Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga, permet également de muscler ses abdominaux en préservant son périnée.

Infos au 02 40 82 21 21 et sur [thalassopornic.com](http://thalassopornic.com)

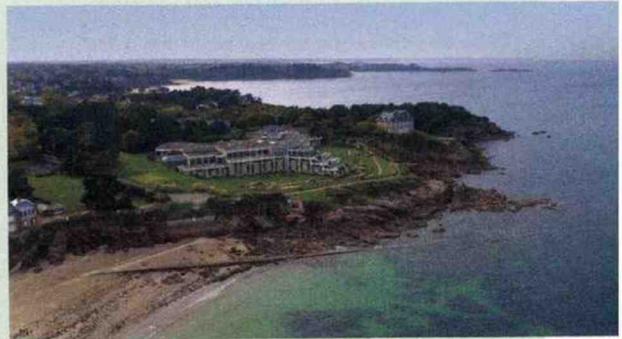


3

### Retarder les effets du vieillissement à Dinard

**À Emeria Dinard, le gommage du corps réalisé lors des soins de la cure Ma Parenthèse seconde vie optimise la pénétration transcutanée des actifs marins des bains, des douches décontracturantes et drainantes et des enveloppements aux algues laminaires riches en magnésium.**

*"Faire peau neuve et retarder les effets du vieillissement passe bien sûr par un bon équilibre minéral, insiste Catherine Benoist, diététicienne. L'Oligo-check, une analyse oligominérale tissulaire à partir d'un simple contact sur la main, permet d'évaluer les carences et les excès en oligoéléments et en minéraux, les surcharges en métaux lourds, l'assimilation des vitamines. Il nous renseigne aussi sur le stress oxydatif responsable du vieillissement et facteur de maladies. Autant de paramètres essentiels pour corriger au mieux les apports alimentaires."* Ralentir pour freiner les méfaits du temps, cette suggestion apaisée s'impose naturellement dans ce centre breton, pionnier de la cure contre les insomnies. Après un enveloppement hydratant aux



senteurs subtiles d'hibiscus, on se laisse guider par un coach pour une séance de micro-sieste. Au gré de sa respiration et de la prise de conscience de ses points d'appui en position assise ou allongée, quinze minutes suffisent pour bien récupérer !

Infos au 02 99 16 78 10 et sur [emeriadinard.com](http://emeriadinard.com)

4

### Acquérir une meilleure mobilité des doigts à Saint-Paul-lès-Dax



*"L'arthrose de la main fait partie des affections arthrosiques les plus fréquentes, souligne le Dr Patrick Sichère, rhumatologue consultant du groupe Thermes Adour. Elle évolue par poussées douloureuses. De petits nodules apparaissent parfois, provoquant une ankylose et des raideurs, ou même une déviation de l'extrémité des doigts. La douleur témoigne de l'inflammation et il faut stopper son cours pour éviter les déformations, voire une éventuelle destruction de l'articulation."* La prise d'anti-inflammatoires est conseillée en cas de poussées, mais leur consommation excessive induit des effets secondaires nocifs. Les cures thermales sont un traitement recommandé contre l'arthrose en général. Elles favorisent la diminution des douleurs et améliorent la mobilité des articulations, comme l'a confirmé l'étude Thermarthrose. Aux thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax, au cœur du Sud-Ouest, les bains et les douches d'eaux sulfatées chlorurées sodiques émergentes à 47 °C ont une action antalgique et anti-inflammatoire et soulagent l'arthrose dans la cure Rhumatologie conventionnée de 18 jours. Outre les effets sédatifs avérés des applications de boue thermale de Dax sur le corps, des étuves locales, des pulvérisations des mains dans des vapeurs d'eau thermale chaudes, calment les douleurs. Un programme Antidouleur et mobilité des doigts (50 €, non conventionné) propose six ateliers, dont un axé sur l'apprentissage et l'adaptation des bons gestes pour mieux vivre son arthrose au quotidien. Des séances de sophrologie, de méditation... permettent également de mettre les douleurs à distance pour mieux les maîtriser.

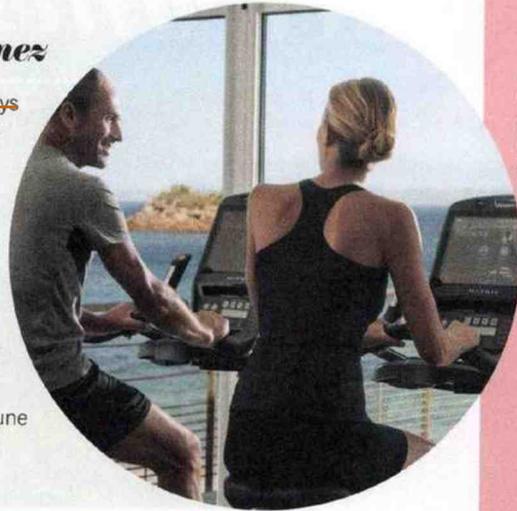
Infos au 05 58 90 60 85 et sur [thermes-dax.com](http://thermes-dax.com)

5

### Se remettre au sport à Douarnenez

Récemment doté du label Sport santé Bretagne, le centre **Valdys** Douarnenez a conçu un Séjour énergie par le sport destiné aux sportifs de tous les niveaux, pour améliorer leur endurance ou simplement pour se remettre le pied à l'étrier. "Cette cure est un bon moyen de faire le point sur son hygiène de vie, observe la Dre Marie-Luce Fleury qui dispense des conseils en matière de prévention et de nutrition. Elle est aussi basée sur une récupération optimale grâce aux étirements et à la relaxation musculaire accrue par les soins." Au menu de la cure, des séances quotidiennes d'activités physiques : aquagyms facilitées par la portance de l'eau de mer, coaching sportif basé sur une évaluation initiale des capacités de chacun. Et, pour récupérer, des séances de palper-rouler manuel, un massage suédois deep tissues, des enveloppements d'algues laminaires, une douche à jets, un massage vigoureux des pieds et des jambes...

Infos au 02 29 20 27 25 et sur [thalasso.com](http://thalasso.com)



6

### Prendre soin de ses articulations à Saint-Malo

**Forts de leur savoir-faire marin acquis au cours de leurs soixante ans d'existence, les thermes de Saint-Malo mettent à l'honneur les vertus de leurs protocoles de soins fondamentaux.** Comme les bains et les douches à 35 °C aux effets décontractants alternés avec les enveloppements d'algues reminéralisants et antalgiques... En 2017, une étude menée par le centre malouin en partenariat avec l'Institut de recherche biomédicale des armées et l'université Paris-Descartes validait les bénéfices concrets des soins marins sur la santé. À la clé, moins de stress, un meilleur sommeil, moins de douleurs et un regain avéré de souplesse et de mobilité. Dans la cure Mer et capital santé proposée par le centre breton, la rééducation quotidienne en piscine supervisée par un kinésithérapeute est facilitée par l'allègement du poids du corps dans l'eau de mer chauffée. "Alliée aux soins marins et aux massages effectués par un kinésithérapeute, la kinébalnéothérapie contribue également à soulager les douleurs et à améliorer la mobilité articulaire ainsi que le renforcement musculaire en cas d'arthrose généralisée, de discopathies cervicales ou lombaires", précise la Dre Hélène Gaumerais, qui adapte la cure selon les pathologies.

Infos au 02 99 40 75 00 et sur [thalasso-saintmalo.com](http://thalasso-saintmalo.com)

