

EN PLEINE FORME

Par Laura Chatelain

# Thalasso et cures thermales

## Le bonheur de prendre soin de soi

Que l'on recherche du mieux-être ou une vraie prise en charge pour traiter des soucis de santé, la thalasso ou les cures thermales ont réponse à tout !



**Envie de vous alléger de quelques kilos ?** Une semaine de cure peut donner d'excellents résultats. Conseillée par des diététiciennes, vous retrouvez le plaisir de manger sain et équilibré. En bonus : des soins (cryothérapie, modelages drainants...) et des activités (marche aquatique, aquagym) pour gagner en fermeté. Mais aussi des ateliers qui donnent les clés pour tenir vos bonnes résolutions une fois rentrée à la maison (cuisine légère, manger en pleine conscience...).

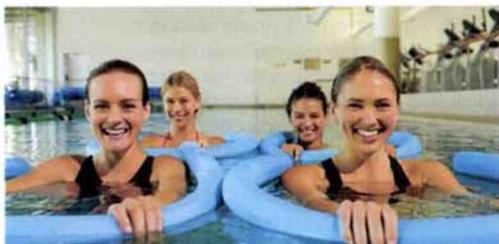
### Amorcer une perte de poids

**A TESTER**

- ✓ Cure « Mincir en pleine conscience », Thalasso de Concarneau. Programme incluant 5 séances pour apprendre à bien manger (6 jours/6 nuits, à partir de 1 602 €/pers., en chambre double et demi-pension).
- ✓ Cure Minceur femme, Thalasso Deauville by Al-

gotherm. 20 soins répartis sur 5 demi-journées (à partir de 819 €/pers., hors hébergement).

- ✓ Escale Minceur Express aux perles marines, Castel Clara Thalasso & Spa de Belle-Île-en-Mer. Des soins minceur à base d'algues (3 jours/3 nuits, à partir de 885 €/pers., en chambre double et demi-pension).

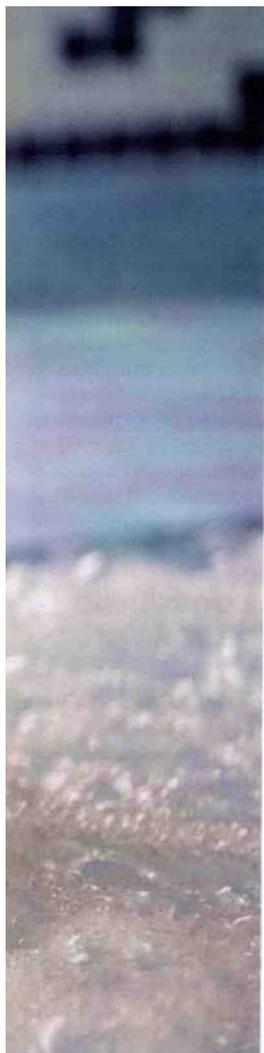


### Se (re)mettre à bouger

Accompagnée par des coachs qui adaptent l'effort à votre niveau, bougez sur la plage et dans l'eau avec le *stand up paddle* ou le *longe-côte*. Initiez-vous au golf ou à la randonnée, et récupérez ensuite avec des soins balnéo et modelages...

**A TESTER**

- ✓ Cure Wellness et Sport, Relais Thalasso, île de Ré. Soins complétés par 4 aqua-activités, 4 séances de *fitness aquabike* et 3 sorties oxygénation (6 jours/6 nuits, à partir de 1 433 €/pers., en chambre double et demi-pension).
- ✓ Cure Échappée Coaching, Cures marines de Trouville. Avec coaching fitness personnalisé et golf (4 jours/5 nuits, à partir de 1 005 €/pers., en chambre double et demi-pension).
- ✓ Cure Résolution Sport, Thalasso Alliance Pornic. Activité physique le matin et soins l'après-midi (4 jours/4 nuits, à partir de 1 140 €/pers., en chambre double et demi-pension).



## Rajeunir et gagner de l'éclat

**Les thalassos proposent un arsenal en béton afin de lutter contre le temps qui passe :** l'occasion de bénéficier de protocoles inspirés de la médecine esthétique qui misent sur l'éclat et la fermeté du visage, avec des appareils et des cosmé-

tiques de pointe. Associant ces soins à la diététique et à l'activité physique, l'approche est globale.

### À TESTER

✓ Cure anti-aging, château des Tourelles à Pornichet. Soins inspirés de la médecine

esthétique, avec les produits Filorga (5 jours/6 nuits, à partir de 1576 €/pers., en chambre double et demi-pension).

✓ Escalade anti-âge, Thalazur Arcachon. Soins visage et corps ciblés (3 jours/3 nuits, à partir de 777 €/pers., en

chambre double et petits déjeuners).

✓ Échappée anti-âge, Ibis Hyères Thalassa Sea and Spa. 14 soins ciblés, liftants et repulpants, visage et corps (4 jours/5 nuits, à partir de 884 €/pers., en chambre double et petit déjeuner).

## S'offrir une détox

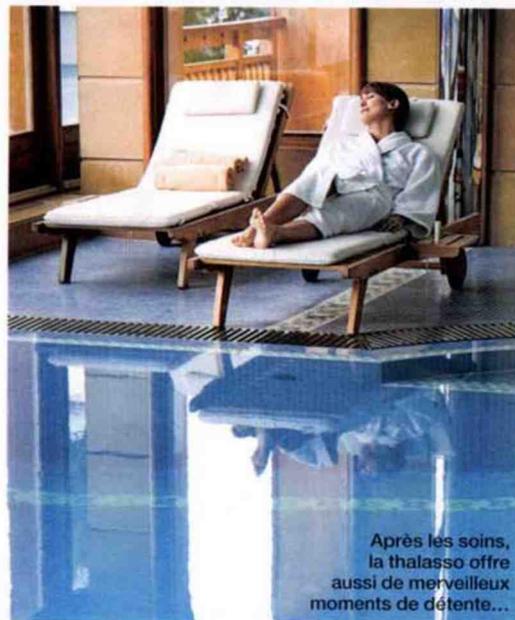
Des menus spécialement conçus limitent, voire éliminent tout ce qui peut surcharger l'organisme : gluten, lactose, sucres, graisses saturées... au profit de produits simples et sains. Chez Thalazur, à Cabourg, le programme « 5 R » propose d'ailleurs cette option, sans supplément, quelle que soit la cure de base choisie (minceur, bien-être, etc.).

### À TESTER

✓ Escapade Détox, Thermes marins de Saint-Malo. Pour détoxifier et relancer le métabolisme, entre diététique, boissons détox, soins drainants et activités en bord de mer (3 jours/3 nuits à partir de 861 €/pers., en chambre double et demi-pension).

✓ Cure Détox & Vous, Thalazur Saint-Jean-de-Luz. Drainage lymphatique, cryothérapie, enveloppements... pour compléter la restauration détox (6 jours/6 nuits, à partir de 1860 €/pers., en chambre double et pension complète).

✓ Cure Détox Bio, Carnac Thalasso Resort & Spa. Menus sans gluten et sans lactose et cours de cuisine (6 jours/6 nuits, à partir de 1932 €/pers., en chambre double et pension complète).



Après les soins, la thalasso offre aussi de merveilleux moments de détente...

Photo: P. H. / C. P. / Agence de presse / Lucrèce Océan

## Retrouver de l'énergie

**La thalasso est l'endroit rêvé pour recharger les batteries.** Les soins à base d'eau de mer, chargée en oligoéléments, reminéralisent (douches sous affusions, enveloppements d'algues, bains hydromassants...) et les activités en bord de mer permettent de s'oxygéner (marche, longe-côte, etc.). À s'offrir pour un coup de fouet iodé sur un long week-end ou une semaine entière.

### À TESTER

✓ Cure Vitalité Marine, Thermes marins de Cannes. Pour se recharger au soleil grâce aux bienfaits

de la mer Méditerranée (6 jours/24 soins, 850 €/pers., hors hébergement).

✓ Cure Oxygène-Détox Marine, Thermes marins de Perros-Guirec. 12 soins incontournables de la thalasso concentrés sur 3 jours pour gagner en vitalité (3 jours/12 soins, à partir de 470 €, hors hébergement).

✓ Cure Essentiel Thalasso, Thalasso de Roscoff, Saint-Jean-de-Monts, Douarnenez ou baie de La Baule. 16 soins marins à la carte pour se requinquer. (6 jours/6 nuits, à partir de 669 €/pers., en chambre double avec petit déjeuner).

## Déconnecter

**En thalasso, vous chou-choutez votre corps... et votre esprit !** C'est le moment de prendre (enfin) le temps de ne rien faire, de se retrouver, de couper avec la frénésie ambiante. Certains centres proposent une véritable « digital detox » !

### À TESTER

✓ Pause Digital Detox, Thalacap Île de Ré. Sans téléphone ni télévision ! (2 jours/3 nuits, à partir de 548 €/pers., en chambre double et demi-pension).

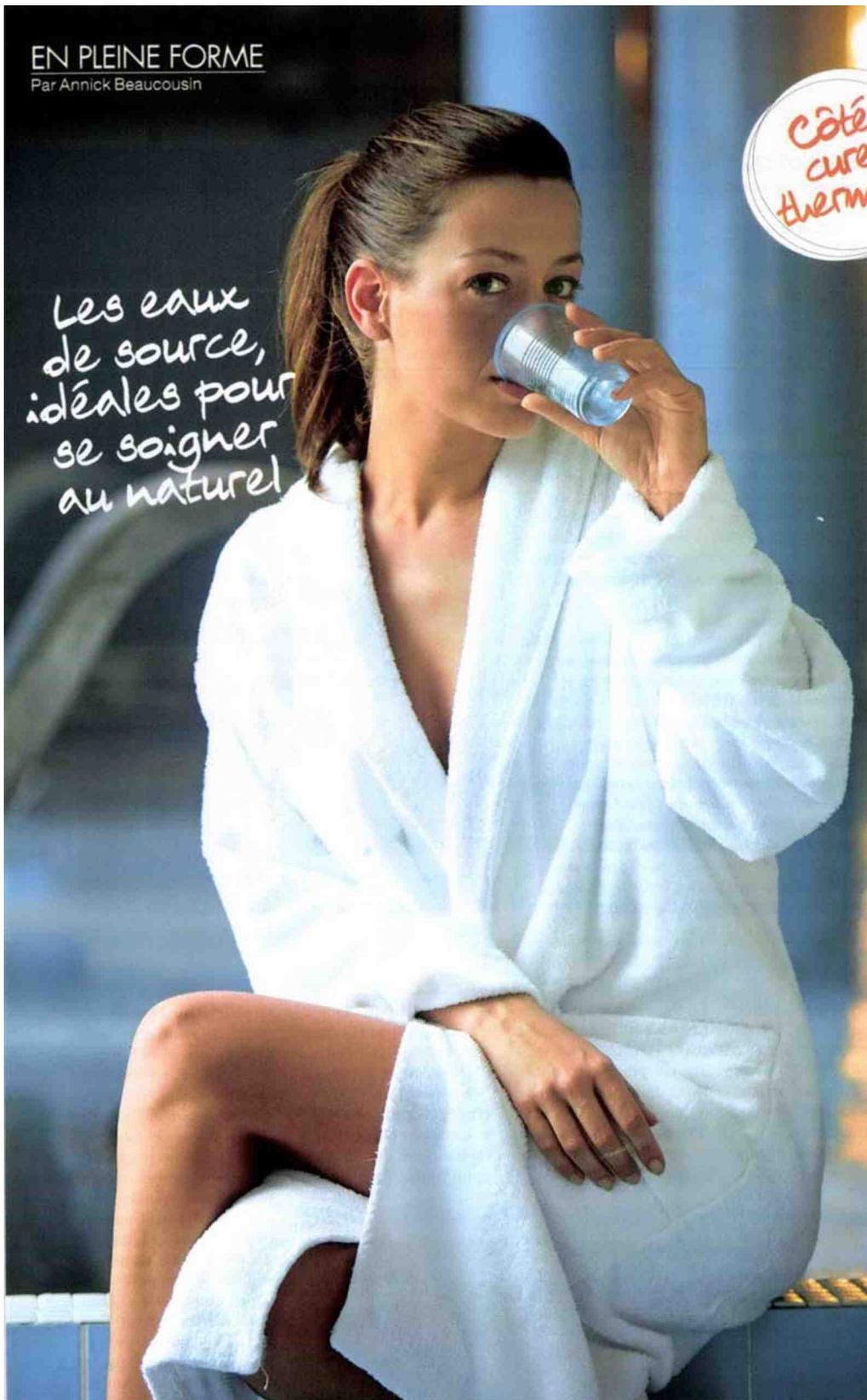
✓ Cure Mer et Harmonie, Grand Hôtel des Thermes Saint-Malo. Parfait pour

apaiser le stress et l'anxiété, pour les troubles du sommeil... 19 soins, dont 10 de thalasso (6 jours/6 nuits, 1 722 €/pers., en chambre double avec demi-pension).

✓ Cure Sérénité, Thalassa Sea and Spa Le Touquet. Avec, entre autres, musicothérapie et sophrologie pour réharmoniser le corps et l'esprit (6 jours/6 nuits, à partir de 1 314 € en chambre double et petit déjeuner).

✓ Cure « Anti-stress en pleine conscience », Thalazur Royan. Soins au magnésium, qi gong, méditation (6 jours/6 nuits, à partir de 1 794 €/pers., en chambre double et demi-pension).





**EN PLEINE FORME**

Par Annick Beauconsin

Les eaux de source, idéales pour se soigner au naturel

*Côté cure thermale*

**Et pourquoi pas vous ?** Chaque année, plus de 560000 personnes vont se faire traiter en cure thermale pour maladies chroniques : rhumatismes, maux de dos, problèmes veineux, affections respiratoires, comme l'asthme, ou dermatologiques, comme l'eczéma... Le thermalisme est une médecine reconnue et naturelle. Les bénéfices des cures sont liés à la composition des eaux et à l'accompagnement médicalisé mis en place selon les troubles : rééducation à l'effort, conseils nutritionnels et d'hygiène de vie, kinésithérapie... Aujourd'hui, les stations modernisées diversifient beaucoup leurs offres.

**La possibilité d'une vraie prise en charge**

Ces cures classiques durent trois semaines et sont réalisées sur prescription de votre médecin (prise en charge à 65 % par la Sécu).  
 ✓ Leurs bienfaits sont démontrés (lire l'encadré p. 24). Les cures thermales apportent un soulagement durable des douleurs en cas d'arthrose ou autre rhumatisme, et une amélioration de la mobilité ; une réduction des douleurs d'affections vasculaires, cutanées ou gynécologiques... Elles aident à faire face au stress en cas de dépression ou de troubles du sommeil. Et aussi à lutter contre le surpoids et les problèmes cardio-vasculaires associés...  
 ✓ Les cures postcancer (sein, digestifs, ORL, gynécologiques, peau) se multiplient. Les soins prennent en charge les conséquences physiques (cicatrices postopératoires,





sécheresse de la peau et des muqueuses, douleurs articulaires, fatigue) et aident à récupérer, à améliorer son bien-être moral.

✓ **Nouveauté 2017** : une cure pour l'allergie à l'ambrosie (rhinite, asthme), un fléau grandissant, est proposée à Digne-les-Bains.

✓ **Pratique !** Désormais, une cure de trois semaines en nocturne est proposée par certaines stations : si vous habitez à proximité, vous pouvez y aller après les heures de travail.

**Bon à savoir** : traiter deux soucis de santé en une seule cure de trois semaines, c'est possible dans des stations dont la composition des eaux permet plusieurs indications. Par exemple, vous pouvez faire une cure de rhumatologie associée à une cure des voies respiratoires ou de phlébologie ; ou bien une cure de surpoids et de rhumatismes (Brides-les-Bains) pour contrer ces deux problèmes qui sont liés... Vous aurez alors 6 à 8 soins par jour au lieu de 4 en moyenne en cure simple. Cette « double orientation » doit être prescrite par votre médecin.



## De soins ciblés pour une efficacité renforcée

**L'objectif** : optimiser les effets de votre cure par l'ajout de soins thermaux spécifiques, mais aussi d'ateliers pratiques, d'activités physiques, de conférences pour mieux connaître votre maladie. De plus en plus de stations proposent des modules en plus de la cure de trois semaines : vous bénéficiez d'un programme complémentaire « ciblé » (tarifs selon les indications et les stations, mais qui commencent à partir de 100 à 150 € non pris en charge).

✓ Par exemple, vous pouvez faire une cure de rhumatologie avec un module arthrose du genou ou des mains, ou encore ostéoporose ; une cure de maladie cardio-artérielle, avec un module sevrage tabagique ; une cure des voies respiratoires avec un module BPCO (bronchite chronique obstructive liée au tabagisme), tel que celui mis en place à Caunterets : outre des soins thermaux quotidiens, il comporte en plus des ateliers de respiration avec techniques de yoga, séances en piscine, gymnastique orientée sur le souffle.

✓ En outre, certains modules nouveaux cette année concernent un problème tout autre que celui traité en cure : vous pouvez venir faire une cure en rhumato, voies respiratoires, phlébologie... avec un module postcancer du sein proposé par des stations du groupe Valvital ou de la Chaîne Thermale du Soleil. Au programme : soins thermaux et bien-être, sophrologie et relaxation, diététique, soutien psychologique... Autre nouveauté à



**EN PLEINE FORME**

Moligt-les-Bains : un module pour enfants hyperactifs, rattaché à une cure pour asthme ou eczéma, avec des activités physiques et des techniques de relaxation.

**Pour les pressées, des minicures**

Réalisables sans prescription médicale, ces cures de 6 jours sont très intéressantes, si vous ne pouvez pas partir longtemps, pour découvrir les bienfaits du thermalisme. Elles peuvent également être proposées sur 9 ou 12 jours.  
 ✓ Ce sont de véritables cures, au contenu riche, avec des soins thermaux quotidiens et une prise en

charge par une équipe formée au problème de santé qui est traité.  
 ✓ Il y a beaucoup d'indications : les classiques de rhumatologie, mal de dos, voies respiratoires, mais aussi psoriasis (Moligt, Lons-le-Saunier) ; les affections urinaires, les acouphènes, la sclérose en plaques, l'arthrose du genou, le sommeil, le stress (Chaîne Thermale du Soleil) ; de nouvelles pour l'arthrose des mains ou de la colonne vertébrale ; l'artérite à Royat ; la fibromyalgie à Royat aussi et à Allervard ; pour « gérer son diabète » à Contrexéville... Ces minicures ne sont pas prises en charge, mais vous en trouverez de 200 à 250 €, jusqu'à 400 à 500 € pour 6 jours.



**L'avis de l'expert**

**Les cures thermales donnent d'excellents résultats**

Pr Christian-François Roques, président du conseil scientifique de l'Afreth\*

Mises en place par l'Afreth, les études scientifiques se multiplient pour démontrer les bénéfices médicaux des cures thermales de 3 semaines. Les résultats...  
 • Pour l'arthrose du genou, l'efficacité d'une cure pour soulager la douleur et retrouver une meilleure mobilité est deux fois supérieure au traitement habituel (médicaments, kiné...). Et ces bénéfices sont toujours là neuf mois après.  
 • En cas de rhumatismes inflammatoires, des vertus bénéfiques ont aussi été démontrées.  
 • Si vous êtes concernée par une maladie veineuse à un stade sévère, les soins thermaux diminuent les symptômes, la gravité de l'affection et améliorent la qualité de vie, et ce même au bout d'un an.  
 • En cas de surpoids important, une cure thermique se révèle plus efficace qu'un suivi classique en médecine

de ville pour perdre des kilos de façon durable.  
 • Pour le syndrome métabolique associant plusieurs facteurs de risques cardio-vasculaires – tour de taille excessif, hypertension, taux élevé de graisses et sucre dans le sang –, un suivi sur un an a montré que les trois quarts des curistes reviennent à des données normales.  
 • Dans les troubles anxieux, une cure donne de meilleurs résultats que les médicaments de référence.  
 • Dans les prochains mois vont arriver les résultats d'une cure pour se sevrer des tranquillisants pris sur une trop longue durée. Six études sont aujourd'hui en cours concernant le psoriasis, la fibromyalgie, les troubles musculo-squelettiques... Et d'autres vont être mises en place : pour les apnées du sommeil, le diabète, les séquelles cutanées de la radiothérapie...

\*Association française pour la recherche thermique.

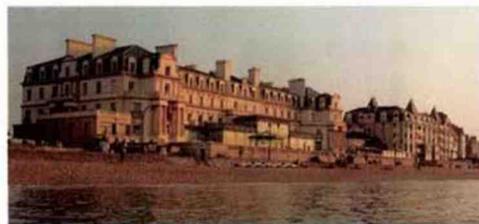
**Pour vous renseigner**

- ✓ Le Salon des Thermalies, du 19 au 22 janvier, au Carrousel du Louvre, à Paris. Pour la première fois, il a lieu aussi à Lyon, du 3 au 5 février, à la Cité internationale. Infos sur thermalies.com.
- ✓ Des salons en régions en février : Nantes les 10 et 11, Bordeaux les 17 et 18, Toulouse les 24 et 25. Rens. : salon-soins.com.
- ✓ Sur medecinthermale.fr, des informations pratiques, ou au Cneth (Conseil national des exploitants thermaux) au 01 53 91 05 77.
- ✓ L'Officiel du thermalisme, avec les cures pour chaque station, leur environnement (région, loisirs). Palindrome Édition, 16 €.

**THALASSO OFFRE SPÉCIALE LECTRICES**

**SÉJOUR ESCAPADE SPA EN DUO au Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo**

1 jour/1 nuit. ½ pension, 2 soins spa/accès aquatonic, une occasion unique pour un moment de bien-être en toute complicité en amoureux, entre ami(e)s, entre mère et fille... Au choix : 1 modelage corps aux huiles essentielles (1 h), 1 modelage visage relaxant (30 mn), ou 1 soin oxygénation marine (50 mn), 1 modelage corps relaxant (40 mn), à partir de 292 €/pers. au Grand Hôtel des Thermes\*\*\*\*.



+ Cadeau Spécial lectrices MAXI : le Coffret Cosmétiques Thermes Marins de Saint-Malo (3 cosmétiques dans une boîte-cadeau d'une valeur totale de 104 €). Code lectrice Maxi : MALO 2017. Information, réservation : thalassotheapie.com ; resa@thalassotheapie.com ; tél. : 02 99 40 75 00. Du 19 au 22 janvier 2017. Salon des Thermalies, stand n° E11 (Carrousel du Louvre, Paris).



Toutes les adresses sur maxivan.fr