

 **petit futé**

EXTRAIT
Pour télécharger le guide complet,
rendez-vous en dernière page.

...sso
The
Spa

Remise en Forme



**Vi
volta**

**TOP
Santé**
LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

www.petitfute.com

LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

REMISE EN FORME 2014

en numérique ou en papier en 3 clics



Cliquez ici

Disponible sur



TOP Santé

Retrouvez votre magazine tous les mois

chez votre marchand de journaux

Disponible aussi en version numérique

> SUR LE SITE

[www.kiosquemag.com/
magazine-en-ligne/top-sante](http://www.kiosquemag.com/magazine-en-ligne/top-sante)



> SUR
LES KIOSQUES
NUMÉRIQUES



Top Santé



Newstand
Apple



Relay



Le Kiosk



ePresse



Zinio



Read more.

Kobo by
FNAC

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

Remise en forme

EDITION

Directeurs de collection et auteurs : Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Auteurs : Delphine TABARY, Anne COSTAZ, Laura BRUTINOT, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Directeur Editorial : Stéphane SZEREMETA

Rédaction France : François TOURNIE, Jeff BUCHE, Grégoire DECONIHOUT et Perrine GALAZKA

Rédaction Monde : Patrick MARINGE, Caroline MICHELOT, Morgane VESLIN, Julien BERNARD et Pierre-Yves SOUCHET

FABRICATION

Responsable Studio : Sophie LECHERTIER assistée de Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES, Élodie CLAVIER, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO et Laurie PILLOIS

Iconographie et Cartographie : Robin BEDDAR

WEB ET NUMERIQUE

Directeur technique : Lionel CAZAU MAYOU

Chef de projet et développeurs : Jean-Marc REYMUND assisté de Florian FAZER, Anthony GUYOT, Cédric MAILLOUX, et Christophe PERREAU

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial et web : Olivier AZPIROZ

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Adjoint : Victor CORREIA

Relation Clientèle : Vimla MEETTOO

REGIE NATIONALE

Responsable Régie Nationale : Aurélien MILTENBERGER assisté de Sandra RUFFIEUX

Chefs de publicité : Caroline AUBRY, Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline GENTELET, Sacha GOURAND, Alexandra GUILLAUME, Stéphanie MORRIS, Caroline PREAM, Carla ZUNIGA et Florian MEYBERGER

REGIE INTERNATIONALE

Directrice : Karine VIROT assistée de Elise CADIOU

Chefs de publicité : Romain COLLYER, Camille ESMIEU et Guillaume LABOUREUR

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assisté d'Aïssatou DIOP et Alicia FILANKEMBO

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nathalie GONCALVES

Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directeur Administratif et Financier : Gérard BRODIN

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Léa BÉNARD et Sandra MORAIS

Responsable informatique : Pascal LE GOFF

Responsable Comptabilité : Nicolas FESQUET assisté de Jeannine DEMIRDJIAN, Oumy DIOUF et Christelle MANEBARD

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRJLALL

Standard : Jehanne AOUMEUR

PETIT FUTE REMISE EN FORME

Petit Futé a été fondé par Dominique AUZIAS.

Il est édité par Les Nouvelles Editions de l'Université

18, rue des Volontaires - 75015 Paris

☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

Couverture : © Rido Franz

Impression : GROUPE CORLET IMPRIMEUR - 14110 Condé-sur-Noireau

Dépôt légal : juin 2014

ISBN : 9782746971769

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com

Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

Connue depuis l'Antiquité, l'utilisation thérapeutique des eaux thermales a connu une évolution constante, avec un véritable essor au XIX^e siècle. Aujourd'hui, aux multiples bienfaits de l'eau de source s'ajoutent ceux de l'eau de mer. Ainsi, de nombreux centres réputés pour la qualité des soins prodigués s'égrainent le long des côtes, ainsi qu'au cœur des terres, diffusant soins, bien-être et détente à tout à chacun. Notre guide se propose de faire un tour de France des meilleures adresses en terme de balnéothérapie et de thermalisme, vous adressant par ailleurs une invitation à l'exaltation des sens par le biais des nombreux spas dont il est aussi question dans cette nouvelle édition. Besoin d'un traitement médicalisé, envie de se ressourcer, nécessité d'une remise en forme ou encore simple envie d'une pause dépaysante, vous trouverez ici l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour votre séjour plaisir.



Sommaire

Remise en forme à domicile

Remise en forme à domicile.....	6
Équipements de remise en forme à domicile	6
Équipements de massage à domicile..	8
Produits de bien-être à domicile	10

Pense Futé

Pense futé.....	16
La thalassothérapie.....	16
Le thermalisme	28
La balnéothérapie.....	32
Comment choisir son centre.....	34
Renseignements pratiques	34
À lire.....	38

Les centres

Alsace.....	46
Bas-Rhin.....	46
Haut-Rhin.....	49
Aquitaine.....	51
Dordogne.....	51
Gironde.....	51
Landes.....	55
Lot-et-Garonne	59
Pyrénées-Atlantiques	60
Auvergne.....	70
Allier.....	70
Cantal	72
Puy-de-Dôme	73
Bourgogne	76
Côte-d'Or	76

Avertissement

Les renseignements concernant les coordonnées, les tarifs, les jours et heures d'ouverture sont donnés à titre indicatif et n'ont aucun caractère contractuel. Ils sont susceptibles d'avoir fait l'objet de modifications ultérieures pour lesquelles le Petit Futé décline toute responsabilité.

Nièvre	79
Saône-et-Loire.....	80
Yonne	81
Bretagne.....	81
Côtes-d'Armor	81
Finistère	83
Ille-et-Vilaine.....	84
Morbihan	86
Centre	88
Eure-et-Loir	88
Indre.....	88
Indre-et-Loire	88
Loir-et-Cher.....	89
Loiret.....	89
Champagne-Ardenne.....	91
Aube	91
Haute-Marne	91
Corse	92
Corse-du-Sud	92
Haute-Corse	93
Franche-Comté	93
Haute-Saône	94
Jura.....	94
Île-de-France	95
Paris.....	96
Essonne	102
Hauts-de-Seine	102
Seine-et-Marne.....	102
Val-d'Oise	103
Yvelines.....	104

Languedoc-Roussillon	105	Pays de la Loire	142
Aude	106	Loire-Atlantique	142
Gard	107	Maine-et-Loire.....	146
Hérault	107	Sarthe.....	146
Lozère.....	109	Vendée.....	147
Pyrénées-Orientales.....	109	Picardie	149
Limousin	116	Oise	149
Creuse	116	Poitou-Charentes	149
Lorraine	117	Charente-Maritime.....	150
Meurthe-et-Moselle.....	117	Vienne	158
Moselle.....	118	Provence-Alpes-	
Vosges.....	121	Côte d'Azur	160
Midi-Pyrénées	123	Alpes-de-Haute-Provence	160
Ariège.....	123	Alpes-Maritimes	161
Aveyron	125	Bouches-du-Rhône	166
Gers.....	125	Hautes-Alpes	169
Haute-Garonne.....	126	Var.....	170
Hautes-Pyrénées	127	Vaucluse	172
Tarn	134	Rhône-Alpes	173
Nord-Pas-de-Calais	134	Ain	173
Nord.....	134	Ardèche	174
Pas-de-Calais	136	Drôme	175
Normandie	138	Haute-Savoie	176
Calvados.....	138	Isère.....	178
Eure	140	Loire	179
Manche.....	140	Rhône.....	181
Orne.....	141	Savoie.....	182
Seine-Maritime	142	Index	187

CITY TRIP
BY **petitfute**

WEEK-ENDS ET COURTS SÉJOURS
LA PETITE COLLECTION QUI MONTE

AMSTERDAM **HONG KONG** **NEW YORK**
BARCELONE **ISTANBUL** **PARIS**
BERLIN **LISBONNE** **PEKIN**
BRUGES **LONDRES** **PRAGUE**
BRUXELLES **MADRID** **ROME**
BUDAPEST **MARRAKECH** **ST-PETERSBOURG**
DUBAÏ **MIAMI** **SAN FRANCISCO**
DUBLIN **MILAN** **SÉVILLE**
ÉDIMBOURG **MONTREAL** **SHANGHAI**
FLORENCE **MOSCOU** **VENISE**
GENÈVE **NAPLES** **VIENNE**

plus d'informations sur
www.petitfute.com





Remise en forme à domicile

Équipements de remise en forme à domicile → 6

Équipements de massage à domicile → 8

Produits de bien-être à domicile → 10

Remise en forme à domicile

Le constat est implacable, depuis quelques décennies notre vie quotidienne s'est radicalement modifiée : stress, fatigue physique et psychologique, surmenage, anxiété... Aujourd'hui, on fait tout très vite ! Il y a urgence à rompre avec ces habitudes. Désormais nous sommes tous à la recherche de notre paradis : cette pause magique qui nous fera oublier les tracas dans une délicieuse sensation de bien-être, laissant le corps détendu et l'esprit en paix. Nous entrons dans une nouvelle ère, celle de l'anti-stress qui souhaite réconcilier l'âme et le corps en une parfaite harmonie. Aujourd'hui, il est bon de bien prendre soin de soi. Et pour cela tous les moyens sont bons, à partir du moment où ils sont sources de relaxation et de ressourcement ! Pour pallier ces désagréments de la vie courante, le développement de lieux privilégiés de remise en forme et de beauté se sont tout naturellement imposés. Les centres de thermalisme et de thalassothérapie ne sont plus réservés aux maladies chroniques plus ou moins graves ; désormais l'univers des soins est accessible à tous et toutes.

Ils y développent une attitude très tendance, « Zen et Bio », associant les bienfaits de l'eau à ceux de la nature en développant de vastes espaces de détente où beauté et relaxation riment avec plaisir. Dans ces installations, pour une pause magique ou le traitement d'une pathologie chronique, chacun y trouvera le plaisir de se ressourcer. Aujourd'hui, tout un chacun peut profiter des bienfaits de ces installations et de ces produits confortablement chez soi. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Bains à remous, fauteuils relaxants ou produits de beauté, faites une escale sur la planète bien-être à domicile !

Équipements de remise en forme à domicile

Promesse de détente et de relaxation, on connaît essentiellement la mer pour ses baignades pendant les dernières vacances, ses châteaux de sable, ses jeux de balle sur la plage, la lecture reposante du dernier roman à la mode de l'été et ses promenades sur la jetée. Mais l'océan offre également bien d'autres vertus ! Les centres de thalasso ou de thermalisme ne s'y sont pas trompés et ils proposent, dans la gamme de leurs soins thérapeutiques, les importants bienfaits relaxants et vivifiants de l'eau. L'univers des soins, qu'ils soient balnéo, thalasso ou thermal est vaste, on y découvre l'eau dans tous ses états et on y expérimente diverses techniques : des soins secs aux soins humides.

Décontraction, raffermissement, correction de la tonicité de la peau, élimination des toxines ou amélioration de la circulation sanguine sont autant de bienfaits qui sont aujourd'hui réalisables, lové au sein de son foyer, grâce à l'acquisition d'équipements plus ou moins modernes.

La piscine

L'équipement principal de ces centres de santé et de bien-être est bien évidemment la piscine. Un élément indispensable pour une remise en forme optimale ou des sensations de bien-être intenses. La natation est l'un des exercices physiques les plus bénéfiques pour le corps en même temps que l'un des plus sûrs. Les personnes victimes de blessures ont dans le cadre de leur rééducation des séances de soins aquatiques permettant de solliciter un effort musculaire en toute sécurité sans craindre d'aggraver leur état. La natation est une forme d'exercice spécialement recommandée à quiconque souffre de maux articulaires. Elle est un excellent moyen de tonifier les muscles avec la résistance naturelle de l'eau. Associée à des mouvements d'exercices aquatiques, elle est une activité idéale pour retrouver le tonicité du corps de ses 20 ans. Le développement grandissant des cours d'aqua-gym dans les piscines et les centres de remise en forme en est la preuve ! Pour prendre un bain de bien-être, plongez dans une piscine n'est plus une sinécure. Aujourd'hui, de nombreux équipementiers proposent des installations de piscine à domicile, du plus petit budget au plus grand. Ainsi l'indétrônable piscine extérieure, en sol ou hors sol, est toujours aussi prisée, mais elle a forte concurrence avec les tous nouveaux spas de nage qui maîtrisent parfaitement la cohabitation de l'activité physique et sportive avec la convivialité de l'hydromassage.

■ CLAIR AZUR

☎ 0800 333 233

www.clairazur.com

contact@clairazur.com

Demande de devis en ligne. Brochure gratuite. Assistante téléphonique et soutien Internet.

Les spas de nage acryliques de la société Clair Azur sont ainsi de véritables bassins de natation équipés d'un espace de nage à contre-courant et d'un espace de massage et de détente thérapeutique. Idéal pour les espaces réduits, ces petits bijoux de technologies s'avèrent délicieusement efficaces. De quoi satisfaire le plus sportif des nageurs, des joggeurs ou des passionnés de l'aquagym. Et si vous n'aimez pas faire des longueurs en bassin, sachez qu'il y a moult façons de surfer sur la vague du plaisir aquatique. La partie détente est composée d'assises équipées des mêmes technologies que les spas classiques : des multi-jets sous-marins qui permettent

de relaxer l'ensemble du corps ou ciblé une zone précise. Seul ou à plusieurs, rien de tel pour déstresser et se détendre !

Le bain à remous

En France, cet espace de bulles de détente connaît un essor croissant. Signe des temps modernes, tout le monde rêve de son bain bouillonnant. De plus en plus de Français le plébiscitent comme une véritable source de jouvence et de bien-être pour le corps et l'esprit. Depuis longtemps nos compatriotes d'outre-Atlantique ont recours aux bienfaits du bain à remous. Véritable balnéothérapie à domicile, le bain à remous possède de nombreux atouts pour la bonne santé du corps grâce à l'action de 3 facteurs principaux : la chaleur, la sensation de légèreté ressentie dans l'eau et les massages. L'eau est sans aucun doute un des meilleurs moyens pour éliminer le stress, retrouver une sensation de bien-être général et apaiser son esprit. Un corps sain dans un esprit sain ! Les massages, prodigués par l'action conjuguée de l'eau chaude et des bulles d'air permettent de détendre les muscles, les nerfs et les articulations. Ils stimulent la circulation sanguine favorisant ainsi une meilleure oxygénation des muscles et l'élimination des toxines. Idéaux pour effacer les douleurs localisées sur la nuque, le dos, les jambes ou les pieds, ces massages d'eau chaude constituent véritablement un plus indéniable, que se soit pour soulager son corps et ses articulations, pour récupérer plus rapidement après l'effort ou tout simplement pour décompresser et se retrouver l'espace d'un instant dans sa bulle ! Vous l'aurez compris, le bain à remous est un outil indispensable. Et puisqu'il devient de plus en plus accessible pourquoi sans priver plus longtemps ! Des sociétés comme Jacuzzi, Grandform ou Maison et Spa proposent sur Internet de nombreuses solutions pour pouvoir profiter pleinement d'installations de balnéothérapie dans une pièce de votre domicile spécialement consacrée au bien-être ou tout simplement votre salle de bains. Des équipements d'hydromassage horizontaux, bain à remous et baignoire, généreusement arrondis, angulaires ou simplement rectangulaires, compacts ou allongés qui s'habillent parfois de bois et se personnalisent au gré de vos envies ; des équipements verticaux, douches hydromassantes, beaucoup plus aisées à installer et idéales pour les personnes plus âgées.

■ MAISON ET SPA

Z.I. Coulommiers

Rue du Jariel

COULOMMIERS ☎ 01 64 75 44 65 / 0820 202 205

www.maison-et-spa.com

maisonetspa@gmail.com

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30. Lundi sur rendez-vous.

La société Aloha est dans sa 13^e année d'existence et importe et distribue des produits depuis sa création. Leur expérience vous garantit une entière implication dans le service à leurs clients. La pérennité de l'entreprise vous assure une présence lors de l'après-vente quelque soit le produit acheté : spas compacts, spas de nage, spas 5-6 personnes, spas professionnels, piscines, saunas et hammams.

■ JACUZZI

8, route de Paris

CUSSET ☎ 04 70 30 90 50

www.jacuzzi-france.com

info@jacuzzi-france.com

Spa, baignoires et douches hydro-massantes.

■ HYDROFORM

6, rue de Lorraine

FRESSE-SUR-MOSELLE

☎ 03 29 25 36 84 / 08 209 08 209 /

06 77 61 27 44

www.hydroform-france.fr

hydroform@orange.fr

Spécialiste dans les cabines de douche sur mesure avec ou sans système à circuit fermé. Fabrication selon vos besoins et vos goûts (devis gratuit). Une équipe de professionnels se déplace à votre domicile pour vous donner des idées d'aménagement pour votre salle de bains ou votre espace détente remise en forme. Service après-vente sur tout matériel de bien-être de toutes marques, réparation et/ou modification d'ancien matériel d'hydrothérapie.

■ GRANDFORM – SHOWROOM PARIS

8, rue d'Aboukir (2^e)

PARIS ☎ 01 44 82 39 91 / 0800 05 15 25

www.grandform.fr

Devis en ligne.

Grandform vous propose des baignoires balnéo rectangulaires, ou d'angle, élégantes et modernes. Généreusement arrondies, angulaires ou simplement rectangulaires, compactes ou allongées, les baignoires Grandform s'habillent parfois de bois et se personnalisent au gré de vos envies... Reconnu comme le spécialiste de la balnéo, Grandform a créé pour vous 4 collections de systèmes de massage pour répondre à chacun de vos besoins. Enfin, pour votre plus grand confort, Grandform a sélectionné une ligne d'accessoires pour accompagner ses baignoires.

Le sauna

Les vertus du sauna, véritable institution dans les pays d'Europe du Nord, ne sont plus à démontrer. Revigorant, relaxant, la présence des pierres volcaniques de ces cabines, souvent fabriquées en pin, dispense une chaleur très sèche entre 60 °C et 90 °C. Dans ces saunas traditionnels, un seuil d'eau est prévu pour humidifier ces pierres et ainsi l'atmosphère : la respiration y est alors plus profonde. Les pierres ne sont pas un élément indispensable, les fabricants ont développé les saunas infra-rouge beaucoup plus pratiques et plus compatibles avec les dérivés d'aujourd'hui. Qu'il s'agisse de chaleur sèche comme dans le sauna ou de chaleur humide comme dans le hammam, transpirer permet d'éliminer les toxines, de retrouver une peau douce, des cheveux souples et une silhouette tonique. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Traditionnellement et pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires. Sauna extérieur ou sauna intérieur, on peut en dénicher sur le web, sur www.sauna.fr

■ LA MAISON DU SAUNA

Z.I. La Chapelette

7, rue de l'Industrie

☎ 03 22 84 64 00 / 04 75 55 35 18

www.lamaisondusauna.fr

bienvenue@lamaisondusauna.fr

De nombreuses cabines classiques existent et permettent de profiter de l'action bénéfique de la chaleur sèche : calmer les nerfs, chasser le stress et éliminer les tensions musculaires. À tester également : la nouvelle alternative au sauna, la cabine infrarouge agissant par radiation directement sur la peau dans une douce chaleur. Elle est idéale pour ceux qui supportent mal la chaleur intense des saunas finlandais. Étude personnalisée.

► **Autre adresse** : 76 rue Faventines – 26000 Valence.

■ SAUNAS.FR

54 bis, chemin de Charavel

VIENNE

☎ 04 74 31 06 83

www.saunas.fr

jjjaneriat@neuf.fr

Saunas, bains à remous.

Le hammam

Héritage oriental des étuves antiques, le hammam n'est autre qu'un bain de vapeur à 50 °C. Sa chaleur, saturée à 100 % d'humidité, laisse une impression de douceur et se supporte aisément, grâce à la vapeur d'eau. En entrant dans un hammam, il faut se laisser aller et oublier les angoisses du quotidien. Ici on retrouve un rythme, le temps semble suspendu, le corps et l'âme s'apaisent progressivement. Assis confortablement sur les banquettes, on est en partance pour une destination de bien-être qui envahit tout le corps, instantanément... Réel petit oasis de purification, le hammam a une action bénéfique sur l'organisme : il élimine les toxines, dénoue les tensions, nettoie les voies respiratoires et efface les impuretés de l'épiderme. L'exfoliation est d'ailleurs recommandée en fin de séance. On ajoute souvent à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches. Suivi d'une douche tiède à froide et d'un massage aux huiles essentielles, la séance au hammam tonifie et raffermi la peau.

■ CASTORAMA

☎ 0810 104 104 (n° azur)

www.castorama.fr

Pour évacuer la fatigue musculaire, se relaxer et tonifier votre peau, Castorama et ses 90 magasins en France dispose d'un large éventail de cabines de douches hydromassantes avec fonction hammam. L'idéale combinaison entre le plaisir du massage et la détente du bain de vapeur.

■ HYDRO & BALNÉO

Espace Mozac

Route de Volvic

ENVAL ☎ 04 73 86 47 41

www.hydro-balneo.com

contact@hydro-balneo.com

Devis en ligne.

La société Hydro & Balnéo met son expérience à votre écoute pour vous permettre de vous offrir la détente et le bien-être d'une balnéo à votre domicile. Une large gamme de produits de qualité pour répondre à toutes vos envies : baignoire balnéo, cabine de douche, spa pour 2 à 8 personnes, sauna, hammam pour 2 à 6 personnes et également en version structure à carrelé avec plafond voûté pour un dépaysement total ! Également du mobilier de plein air. Les équipements proposés s'adressent aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels.

Équipements de massage à domicile

Le massage est un art qui remonte à la nuit des temps. Ses effets relaxants, stimulants et thérapeutiques étaient déjà connus dès l'Antiquité, en Asie, notamment en Inde et en Chine où le massage était un rituel indissociable du bain. Un bon massage est synonyme de relaxation, guérit de certaines maladies et détend l'esprit. Idéal pour combattre les affres de la vie quotidienne, le massage permet un ressourcement en profondeur du physique et un apaisement des tensions psychologiques. La peau renferme de nombreuses terminaisons nerveuses que l'on peut, par le biais de manipulations, stimuler ou apaiser. Ces pressions tactiles ont de multiples effets sur l'organisme : réduction du stress, inhibition de la peur, soulagement de la douleur... La circulation sanguine s'en trouve, elle, aussi, améliorée, et un modelage décontracte, tonifie les muscles et assouplit les articulations. À la fois relaxant et revigorant pour le corps et l'esprit, le massage est une merveilleuse source de bien-être et un excellent moyen pour se maintenir en forme.

Les tables de massage

La table de massage est l'accessoire indispensable pour pouvoir pratiquer et assurer le confort du masseur et le confort du massé. Il en existe une grande quantité mais une table de massage reste un investissement conséquent, il ne faut donc pas faire ce choix à la légère. Pour un usage à titre de loisir, non régulier et familial, les tables standard vous assurent une utilisation agréable pour un tarif très attractif. Certaines sont équipées de tendeurs, ce qui leur confère une excellente stabilité, et elles disposent fréquemment de pieds ajustables. Une bonne hauteur d'une table se situe au niveau des doigts du masseur qui se tient debout. Pour trouver la bonne hauteur, vous devez pouvoir en effleurer la surface avec les phalanges en laissant le bras ballant.

■ GAULT ERGONOMIA

Zone commerciale Est

Impasse Lecordeur

☎ 02 31 81 30 15 / 06 78 48 20 11

www.ergonomia14.com

contact@ergonomia14.com

L'équipementier Ergonomia offre une large éventail de modèles : table de massage pliante, légère, pliable et

transportable ; table de massage fixe, extrêmement stable, généralement en bois et très solide ; table de massage électrique, un matériel haut de gamme à destination essentiellement des professionnels ou chaise de massage pliante, utile pour les massages assis, elle est facilement transportable. En fonction du type de massage que vous souhaitez faire, pensez au dossier ou aux jambes relevables. À savoir : les massages chinois, californien et suédois ne nécessitent pas de dossier.

Les fauteuils et matelas relaxants

Le mal de dos est selon certains le mal du siècle. Bon nombre d'entre nous en souffrent : une mauvaise literie, une mauvaise gestuelle du corps, une assise peu confortable au bureau, les sources du mal de dos sont variées et diverses. Un massage corporel s'avère très souvent bénéfique pour faire disparaître ces douleurs. Le massage est également un traitement idéal pour apaiser les tensions de la vie active. Mais le massage c'est tout un art. Difficile de s'improviser masseur sans connaître quelques bases ! Aujourd'hui, inutile d'être un professionnel du modelage, pour pouvoir profiter d'un massage correct. On peut, à loisir, bénéficier d'un moment de relaxation, sans avoir à sortir de chez soi. En effet les fauteuils électroniques de massage vous offrent une solution simple et efficace de bien-être grâce à un ingénieux système de massage automatique incorporé. Après une dure journée de travail, ou un effort sportif éreintant, installez-vous confortablement dans ces appareils : ils s'occupent de tout ! Des lombaires aux cervicales, ces fauteuils de relaxation massent votre dos, pressent les parties nouées de votre corps et apaisent les tensions accumulées de la journée. Les fauteuils sont disponibles en différents coloris et textures, du tissu au cuir, et vous pourrez choisir celui qui s'intègre le mieux à votre intérieur. Le mal de dos peut également se faire ressentir au réveil, à cause d'une mauvaise literie, d'un matelas qui ne correspond pas à sa morphologie. Difficile de bien commencer une journée avec une douleur lancinante dans le bas du dos ! Une literie nouvelle génération a néanmoins vu le jour, récemment : les matelas relaxants. Elle réunit un matelas en mousse à mémoire de forme et un dispositif de massage par airbag et vibrations. Ce type de matelas réagit à la chaleur de votre corps et s'adapte progressivement à votre morphologie. Il répartit votre poids sur l'ensemble de la surface de contact. Fini les creux du matelas et les retournements incessants dans le lit pour trouver une bonne position pour s'endormir. Le rêve pour les personnes insomniaques ! Un bonheur n'arrivant jamais seul, le matelas dispose d'un équipement auto-massant. Les pressions sur votre dos vous permettront de dissiper les tensions accumulées et d'étirer votre colonne vertébrale. Tous les muscles de votre dos se décontracteront, vous retrouverez instantanément énergie et une sensation de bien-être s'emparera de tout votre corps. De quoi commencer ou terminer une journée au diapason de la sérénité !

Le lipomassage ou le massage minceur

Le lipomassage, c'est la minceur certifiée... sans chirurgie ! Les centres de thalassothérapie ne s'y sont pas trompés et ils proposent tous désormais de tels soins. Malgré l'exercice physique et les régimes alimentaires les plus draconiens la silhouette conserve encore quelques parties disgracieuses. Mais le lipomassage, c'est aussi la solution aux problèmes de cellulite, de graisses localisées. Sans chirurgie, il est aujourd'hui possible de mincir et de resculpter sa silhouette rapidement et durablement. C'est la célèbre technique du « palper rouler » : on saisit la peau pour en faire un pli cutané, qui est ensuite roulé, relançant la circulation sanguine et lymphatique pour venir à bout de la peau d'orange. La méthode a été découverte à Roscoff en 1953. Toujours d'actualité, elle est très efficace contre la cellulite et désormais elle est accessible à tous par le biais d'appareils reproduisant ce massage.

■ **WELLBOX**
30, rue Henri-Abel
VALENCE

☎ 0800 699 355 269

☎ 04 75 78 69 00

www.wellbox.fr

serviceclientwellbox@lpgsystems.com

Achat en ligne.

Pour gommer les rondeurs récalcitrantes et dire adieu à la culotte de cheval, la Wellbox est un appareil haut de gamme à faire pâlir de jalousie les installations des centres esthétiques ! Une véritable petite centrale à domicile pour redessiner sa silhouette : c'est un appareil de stimulation cellulaire, qui concentre de nombreuses technologies mises au point par les experts LPG Systems, les inventeurs du célèbre appareil Cellu M6. Résultat garanti ! Pour les plus petits budgets les grandes marques telles que Phillips, proposent elles aussi, de tels appareils anticellulite.

Les appareils manuels de massage

Avec des progrès en matière de technologie, de plus en plus avancés, les appareils de massage électronique sont les plus fréquemment utilisés actuellement. Ces appareils sophistiqués sont le fruit d'une mûre réflexion de la part des fabricants et trouvent, pour beaucoup d'entre eux, leur origine dans des accessoires manuels et mécaniques qui existaient auparavant. On peut les retrouver sous la dénomination : appareils manuels de massage. D'une utilisation simple et d'un coût modéré pour le porte-monnaie, ils sont autant efficaces que leurs petits frères électriques. À picots de bois, à branches de métal, pour le dos, les jambes, la tête ou l'ensemble du corps, ils en existent pour tous les types de massage. Du design classique au plus moderne, ces appareils se rendront vite indispensables. Ils sont le complément idéal d'un bain chaud relaxant et revigorant, pour donner à son corps une cure de dynamisme et de bien-être !

■ LANAFORM**www.lanaform.com – info@lanaform.com**

Lanaform vous propose une gamme complète de produits destinés à votre bien-être, et notamment avec des appareils de massage à domicile. Ergonomiques et légers, certains procurent un massage vibrant à infrarouge, tel le Multi Mass, d'autres imitent le massage shiatsu, comme le Finger Mass, pour un confort et un bien-être total. Des technologies reproduisant les bienfaits de ces auto-massages, qui existent également sous forme de coussin, de ceinture, mais aussi en bandeau à poser sur les yeux pour un massage destiné à apaiser les tensions oculaires... Bref une large gamme de produits adaptés à vos besoins.

■ MALEA MASSAGE**www.malea-massage.com**

Sur www.malea-massage.com on peut trouver 2 appareils conçus spécialement pour le massage de la tête. Il s'agit de la Coccinelle Détente et du masseur de tête Senshi. La Coccinelle Détente est l'outil idéal pour masser le crâne, le cuir chevelu ainsi que l'intégralité du visage : une alliée précieuse pour éliminer migraines et maux de tête passagers. Le célèbre massage de tête Senshi est un appareil de massage muni d'une douzaine de petites branches. On pose l'appareil sur la tête puis on effectue un mouvement pour le déplacer. Le contact de la surface du crâne avec le bout des 12 branches vous permettra de bénéficier d'un massage complet de votre tête. Pour le massage corporel, il est un peu difficile de faire un choix sur l'appareil de massage manuel à utiliser tant les modèles sont nombreux. On peut citer toutefois le très prisé masseur Roll'Zen, une adaptation de l'outil de massage d'origine japonaise baptisé « Namiko ». Dans la gamme des outils de massage Senshi, le masseur Roll'Zen est très pratique pour faire un auto massage ou pour masser un partenaire. Ce rouleau de massage est l'outil idéal pour le massage du dos, des cuisses ainsi que les grandes surfaces du corps. Pour la voûte plantaire, de nombreux appareils sont également à disposition, en bois pour des frissons de plaisir avec ses petits picots, plus actuel avec un moteur vibrant pour un effet relaxant immédiat.

Produits de bien-être à domicile

Le bien-être et la détente à domicile, c'est désormais possible ! Car si ce secteur est dominé par les instituts de beauté et autres spas, il existe également bon nombre de boutiques spécialisées. Une visite s'impose pour découvrir les 1 001 moyens de se faire du bien chez soi, seul ou mieux encore, en couple. Notre mode de vie a évolué dans le bon sens, pourtant, nous sommes toujours soumis aux tensions quotidiennes, au stress d'une vie active où tout va de plus en plus vite ! Face à ce constat, les marchands de bien-être rivalisent d'imagination pour nous procurer fraîcheur, relaxation, soins et beauté. Une offre de produits et accessoires aux vertus diverses : appareils de massage, produits relaxants, cosmétiques bio... Dans le sillage de la célèbre enseigne The Body Shop, de nouvelles boutiques consacrées au bien-être et à la beauté ont vu le jour et fleurissent aussi bien à la ville que sur la toile. Plus qu'un simple moment de détente, ces pourvoyeurs de bien-être nous proposent désormais un nouveau mode de vie où santé et beauté s'allient pour rendre notre quotidien plus facile à vivre. La multiplication des produits 100 % naturels en est un bon exemple. En effet, aujourd'hui le bio est une attitude qui n'est pas près de passer de mode. Plus qu'une attitude, c'est un nouveau mode de vie, une nouvelle trajectoire dans nos sociétés que les laboratoires de cosmétiques ne négligent plus. Désormais, un nouveau consommateur a vu le jour, de plus en plus soucieux du respect de son environnement et qui exprime son désir profond d'un retour aux sources. Il préfère utiliser des produits naturels qui lui procurent plus de satisfaction, de bien-être et, de surcroît, l'impression de contribuer à la préservation de la planète. La révolution verte est en route et les fabricants en cosmétologie et en produits de médecine douce l'ont vite compris. Chacun surfe sur cette nouvelle vague en proposant des articles 100 % naturels.



Soins du visage : exfoliation ou gommage

Une peau jeune élimine naturellement ses impuretés. Par contre, avec le temps, elle a besoin d'un petit coup de pouce. L'exfoliation (ou le gommage) s'avère être la méthode la plus simple et la plus efficace pour se débarrasser de ces couches superficielles de l'épiderme. La pollution a envahi nos villes et nos vies. Dans nos vies citadines, une bonne hygiène ne suffit plus : la peau doit faire face à de nouveaux ennemis invisibles. Les produits exfoliants sont des alliés essentiels à cette bataille.

Une peau débarrassée des cellules mortes procure un visage plus éclatant, une douceur plus agréable au toucher. Le choix d'un bon produit de nettoyage est primordial. Envie d'une peau douce et satinée ? Faites confiance aux soins indiens. Aux extraits de basilic, de curcuma, de lotus, de dattes ou encore d'abricot, ils nourrissent et embellissent votre peau. Pour l'hydrater, misez sur les laits de beauté aux essences de fleurs, de bois de santal ou d'huile d'amande douce.

■ **JOVEES**
Vermalle
ROCHER
☎ 04 26 87 60 00
www.jovees.fr
services@univeda.fr
Boutique en ligne.

Jovees ne produit que des cosmétiques naturels de haute qualité grâce à une sélection méticuleuse de chaque ingrédient et un mélange subtil de plantes, de fruits et de minéraux aux propriétés variées pour les soins de votre peau et de vos cheveux : des masques de beauté rajeunissant aux fruits, à la réglisse ou au miel, des exfoliants à la papaye ou à l'amande, des crèmes nettoyantes à l'or 24 carats. Leurs produits de beauté sont fabriqués en accord avec des recettes ayurvédiques authentiques.

Les huiles essentielles ou l'aromathérapie

L'attrait grandissant pour les essences végétales n'est pas anodin. Chaque espèce végétale recèle des principes actifs naturels qui permettent de soulager bon nombre de maux ou de désagréments dus à notre environnement stressé et pollué. Prendre un soin du corps aux huiles essentielles c'est offrir à son corps une nouvelle jeunesse. En laissant glisser sur sa peau ces oléagineux ! Pour un massage détente ou le bien-être de votre peau, les vertus ancestrales de ces huiles contribuent à rendre votre silhouette tonique et subliment votre épiderme.

Elles sont des alliées précieuses autant dans la beauté que dans la santé : ces concentrés de plantes aromatiques nourrissent votre peau et vous insufflent toute leur vitalité. Gingembre, jasmin, lavande, mandarine, oranger ou romarin : ces trésors de la nature ont chacun leurs spécificités... à découvrir. En application

quotidienne, la peau est régénérée et redevient lisse et nette. Un soin du corps performant et incontournable pour se sentir bien dans sa peau ! Depuis 15 ans, à proximité de Vaison-la-Romaine, au milieu des champs de lavande, Huiles et Sens font partager leur passion pour l'aromathérapie par le biais de leur gamme d'huiles essentielles. Que ce soit en termes de santé, de beauté et de bien-être, leurs produits couvrent tous vos besoins en aromathérapie. Leurs huiles essentielles sont 100 % pures et naturelles. D'autres idées d'utilisation sont disponibles dans les guides d'aromathérapie pour le bain, la cuisine, les massages, la diffusion, etc.

■ **HUILES ET SENS – AROMATHÉRAPIE –**
LABORATOIRE CENTIFLOR
Z.A. Plan des Amarens
ENTRECHAUX
www.huiles-et-sens.com
contact@huiles-et-sens.com

Achat en ligne.

C'est près de Vaison-la-Romaine que Katja Stojetz, fondatrice de la société, développe une large gamme d'huiles essentielles et végétales. Au travers de ce site Internet vous est proposé de nombreuses informations utiles quant à l'utilisation de ces produits (fiches techniques et pratiques), et offre aussi aux internautes de multiples critères de recherches (symptômes, usage particulier...). L'achat est bien évidemment possible en ligne, (gamme de plus de 200 huiles essentielles).

Le lait d'ânesse

Donnez à votre corps le bien-être et la beauté qu'il mérite ! Le lait d'ânesse est un lait qui, de par sa constitution, ses propriétés, se rapproche le plus du lait humain. Héritage précieux de l'Égypte, il a été pendant très longtemps utilisé pour ses vertus hydratantes et régénératrices des tissus par les reines Cléopâtre et Néfertiti. Véritable source de vie, le lait d'ânesse fut également utilisé dans l'alimentation des nourrissons jusqu'à la fin du XIX^e siècle, de par son absence d'allergène, contrairement aux protéines du lait de vache. Le lait d'ânesse contient de nombreux acides gras et de vitamines (A, E, F) qui lui confère des vertus dermatologiques efficaces. Ses bienfaits sur les peaux sèches et les rides sont indéniables. Il endigue le vieillissement prématuré de l'épiderme et il a le pouvoir de régénérer la peau.

■ **DIANE – LAIT D'ÂNESSE BIO**
www.diane-lait-d-anesse-bio.com
Vente en ligne.

Ce site de vente en ligne propose une gamme de produits, issus de la compétence du Laboratoire Paysan, à base de lait d'ânesse frais et bio et garantit d'origine française. Hydratant et régénérant, vous retrouverez les bienfaits de ce lait d'une part dans une gamme de savonnerie, mais également en soins pour le visage et en soins pour le corps. Sans conservateur et sans paraben, l'ensemble des produits est formulé avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

■ COSMETANE

**Les Hautes Crèches
SAINT-FLORENT-DES-BOIS**

☎ 06 33 82 43 52

www.cosmetane.com

contact@cosmetane.com

Frais de port offerts au-delà de 20 € d'achat.

Cosmetane vous propose une large gamme de savons dermatologiques solide ou liquide et de crèmes de soins et laits corporels associant lait d'ânesse et huile de pépin de raisin, entièrement naturels et sans conservateurs. De subtils parfums sont associés au lait d'ânesse, comme le karité, le beurre de mangue et la fleur d'hibiscus... Un régal pour la peau, notamment pour celles à tendance atopique !

La terre et ses bienfaits

Être belle ou être beau ne signifie pas forcément avoir un physique parfait. C'est avant tout être bien dans sa peau ! Être en harmonie et en équilibre avec soi devant un miroir requiert d'avoir un beau teint, une belle peau. La terre et ses composants naturels sont particulièrement adaptés pour obtenir de tels résultats. Depuis longtemps les centres de thalasso et les centres thermaux y ont recours dans leurs traitements avec les applications de boues aux vertus reminéralisantes et régénératrices pour l'épiderme. L'argile tient une place privilégiée dans ces traitements naturels issus de la terre. Elle permet de gommer toutes les petites imperfections du corps. Son utilisation en application locale reste incontournable pour encore plus de beauté et de bien-être. Depuis la nuit des temps, l'homme l'a utilisé pour se soigner. Il existe de

nombreuses variétés d'argiles : argile verte, blanche, jaune... elles ont toutes des vertus thérapeutiques spécifiques. Ses propriétés purifiantes et absorbantes sont très largement utilisées, aujourd'hui en cosmétologie et en dermatologie. Naturellement riche en sels minéraux, en application sur le visage, le célèbre masque de beauté permet d'avoir une action purifiante sur la peau. Adieu acné et petits désagréments dermatologiques ! On utilisera l'argile verte pour les peaux acnéiques, pour nettoyer la peau en profondeur elle est la plus efficace, et en cataplasme sur les plaies, elle est la solution naturelle rêvée. On choisira l'argile rouge ou rose pour les peaux sensibles, elle sublime le teint et atténue les douleurs et les irritations. L'argile blanche convient aux peaux plus sèches et est recommandée en masque capillaire. L'argile jaune, moins connue, convient pour un épiderme normal ou présentant des petits problèmes de rougeur, c'est également un excellent antirides.

■ LABORATOIRE CATTIER

16, rue Guttenberg

BONDOUFLE

www.cattier-paris.com

Liste des distributeurs sur le site Internet.

Le laboratoire Cattier a conçu une gamme de produits de beauté, d'hygiène et de soin bio, naturelle, agréable, douce et efficace, formulés avec des ingrédients naturels en partie issus de l'agriculture biologique. Ils ne contiennent ni paraben, ni phénoxyéthanol, ni colorant et parfum de synthèse, ni aucun dérivé d'origine pétrochimique. Argile blanche, verte, rose ou jaune, en vrac ou prête à l'emploi, elle possède de nombreuses propriétés diffusant de multiples bienfaits pour la peau.

■ CIEL D'AZUR

121, rue Henri-Silvy

PERTUIS

☎ 06 10 67 55 74

www.cieldazur.fr

contact@cieldazur.fr

Achat en ligne. Liste des magasins distributeurs sur le site Internet.

Installé au cœur de la Provence, dans le pays du Luberon, Ciel d'Azur propose un large éventail de cosmétiques naturels et biologiques à base d'argile (dentifrice, shampoings, soins du visage...). Des soins qui ont fait leur preuve dans tous les centres professionnels de thermalisme ou de thalassothérapie : cataplasme d'argile, shampoing à l'argile ou même pour les hommes des crèmes de rasage à l'argile.

Les produits marins

Un manque de vitalité, un besoin de se relaxer, l'attrait pour la thalassothérapie n'a jamais faibli et tous les organismes fatigués sont friands de la kyrielle de traitements à base marine que prodiguent tous les centres de thalasso. Les bienfaits que procurent la mer sont incontestables. Pour des vacances revigorantes ou des cures thérapeutiques, la mer et ses éléments naturels bénéficient d'atouts indiscutables. D'ailleurs, les centres de thalassothérapie ont permis ces dernières années le développement d'un tout nouveau secteur, celui de la



cosmétique marine mettant en valeur notamment les vertus thérapeutiques des algues. Les algues sont un concentré des richesses de l'Océan que sont les minéraux, les oligo-éléments, et les vitamines. Purifiantes, régénérantes ou revitalisantes, les algues renforcent les défenses naturelles de notre organisme et prennent soin de notre corps. Comme une thalasso à domicile, les produits de soins corporels à base d'algues marines vous apporteront tous les bienfaits de la mer. La France peut s'enorgueillir d'être, avec les 700 km de littoral breton, l'un des plus grands champs d'algues européen, et par voie de conséquence l'un de ses plus grands producteurs.

■ DANIEL JOUVANCE

☎ 0 800 921 921

www.danieljouvance.com

Achat en ligne.

Daniel Jouvance est la 1^{re} marque de cosmétique marine en Europe depuis plus de 25 ans. Ses laboratoires extraient de la mer les actifs offrant des réponses toujours plus performantes pour la jeunesse de la beauté du corps et du visage.

■ LE HOME D'YS

1, place Pasteur

ETEL

☎ 02 97 55 53 47

www.lehomedys.com

info@lehomedys.com

Achat en ligne et liste des magasins sur le site Internet. Le Home d'Ys vous propose une gamme complète de produits à base d'algues de Bretagne. Leurs produits sont utilisés en gastronomie (algues en condiment, moutarde aux algues et court bouillon marin notamment), et en thalassothérapie : savons aux algues, bain d'algues laminaires de Bretagne et de fucus, sels de bain, gel marin moussant. Une vraie bouffée d'air marin chez soi pour un bien-être maximum !

■ THALGO

Domaine des Châtaigners
ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

☎ 04 94 19 73 73

www.thalgo.fr

contactconso@thalgo.fr

Pionniers de la recherche scientifique marine, les laboratoires Thalgo, en tirant parti du formidable potentiel des algues, propose des produits sûrs et à la tolérance cutanée exceptionnelle. Sa collection cabaret pour le corps et le visage est une douce invitation à un univers sensoriel unique : protéger, apaiser, hydrater, matifier, dynamiser... Entrez les yeux fermés dans l'univers magique de la cosmétologie marine.

Les produits minceur

Face à une vie active de plus en plus compétitive, dans leur quotidien ou leur travail, force est de constater que les femmes et les hommes sont de plus en plus soucieux de leur apparence. Le poids est devenu en quelques années un des soucis majeurs pour bon nombre d'entre nous. Au fil des années, les produits minceur n'ont cessé de se développer et aujourd'hui, les moyens

pour retrouver la ligne sont légion. Régimes nutritionnels, exercices sportifs, produits minceur, l'arsenal pour combattre les excès de poids n'a cessé de se multiplier et il est de plus en plus performant. Il existe aujourd'hui mille et une méthodes et produits pour se débarrasser de ses kilos en trop et raffermir son corps en toute sécurité. Les crèmes amincissantes réduisent la graisse stockée dans le corps et raffermissent la peau. Les produits drainants amincissants, généralement à base de plantes, éliminent les excès de graisse et les toxines corporelles en augmentant le niveau d'eau dans le corps. La silhouette s'affine et la peau redevient tonique. Les cures de détoxification aident à nettoyer le corps de l'intérieur et éliminer les toxines. Les liporéducteurs stimulent et facilitent l'élimination de la graisse. Toutes les grandes boutiques ont désormais leur gamme de produits minceur.

■ VIVEO

☎ 00 800 06 01 06 01

www.viveoeurope.com

info@viveoeurope.com

La mission du groupe Viveo est de vous aider non seulement à perdre vos kilos mais surtout à ne jamais les reprendre. Pour cela il propose un arsenal de produits : baume, capsule, gel, crème, gélules pour combattre les rondeurs disgracieuses au quotidien.

Médicines douces et phytothérapie

La phytothérapie, est une méthode permettant de traiter les maladies en utilisant l'essence des plantes. Le traitement par les plantes est utilisée depuis la nuit des temps par les hommes. De nos jours encore, de nombreux peuples ont recours aux vertus médicinales de certaines plantes dont résultent des remèdes, plus ou moins secrets, transmis de génération en génération. Les bienfaits de ces plantes miraculeuses n'ont en général rien de scientifique, néanmoins, quand un remède a traversé les siècles et soigné des milliers de personnes, on peut y accorder une certaine attention. Dans les pharmacies, les grandes surfaces, les magasins de diététique, on trouve de tout ou presque. La vitalité, la beauté, la minceur sont à portée de main sous forme de petites gélules.

■ RUE DES PLANTES

7, rue Amédée-Ménard
NANTES

☎ 02 41 96 14 65

www.ruedesplantes.com

Vente en ligne.

Société spécialisée en phytothérapie (plantes médicinales) et aromathérapie (huiles essentielles), qui commercialise une large gamme de compléments alimentaires et cosmétiques. Herboristerie, et naturopathie, avec une production exclusivement sur le territoire français soulignée le label Origine France. Une large gamme de produits pour des spécificités bien précises telles que la minceur et la vitalité, la beauté et les cosmétiques, ou encore le confort du corps.



Pense Futé



- La thalassothérapie → 16
- Le thermalisme → 28
- La balnéothérapie → 32
- Comment choisir son centre → 34
- Renseignements pratiques → 34
- À lire → 38

Pense futé

La thalassothérapie

Rien de tel qu'un séjour en thalassothérapie pour rééquilibrer en quelques jours un organisme fatigué. Pour cela, différents soins de remise en santé, choisis par le médecin, vous sont prescrits lors de votre arrivée, selon vos besoins spécifiques. Issue du grec, *thalassa* : mer et de *therapia* : soins, la thalassothérapie est l'utilisation combinée, sous surveillance médicale et dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin qui comprend : le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer. L'établissement de thalassothérapie doit être implanté dans un site marin privilégié. L'eau de mer utilisée est fraîche et vivante, pompée au large et réchauffée à 34 °C. La majorité des centres de thalassothérapie se trouvent en France, mais ils se développent depuis ces deux dernières années sous le soleil, en Crète, Tunisie, aux Canaries et aux Baléares, Italie, Grèce, Espagne, Maroc, Égypte... et tout le bassin méditerranéen, mais aussi en Asie – Japon, Malaisie, Thaïlande...

Un peu d'histoire

Dès la plus haute Antiquité, les Égyptiens utilisaient l'eau de mer pour soigner des plaies, des brûlures et les maladies génitales des femmes. L'intérêt médical de l'eau de mer et du climat marin attira l'attention des Grecs. Euripide, Hippocrate et Hérodote relatent l'utilisation de cette thérapeutique alors que nous sommes en 484 av. J.-C.

► **Au XIX^e siècle.** La mode des bains de mer est lancée outre-Manche, et commence à gagner le littoral français. Les baignoires et les bains en pleine mer sont recommandés pour les déprimés, les névrosés, les personnes en manque de dynamisme, les asthmatiques et les malades atteints de tuberculose pulmonaire. Les premiers établissements s'organisent, en bord de plage, à Granville, à Royan, où les baignoires roulantes disposées sous des tentes rudimentaires, seront reléguées à partir de 1820 quand on invente avec les bains chauds et le suivi médical l'hydrothérapie marine. Le premier centre français de bains chauds ouvre en 1822 à Dieppe, sans doute du fait de sa liaison maritime avec l'Angleterre d'où venaient les premiers curistes. Suivront La Rochelle et Cherbourg. Le mot « thalassothérapie » – de *thalassa* et *therapei*, voulant dire « soigner par la mer » en grec – fut inventé en 1865 à la faculté de médecine de Montpellier par Joseph de La Bonnardière, un terme dont la postérité aurait étonné son inventeur. En 1894, René Quinton lance dans la Revue de la Société de Biologie, sa fameuse hypothèse selon laquelle « l'eau de mer étant le premier milieu où serait apparue la première cellule vivante... il existe une identité biologique entre

l'eau de mer et le plasma sanguin ». L'expérience qu'il mena au Collège de France au début du siècle consista à saigner un chien et à le perfuser juste avant l'arrêt cardiaque avec une quantité d'eau de mer égale à celui de l'hémorragie. Le chien survécut. L'examen de son sang indiqua qu'il avait non seulement récupéré sa formule normale, mais que son terrain organique s'était amélioré. Le livre de Quinton, *L'eau de mer, milieu organique*, devint la Bible de ce qui allait devenir la thalassothérapie, sous l'impulsion du Dr Louis Bagot à Roscoff.

► **Au XX^e siècle.** Le premier institut marin Rockroum naît d'un grand principe : le mouvement dans l'eau. La kinébalnéothérapie est née. Louison Bobet, champion du monde cycliste et victime d'un grave accident de voiture se chargera de faire savoir, dans les années soixante, que la kinébalnéothérapie du Dr Bagot, qui l'a sauvé à Roscoff, acquiert toute sa confiance mais plus encore, lui donna l'envie d'inaugurer une nouvelle forme de thalassothérapie. Louison Bobet ouvre en 1964, le premier institut moderne de thalassothérapie à Quiberon. La thalassothérapie va dès lors connaître un essor médiatique qui lui donnera une certaine image « glamour » et un attrait tout public au risque de perdre l'image médicale de ses origines thermales. En l'absence de réglementation officielle, la Fédération internationale de Thalassothérapie Mer & Santé fut créée en 1986 pour défendre et promouvoir la thalassothérapie contre les contrefaçons qui fleurissent dès les années quatre-vingt sous le nouveau vocable à la mode, « thalasso ». La Fédération Mer et Santé est l'organisme institutionnel de la thalassothérapie, il la représente auprès des organismes officiels, il en est l'ambassadeur dans le monde entier, il informe au quotidien le grand public et garantit la qualité des soins dans ses centres adhérents. Depuis 1997, à l'initiative de la Fédération Mer & Santé, la thalassothérapie est officiellement reconnue avec l'ensemble de ses caractéristiques : les centres peuvent demander le label Qualicert qui, sous réserve de contrôles réguliers, garantit une thalassothérapie « blanc bleu ».

Les caractéristiques de l'appellation

► **« Centre de thalassothérapie ».** Pour mériter son appellation de « Centre de thalassothérapie », l'établissement doit être implanté sur un site privilégié en bordure immédiate de la mer, utiliser une eau de mer naturelle et des produits naturels issus de la mer, donner des soins de qualité sous surveillance médicale permanente, posséder une équipe professionnelle de soins, être pourvu des équipements de soins adaptés, en nombre suffisant et entretenus, avoir le souci permanent de l'accueil et de l'information.

TOP Santé

Retrouvez votre magazine tous les mois

chez votre marchand de journaux

Disponible aussi en version numérique

> SUR LE SITE

[www.kiosquemag.com/
magazine-en-ligne/top-sante](http://www.kiosquemag.com/magazine-en-ligne/top-sante)



> SUR
LES KIOSQUES
NUMÉRIQUES



Top Santé



Newstand
Apple



Relay



Le Kiosk



ePresse



Zinio



Read more.
Kobo by
FNAC

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

► **Le label Qualicert.** Le label Qualicert est une certification de qualité de service s'appliquant aux centres de thalassothérapie qui veulent bien se soumettre à ses critères contraignants, mais rigoureux, assurant un sérieux et un contrôle renforcé. Pour le curiste, c'est un gage de qualité. 158 critères sont exigés, parmi les principales caractéristiques certifiées : un site privilégié en bordure de mer – moins de 100 mètres de la mer –, l'utilisation d'une eau de mer naturelle pour les soins, non traitée et systématiquement renouvelée et en aucun cas réemployée. C'est aussi de disposer d'une surveillance médicale, d'une équipe professionnelle de soins, le souci permanent de l'hygiène et de la sécurité, la formation du personnel. Côté soins : les séances de rééducation sont réalisées par des masseurs kinésithérapeutes titulaire d'un diplôme d'Etat, etc. Sur 45 centres de thalassothérapie en France, seuls 8 établissements sont certifiés : les Relais Thalasso de La Baule, de Bénodet et de l'île de Ré, le Thalgo La Baule, les Thermes Marins de Monte-Carlo, Alliance Pornic, les Thermes Marins de Saint-Jean-de-Monts, Atlanthal à Anglet. Renseignez vous auprès de la Fédération internationale de Thalassothérapie Mer & Santé.

■ FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE THALASSOTHÉRAPIE MER & SANTÉ

8, rue de l'Isly (8°)
PARIS ☎ 01 44 70 07 57

www.thalassofederation.com
M° Saint-Lazare

Demande de brochures possible en ligne.

Un bon site de base pour découvrir les centres agréés par la fédération. Vous pouvez ainsi choisir sur ce site entre une multitude de propositions et de formules *all inclusive*. Un bon camp de base pour débroussailler le terrain et faire des comparaisons. Vous avez surtout ici toutes les indications nécessaires à la préparation de votre séjour et toutes les réponses à vos questions sur la thalassothérapie. Mais ne rêvez pas, il n'y a pas de mer à Paris, donc vous devrez bouger !

Familiarisation à l'eau

Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour faire une cure de thalassothérapie. C'est même souvent l'occasion d'apprendre à le faire, le corps étant vingt fois plus léger en eau de mer, à une température de confort.

Les soins

Les soins de thalassothérapie sont pour la plupart individuels. Ils sont toujours pratiqués en utilisant les éléments

du milieu marin – eau de mer, algues, boues marines et climat marin. Les soins à sec inclus dans la cure sont les massages pratiqués par des kinés. Tous les autres soins – esthétiques, ludiques, secs ou humides – sont annexes. La cure de base n'inclut jamais les soins annexes.

Lexique des soins

Les soins de thalassothérapie sont pour la plupart individuels. Ils sont toujours pratiqués en utilisant les éléments du milieu marin – eau de mer ; algues, boues marines et climat marin. Les soins à sec inclus dans la cure sont les massages pratiqués par des kinés.

Tous les autres soins – esthétiques, ludiques, secs ou humides – sont annexes. La cure de base n'inclut jamais les soins annexes.

► **Les aérosols artificiels.** Ils allient la nébulisation d'eau de mer ou thermale agrémentés parfois d'huiles essentielles d'eucalyptus avec l'ionisation négative pour stimuler les voies respiratoires et dégager les muqueuses nasales. Ils sont obtenus par des générateurs en matière plastique dont les filtres de Nylon chargent électro-négativement les particules émises, ce qui permet une fixation au niveau des muqueuses de l'appareil respiratoire. Ils sont efficaces contre la rhino-pharyngite chronique, la sinusite et dans le cadre de la cure anti-tabac.

► **Algothérapie.** L'utilisation des algues broyées déshydratées est 100 % naturelle. Mélangées à l'eau de mer ou thermale elles sont appliquées à la température indiquée par le médecin. Bleues, rouges, vertes ou brunes, elles sont des concentrés de vie aux nombreuses propriétés : stimulante, tonifiante, rééquilibrante, détoxifiante, reminéralisante, amincissante.

► **Algues fraîches.** Traitement par le froid des membres inférieurs grâce à une composition spécifique d'algues fraîches. Active la circulation veineuse et capillaire avec effet prolongé. Voir Cryothérapie.

► **Bains d'algues.** L'eau de mer enrichie recharge l'organisme en oligo-éléments, minéraux et iode. Les échanges biochimiques sont accélérés par le bouillonnement dans les baignoires d'hydrothérapie. Effet relaxant.

► **Bains.** Ils provoquent dans l'organisme une vasodilatation des vaisseaux sanguins réalisant une pénétration des éléments minéraux dans les tissus dermiques. La température est de 34 °C à 37 °C maximum, une température « médicale » qui favorise la circulation sanguine, diminue ou supprime les crampes par le réchauffement des muscles et soulage la douleur. Le bain ne doit pas excéder 15 minutes pour ne pas saturer l'organisme.

Info futée

Prévoyez toujours un bon quart d'heure de repos entre deux soins. Évitez de vous rincer à l'eau douce immédiatement après les soins afin de laisser aux ions le temps de franchir la barrière cutanée. Essayez toujours de finir votre demi-journée de soins par le massage, il apporte la touche finale à la décontraction et est souvent pratiqué aux huiles bienfaitantes qu'il serait dommage de « laver » au cours d'un soin d'hydrothérapie ou d'une nage en piscine. Il n'existe pas, bien sûr, de « thalassothérapie à domicile », mais on peut prolonger les bienfaits de la cure en utilisant des produits aux algues conçus pour être utilisés chez soi. Il faut alors compter au minimum deux ou trois bains d'algues entre 36 °C et 39 °C par semaine pendant sept à huit semaines dans des bains qui ne doivent jamais durer plus de 20 minutes.

Rééducation

Les piscines et bassins de thalassothérapie sont toujours en eau de mer chauffée entre 32 °C et 36 °C.

► **Bassin analytique – jets sous-marins.** Sous le contrôle d'un kinésithérapeute, vous effectuez des mouvements devant des jets sortant de parois verticales, réglables en puissance et en direction. Ils assouplissent les articulations. Les soins sont collectifs.

► **Bassin de rééducation.** Il est spécialement aménagé pour effectuer collectivement ou individuellement, sous la conduite d'un kinésithérapeute, des mouvements de gymnastique médicale. Equipé de mains courantes tout autour du bassin, légèrement en dessous du niveau de l'eau, il permet le travail avec appui sur les mains ou les pieds. Sachant que la pression augmente avec la profondeur d'immersion, celle-ci est étudiée pour permettre une immersion différente selon que l'on travaille sur la partie supérieure ou inférieure du corps. Il faut aussi ménager une progression dans l'effort, notamment au niveau de la marche.

► **Gymnastique aquatique.** C'est une gymnastique collective en piscine d'eau de mer à 34 °C. Sous la conduite d'un kinésithérapeute ou d'un moniteur diplômé, elle est une manière de se réconcilier avec la gymnastique, grâce à l'apesanteur et à la température de l'eau, délivrant de toute appréhension – pour les personnes âgées notamment –, facilitant les mouvements et permettant de renouer avec la mobilité, signe de jeunesse. Renforcement musculaire assuré... sans courbatures ! La convivialité est garantie avec ce « sport-paresse » riche en effets positifs. Faire de la gymnastique dans l'eau est à la fois moins fatigant et plus rentable, notamment pour la circulation lymphatique et veineuse, car l'eau réalise une contre-pression neuf cents fois plus forte que l'air.

► **Bain bouillonnant.** Le mouvement de l'eau, produit par des milliers de bulles d'air et de gaz sortant de trous percés dans les parois et le fond de la baignoire, opère un massage général qui stimule la circulation et décontracte. L'eau glissant sur le corps, la couche d'air qui sépare l'épiderme de l'eau dans un bain ordinaire est supprimée. Le bain bouillonnant peut être enrichi d'algues, de boues marines ou d'huiles essentielles, qui renforcent l'action des substances contenues dans l'eau de mer.

► **Bain hydromassant ou multijet.** Le massage en baignoire s'effectue par des jets d'eau formant des vagues qui remontent des pieds à la nuque. Il est tonique et décontractant. Certaines baignoires possèdent un jet ventral, très efficace pour la sangle abdominale.

► **Baignoire Thalaxion.** Baignoire avec capot : assis comme dans une baignoire, le curiste a les jambes et le bassin enveloppés dans la structure de l'appareil. Le soin combine les effets de la pressothérapie, de la frigidité et de l'hydromassage grâce à des jets d'eau variable en température.

► **Bassin de marche ou phlébologique.** Pour les soins de phlébologie, les jambes lourdes en particulier, le parcours est organisé dans 50 centimètres d'eau fraîche à 18 °C. Le bassin est animé d'un courant contraire, et garni d'un lit de galets destiné à exercer un massage de la plante des pieds. L'alternance du chaud – vasodilatateur – et du froid vasoconstricteur – constitue une vraie gymnastique pour les veines. Le simple fait d'arpenter le bassin à son rythme, a un effet bénéfique pour la circulation et atténue la sensation de jambes lourdes. C'est un équipement assez récent, souvent intégré au parcours marin, que l'on ne trouve pas encore dans tous les centres. Renseignez-vous auprès de votre centre si vous êtes intéressé par la cure « jambes lourdes ».

► **Boues marines.** Les boues marines sont utilisées fraîches ou sèches et réhydratées en eau de mer. Elles sont utilisées en cataplasme de boue autochauffante pour les articulations douloureuses et l'arthrose. Antalgique et anti-inflammatoire, décongestionnant pour la cellulite sans trouble circulatoire majeur.

► **Boules marines.** Les boules thermoplastiques permettent le travail dynamique de malaxage de boues marines chaudes ou de sables naturels. Le curiste y immerge ses mains.

► **Douches à affusion.** Vous êtes allongé sur une table, sous une rampe de douchettes qui vous envoient une pluie d'eau de mer à la température indiquée par le médecin. D'une efficacité remarquable contre les contractures musculaires. Accompagnée d'un massage ou d'un modelage, la douche-affusion est l'un des soins les plus prisés de la cure de thalassothérapie. Par un effet de percussion, cette douche en pluie a un effet cutané particulièrement stimulant. La chaleur a un effet antalgique immédiat.

► **Douche sous-marine.** C'est un hydro-massage individuel. Immérgé dans une baignoire ou un bassin d'eau de mer à la température indiquée par le médecin, vous êtes massé par un jet haute pression actionné par un hydrothérapeute sur toutes les parties du corps, en suivant le retour veineux. Contre les douleurs et les contractures, c'est un soin particulièrement recommandé pour le drainage vasculaire et la cellulite. La puissance du jet est régulée selon les indications portées par le médecin lors de la consultation d'entrée. Antiarthrosique et anticellulitique mais attention aux varices ou si vous êtes enceinte.

► **Douche au jet – grand jet.** Le soin le plus spectaculaire : 650 litres d'eau en 10 minutes ! Debout, tenu à une barre, de dos, de face et de côté, vous tournez selon les directives de l'hydrothérapeute. Derrière une console, à 3 mètres au moins, il vous envoie un jet d'eau de mer modulé selon l'endroit du corps et la prescription du médecin. Ce jet est toujours déplacé dans le sens de la circulation pour l'activer. À haute pression, c'est un traitement efficace contre la cellulite, parce qu'il mobilise les couches musculaires et graisseuses en profondeur en éliminant les toxines. Mais il existe aussi des douches basse pression, dites « baveuses », délassantes et sédatives. Le soin se termine en général par un jet froid, sur les membres inférieurs en particulier.

- Des **randonnées de rêve** en France, accompagnées d'une **fiche pratique**
- **L'actualité** des sentiers, les **événements** rando, des **conseils** santé
- Le **cahier du randonneur** avec des essais de **matériel**, des **fiches rando** à découper

Le magazine entièrement consacré à la randonnée pédestre



www.randosbalades.fr

► **Enveloppement.** Un hydrothérapeute enduit tout ou partie du corps d'une pâte d'algues chaudes à l'eau de mer, à la température indiquée par le médecin. Le curiste est maintenu à température pendant la durée du soin sous protection d'un film plastique, d'une couverture chauffante ou sous une rampe à infrarouge. Contre les contractures, adoucissant et puissamment rééquilibrant en oligo-éléments.

► **Hydrojet.** Allongé sur un matelas à eau à 36 °C, deux jets à pression modulable effectuent un massage de tout le corps, des chevilles à la nuque – sans être mouillé.

► **Manuluve et pédiluve ou « douche écossaise ».** Ils sont particulièrement recommandés pour les problèmes circulatoires, l'arthrose et les rhumatismes. Les mains et les avant-bras – ou les jambes jusqu'au-dessous des genoux – sont soumis à des bains d'eau de mer alternativement chauds et froids dans deux bassins cubiques remplis d'eau de mer. Dans le premier, l'eau est chaude – 32 °C à 33 °C – et bouillonnante. Dans le deuxième, elle est froide – 16 °C à 17 °C. On peut aussi utiliser des jets qui démarrent sous la plante des pieds et remontent le long de la jambe en assurant un drainage dans le sens ambulateur.

(N.B. : Lexique en partie extrait du livre *Bien choisir sa thalassothérapie* de Nicole Priollaud, aux éditions Hachette.)

Les soins annexes

La cure de thalassothérapie proprement dite s'accompagne le plus souvent de soins ou de prestations hors milieu marin, destinés à renforcer la remise en santé. On y pratique l'exercice physique, la diététique, mais aussi la relaxation et autres méthodes expérimentées contre la douleur, les contractures, les blocages d'une vie déséquilibrée. Beaucoup de centres proposent des techniques importées d'Orient, mais la thalassothérapie ne saurait être assimilée aux médecines dites « douces ». Le contrôle médical permanent est une garantie contre des dérives plus ou moins fantaisistes. Il est agréable de s'occuper de soi et d'apprendre en douceur à mieux gérer son hygiène de vie. Ces soins qu'il est possible de faire chez soi ou « en ville », sont toujours mieux adaptés en thalassothérapie où l'on a le temps d'être à l'écoute de son corps. Attention : tous ces soins annexes ne sont pas codifiés et il est possible de les faire n'importe où.

Massage ou modelage

Il est réalisé à sec sur l'ensemble du corps pour relaxer et décontracter. Toujours pratiqué par un kinésithérapeute lorsqu'il s'agit de massage, il fait partie du programme de cure – tout ce qui n'est pas fait par un kinésithérapeute s'appelle obligatoirement modelage. Il en existe différentes sortes : par effleurage, par pression, par pétrissages, vibratoires, sans compter le fameux « palper-rouler ».

► **Le massage thaï traditionnel.** Ce massage originaire de Thaïlande, que l'on reçoit vêtu d'un kimono en coton, est un enchaînement de pressions, de percussions, de mobilisations articulaires et étirements.

► **Le massage californien.** Venu des États-Unis, ce massage est pratiqué sur fond musical, avec de l'huile relaxante et des mains qui vous enveloppent de mouvements amples et fluides. Ce massage sensoriel maternel, détend les muscles et provoque l'endormissement.

► **Le massage relaxant aromatique.** Accompagné d'huiles aromatiques appliquées sur la peau, ce massage met en œuvre différentes techniques telles que l'effleurage, la friction circulaire, le pétrissage... le massage relaxant détend, harmonise l'organisme, stimule l'irrigation sanguine et dénoue les points de tensions.

► **Le massage ayurvédique.** Originaire d'Inde, massage à l'huile destiné non seulement à relaxer les muscles mais aussi à stimuler l'oxygénation des tissus et améliorer le fonctionnement des organes et la circulation sanguine. Ce massage dissout les tensions et la fatigue et procure bien-être et vitalité.

► **Shiatsu.** Du japonais *shi*, « doigts », et *atsu*, « pression ». Massage d'origine chinoise au cours duquel les pouces exercent une succession de pressions sur des points très précis situés sur les principaux méridiens d'acupuncture. Relaxation et stimulation énergétique. Le shiatsu a été mis au point dans l'eau par un Américain, son nom devient alors le watsu – water shiatsu.

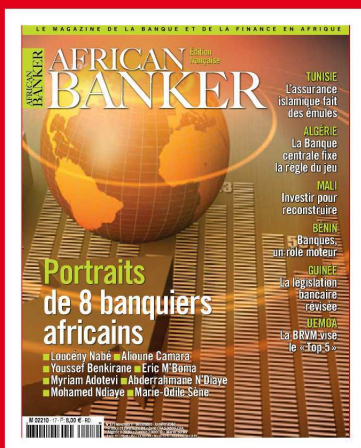
► **Reiki.** technique japonaise d'imposition des mains sur une vingtaine de points du corps de façon à restaurer l'harmonie corporelle et émotionnelle et à rééquilibrer les énergies. Le reiki permet une détente ainsi qu'un rééquilibre physique et mental.

► **Amma.** Assis, ce massage japonais de la tête, des épaules, des bras et mains, du dos et des hanches tout en restant habillé sur une chaise ergonomique, procure une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

► **Modelage énergétique.** Réservé à la face postérieure du corps, ce soin s'opère par gestes vifs et appuyés sur la totalité des zones musculaires et sur les méridiens énergétiques le long de la colonne vertébrale. La spécificité des mouvements traque les « nœuds », les points de blocages et les carences circulatoires.

► **Modelage aux pierres chaudes.** L'alchimie du bien-être entre le corps et l'esprit. Voyage au centre de vous-même par un modelage aux huiles essentielles et aux pierres chaudes. Décontraction, bien-être, équilibre énergétique seront au rendez-vous.

À vous de choisir



Quatre magazines sur l'Afrique en français

www.icpublications.com



Influent
Indépendant
Incontournable

Bat A 609, 77 rue Bayen,
75017 Paris
Tél : +33 1 44 30 81 00
Fax : +33 1 44 30 81 11
icpubs@icpublications.com

- ▶ **Drainage lymphatique.** Ce massage est obligatoirement effectué par un kinésithérapeute, qui effectue des pressions manuelles douces et régulières afin de stimuler la circulation de la lymphe, liquide interstitiel dérivé du plasma sanguin, qui représente 15 % du poids du corps. Le trajet des vaisseaux lymphatiques, parallèle à celui de la circulation sanguine, est ponctué de relais ganglionnaires où se fait le « pompage » des œdèmes. Un drainage régulier et bien fait peut avoir des effets spectaculaires sur l'affinement général de la silhouette.
- ▶ **Pressothérapie.** Il s'agit d'une forme de massage réalisé par pressions, dans des bottes conçues à cet effet, pour relancer le système lymphatique et stimuler ainsi le processus d'élimination, en résorbant certains types d'œdèmes. Elle provoque l'élimination des toxines par transpiration et est éventuellement suivie d'un enveloppement de boues marines froides. La cure jambes lourdes inclut ce soin dans le programme forfaitaire.
- ▶ **Cryothérapie.** Enveloppement froid sur les membres inférieurs par des applications d'algues et de plantes aux vertus circulatoires, qui crée une sensation de froid intense et assure un resserrement des vaisseaux et un meilleur pompage du sang, bénéfique pour les jambes lourdes, la cellulalgie, les œdèmes post-traumatiques.
- ▶ **Électrothérapie.** Elle agit par l'émission d'ondes électriques sur des zones douloureuses, les articulations en particulier.
- ▶ **Parcours aquatique.** Un condensé des soins de thalassothérapie dans un immense bassin à fonctions variées – jets, marche ou nage à contre-courant, cols de cygne, matelas à bulle, banquettes à bulles. . .
- ▶ **Ostéopathie.** Cette médecine reposant sur des manipulations est axée sur la récupération de la mobilité articulaire.
- ▶ **Réflexologie plantaire.** Elle stimule grâce au massage des points réflexes sous la plante des pieds correspondant aux différents organes du corps.
- ▶ **Apprendre à masser bébé.** Dans le cadre de la cure jeune maman, la plupart des centres proposent désormais de faire participer bébé aux activités de bien-être. De plus en plus, on y trouve une sage-femme pour apprendre aux jeunes mamans les gestes d'interactivité avec leur enfant.
- ▶ **Sauna.** Bain de vapeur d'origine finlandaise, caractérisé par une chaleur sèche à 60 °C-90 °C, il est utilisé pour éliminer les toxines. Certains centres sont équipés de caissons où le curiste est enfermé – la tête seule à l'extérieur – pour un effet de sauna, avec vibrations décontractantes pour la colonne vertébrale.
- ▶ **Hammam.** C'est un bain de vapeur qui provoque l'élimination des toxines par la transpiration. Le vrai hammam doit permettre de passer progressivement de 40 °C à 70 °C dans deux pièces différentes. Contre-indiqué en cas d'hypertension, d'artériosclérose, d'insuffisance rénale ou de problèmes cardio-vasculaires.
- ▶ **Fitness.** Très développée autour de la cure, l'activité physique est modulée sous toutes ses formes, gymnastique traditionnelle, musculation, stretching, etc. Elle est de plus en plus souvent encouragée par des installations et des techniques parfois sophistiquées, comme le cardio-training – ou lipo-training –, entraînement personnalisé en fonction des capacités cardio-vasculaires, pour perdre des centimètres plutôt que des kilos.

Techniques de relaxation

- ▶ **Fasciathérapie.** Méthode de massage inventée par Denis Bois. On compte cinq écoles en France, en Belgique et au Canada, où viennent se spécialiser essentiellement des kinésithérapeutes. En agissant par pressions lentes sur les liquides interstitiels – les fascias –, on débloque les crispations et on stimule les défenses naturelles de l'organisme. Avec les mains, le fasciathérapeute lit ces tensions et remonte ainsi à l'origine du problème, qu'il soit physiologique ou émotionnel. L'énergie agit comme un circuit électrique. Lorsqu'il y a pincement, le courant est coupé. La fasciathérapie permet en quelque sorte de rebrancher les zones en manque d'énergie et de restituer au corps sa mouance. . . Après une séance, le corps a besoin de « travailler » pendant trois ou quatre jours. Il n'est donc pas conseillé de faire des séances trop rapprochées.
- ▶ **Sophrologie.** Du grec *sos* – équilibre –, *phren* – esprit – et *logos* – étude. Cette technique, qui associe relaxation physique et activité mentale, est une arme efficace contre le stress et les maladies dites de civilisation. La quasi-totalité des centres bénéficient de la présence d'un sophrologue.
- ▶ **Relaxation en piscine.** Issue de la sophrologie, cette technique de relaxation est dirigée par un kiné. Cette relaxation en flottage permet une prise de conscience de son corps et favorise la détente.
- ▶ **Do-in.** *Do*, la « Voie », *in*, les « geste » : les gestes qui conduisent à la Voie. D'origine japonaise, technique d'auto-revitalisation pour rétablir l'harmonie au quotidien, rééquilibrer les méridiens pour faire circuler l'énergie.
- ▶ **Qi gong.** D'origine chinoise, ces mouvements sont constitués d'exercices de respiration et d'exercices physiques qui ont pour objectif d'activer le flux d'énergie vitale. Le qi gong a des répercussions positives sur la circulation, le métabolisme, le système nerveux, la digestion. . .
- ▶ **Tai chi chuan.** Gestuelle chinoise associant arts martiaux et relaxation.
- ▶ **Yoga.** Discipline alliant méditation, ascèse morale et exercices corporels, afin de réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Le Cellu M6, le « palper-rouler »

Souvent cité dans ce guide, le Cellu M6 est l'un des appareils de massage doté de rouleaux motorisés et d'un système d'aspiration dont la précision de manipulation surpasse le massage manuel et il n'y a aucun effet secondaire négatif connu. Pour plus de confort, l'appareil peut être doté de jets d'eau de mer – au Relais Thalasso de Bénodet notamment. En moyenne, deux séances par semaine pendant une période de sept semaines sont nécessaires pour voir des résultats significatifs de réduction de taille. Chaque séance dure environ 35 minutes. Il est souvent plus que conseillé d'entretenir l'acquis par une séance tous les mois. Un traitement par semaine pendant quatorze semaines fonctionnera dans certains cas. Le praticien est là pour donner des conseils et individualiser le traitement, selon votre style de vie, l'amplitude du problème et les souhaits du patient. En général, on recommande fortement d'ajouter un régime diététique et de l'exercice physique. Dans la plupart des cas, ceci améliore les résultats.

► **Stretching.** Une technique d'éveil du corps basée sur l'étirement.

► **Esthétique.** Tous les établissements de thalassothérapie sont désormais couplés avec un institut d'esthétique, celui-ci devant toutefois obligatoirement être situé en dehors de l'enceinte des soins. Des gammes de produits cosmétiques sont également proposées sous la marque de certains établissements réputés. Les soins esthétiques se justifient particulièrement en thalassothérapie pour lutter contre les effets déshydratants du sel. Une préparation de la peau aux soins marins par un gommage adapté est ainsi conseillée, afin de permettre un meilleur passage transcutané des éléments marins. Certains centres, enfin, proposent des soins véritablement dermatologiques – microdermabrasion, électrothérapie anti-rides. Mais un centre de thalassothérapie ne doit en aucun cas devenir une clinique de chirurgie esthétique.

► **Tao.** Stimulation sensorielle et circulatoire du cuir chevelu favorisant la levée des tensions et la revitalisation des points d'énergie. Le massage est souvent accompagné d'un bain spécifique et d'un soin personnalisé.

► **Impédancemétrie.** Mesure de la composition corporelle avec analyse corporelle des masses grasses et des masses maigres.

► **L'endermologie.** C'est une technique non chirurgicale de réduction voir d'élimination de la cellulite et de tonification de la peau pratiquée avec un dispositif de haute technologie sous le contrôle d'un kiné ou d'une personne qualifiée.

La mer est vivante

Les vertus de l'eau de mer. Riche en sels minéraux et oligo-éléments, l'eau de mer pénètre dans les couches transcutanées de l'organisme, rechargeant de ces composants notre corps. C'est l'élément fondamental de la cure de thalassothérapie. Très riche en éléments minéraux, elle a la particularité d'être vivante grâce aux micro-organismes qu'elle contient – phytoplancton, zooplancton –, ceux-ci sécrètent des substances antibiotiques, bactériologiques, anti-virales qui jouent un rôle essentiel dans le maintien en équilibre du milieu.

Une étude du biologiste Maurice Aubert a d'ailleurs mis en évidence que les globules blancs humains immergés pendant un mois dans l'eau de mer survivent alors qu'ils meurent dans tout autre milieu. Pour garantir la pureté de cette eau, les centres de thalassothérapie vont la puiser au large, plus ou moins loin selon qu'il y a ou non des marées et l'amplitude de celles-ci. On pompe très près à Monaco et à plus de 1 kilomètre à Granville... Cette eau ne reçoit aucun traitement et ne subit aucune filtration susceptible d'en modifier la composition ou l'action. Elle est ensuite chauffée entre 32 °C et 38 °C, une température qui lui permet de rester vivante, avant d'être utilisée pour les soins : bains, jets, douches, en piscine... tout en permettant par isothermie une pénétration à travers la peau. Cette eau de mer ne reste vivante que 48 heures, son transport et sa reconstitution sont donc impossibles. Ce qui implique que les établissements de thalasso soient en bord de mer et qu'on ne puisse pas faire de thalassothérapie en ville, à la montagne ou à la campagne... Autres vertus de l'eau de mer, sa teneur en sel et son effet d'apesanteur, la fameuse « poussée hydrostatique d'Archimède ». Plus léger dans l'eau que sur terre, le corps évolue plus facilement. Les muscles, les articulations sont soulagés et travaillent en douceur. Cette apesanteur peut même aider un grand tétraplégique à découvrir ou à retrouver l'image de ses membres défaillants. C'est ainsi que, grâce au milieu marin, la réparation des fractures ne demande plus que trois mois, soit plus d'un mois de gagné par rapport aux rééducations habituelles. De plus, une fois le corps immergé il subit de la part de l'eau de mer une pression neuf cents fois supérieure à celle de l'air. Par conséquent, tout mouvement réalisé en eau de mer multiplie l'effet drainant lié à cette pression et améliore d'autant la circulation dans le circuit veineux et lymphatique. C'est aussi le milieu idéal pour réapprendre à bouger, recette idéale de jeunesse. Les bains répétés en eau de mer entraînent une augmentation de l'élimination, ou diurèse. Cette élimination, qui n'a rien à voir avec celle, artificielle, due aux diurétiques, permet de mincir sans carences. Les oreilles dans l'eau, les fonctions auditives se mettent au repos offrant au cerveau un repos inégalé. Un corps en immersion dans l'eau de mer accède à une détente physique et mentale.

Mer active, corps actif

Les soins répétés d'eau de mer, les applications d'algues ou de boues, les massages n'ont d'autre but que d'activer localement ou totalement toutes les fonctions de ce « troisième poumon de notre organisme », la peau. Pour permettre la pénétration dans les couches de l'épiderme et dans le corps des minéraux et oligo-éléments contenus dans l'eau de mer, il faut augmenter l'activité circulatoire de l'organisme, et donc bouger. Dans un muscle au repos, un dixième seulement des capillaires est ouvert au sang. Une simple immersion n'est donc pas suffisante, il faut y associer des mouvements lents et modérés, sans effort important, qui multiplie l'activité circulatoire musculaire par dix. L'effort demandé est moindre comparé aux effets amplifiés par l'eau de mer. Les études sur la pénétration de l'eau de mer et des éléments qu'elle contient à travers la peau montrent une fixation des ions phosphore et calcium sur les os. Cette meilleure fixation explique pourquoi une fracture se consolide beaucoup plus vite en milieu marin et que l'eau de mer s'avère efficace pour le traitement de l'ostéoporose.

Les indications de la thalassothérapie

Grâce à son effet très rapide de recharge ionique et de récupération, le séjour en thalassothérapie permet de rééquilibrer biologiquement un organisme fatigué et de stimuler ses défenses naturelles. Différents types de soins peuvent ainsi être proposés, certains, pour leur effet décontractant ou relaxant, et d'autres pour leur action tonique. La thalassothérapie est alors le milieu privilégié pour prendre en charge les conséquences des rhumatismes chroniques, du mal de dos, des troubles circulatoires, des séquelles fonctionnelles post-opératoires, du stress et des états de fatigue. Les centres accueillent des curistes à titre curatif ou préventif, qui ont choisi librement d'effectuer un séjour en thalassothérapie pour gommer les effets négatifs de ces maux. La thalassothérapie est une médecine de terrain. Ce qui veut dire qu'elle ne soigne pas une affection existante mais elle permet de soulager la douleur, de réduire les fonctions défaillantes et de rééquilibrer l'organisme quand il est fatigué, soit par surmenage, soit des suites d'une maladie ou d'un stress. Contrairement à la médecine classique, qui soigne les symptômes, la thalassothérapie en prévient l'apparition. On estime à six mois le bénéfice d'un séjour de thalassothérapie d'une semaine. Des études ont prouvé que pendant ces six mois, on réduit notablement voire totalement sa consommation de médicaments – antalgiques, somnifères, anti-dépresseurs... Les contre-indications à la thalassothérapie existent : la cardiopathie décompensée ou mal stabilisée, les maladies dermatologiques suintantes et infectieuses, les cancers en phase aiguë. L'action revitalisante de la thalassothérapie procède de quatre facteurs étroitement liés et complémentaires : l'eau de mer pour la rééducation et la recharge minérale de l'organisme, l'air marin pour ses aérosols chargés d'oligo-éléments,

le soleil qui apporte à l'organisme la vitamine D, bénéfique pour les os, le sable sur la plage qui permet de marcher ou même courir, pour s'oxygéner et faire de l'exercice physique. Les indications de la thalassothérapie représentent un éventail très large, même si la tradition française est plus naturellement axée sur la rhumatologie et la rééducation fonctionnelle. Contrairement au thermalisme, la thalassothérapie est avant tout généraliste, et il n'y a pas de centre à proprement parler spécialisé, même si les établissements se différencient en fonction de la présence ou non de médecins spécialistes, et surtout par rapport à des orientations thérapeutiques déterminant des profils de cures plus ou moins élaborés. Il faut garder à l'esprit que tous les centres, qui utilisent tous la même eau de mer et les mêmes bienfaits reconnus du milieu marin, pratiquent forcément les mêmes indications de la thalassothérapie, mais c'est la consultation médicale d'entrée qui détermine pour chaque individu le planning des soins dans le cadre d'une cure qui n'est pas toujours déterminée forfaitairement.

Les cures

C'est la consultation médicale d'entrée qui détermine le planning des soins – qualification, nombre, durée, température, mode d'administration. Il n'y a pas de cure à la carte, de même qu'on ne peut pas parler de bénéfice thérapeutique à moins de cinq jours de soins d'affilée de cure minimum. Les week-ends de découverte ou les soins à la journée n'ont aucune valeur thérapeutique. En revanche, chaque cure est forcément personnalisée, mais les centres tiennent à se distinguer en inventant des programmes plus spécifiques auxquels ils donnent des appellations attractives et évocatrices, qu'il s'agisse du « Printemps de femme » pour parler de la ménopause ou de la « Mer du sommeil » pour évoquer l'insomnie. En réalité, seule la cure maman-bébé est réellement spécifique, bien sûr, et aussi la cure anti-tabac, que l'on préfère appeler « aide au sevrage tabagique » et qui se pratique à la demande expresse et motivée du curiste. La thalassothérapie étant une médecine de terrain, le but est de recharger les organismes fatigués et de soulager les douleurs dues aux carences, au stress et à une mauvaise hygiène de vie. C'est pourquoi, nous partons du principe que les établissements proposent tous par définition des cures de « remise en forme » contre toutes les formes de fatigue fonctionnelle, ainsi que des programmes de relaxation dans le cadre de cures « anti-stress ». Enfin, la cure « minceur », plus ou moins soutenue par une orientation diététique ou nutritionnelle médicale, fait l'unanimité d'un bout à l'autre du littoral. Le centre de thalassothérapie est avant tout une école de santé. La présence permanente du médecin est une garantie de sérieux et de disponibilité. Pour la plupart des curistes, c'est souvent la seule occasion de consulter un médecin et, surtout, de pouvoir parler de soi librement, sans les contraintes des consultations en ville. Toute l'équipe de soins est mobilisée pour le bien-être du curiste, le bon déroulement de la cure, mais aussi pour faire passer en douceur des conseils d'hygiène de vie.

TOP CRÉA

Avec **TORI SPELLING**

Qui a dit que
la télé n'était
plus créative ?



LE NOUVEAU LIFESTYLE AU FÉMININ

Retrouvez Vivolta sur :



CANAL 33



CANAL 38



CANAL 125



CANAL 59



CANAL 207

virginbox

CANAL 87

Lexique des cures

► **Anti-stress.** Une cure qui combine des soins relaxants, notamment les massages, la réflexologie plantaire, la sophrologie, aux soins de thalassothérapie : bain hydromassant ou relaxant, enveloppements d'algues et de boue, douche sous affusion.

► **Minceur-diététique.** Une cure qui se pratique à tout moment de l'année. Il s'agit de perdre du poids mais surtout de changer ses habitudes alimentaires, retrouver une meilleure hygiène de vie et s'approcher de l'équilibre par une alimentation saine. Médecins et diététiciennes sont les principaux interlocuteurs, avec, notamment des conférences sur la nutrition et parfois des cours de cuisine, des sorties sur le marché pour réapprendre à faire ses courses. Tous ces conseils s'accompagnent de soins spécifiques en thalassothérapie.

► **Spécial dos.** Hygiène du dos, prévention des lombalgies, les centres mettent en place des « écoles du dos » où l'on réapprend à effectuer correctement les gestes du quotidien en soulageant le dos.

► **Jambes toniques ou jambes lourdes.** Des soins qui s'adaptent à chacun des cas et qui visent à soulager les douleurs locales : gonflement, jambes lourdes, troubles veineux, varices... Outre des soins marins étudiés, la cure dispense des soins à visée circulatoire, pressothérapie, pédiluve, enveloppements réfrigérants, port de collants spéciaux, applications de crèmes et gels adaptés, cryothérapie...

► **Esthétique – Beauté.** Amincissement, massages, soins du corps et du visage, drainage, soin des mains et beauté des pieds... les programmes « beauté » des centres de thalassothérapie se développent entre soins marins purs et soins esthétiques.

► **Jeune maman ou postnatal.** Trois à six mois après l'accouchement, une cure qui aide à affronter le baby blues, à contrer la prise de poids, à éliminer une certaine asthénie, à récupérer sa tonicité... mais surtout qui offre à la maman et à son bébé l'occasion de se retrouver autour d'un programme de cocooning qui fait autant de bien au physique qu'au moral. Le papa peut lui aussi s'associer à ces programmes. Les soins sont ciblés : jets tonifiants, rééducation périnéale, bains relaxants, gymnastique tonique, suivi diététique, initiation au massage de bébé et bébé nageur. La plupart des centres sont équipés de nursery pour permettre à la maman de profiter de sa cure et certains offrent même l'hébergement à l'accompagnant.

► **Prénatal.** Cette cure vise à lutter contre la prise de poids excessive, les problèmes de dos et de circulation et finalement l'ensemble des troubles physiques, voire psychiques, liés à la future venue du bébé. Au programme, diététique, gymnastique douce, détente, relaxation, massages. Les soins de thalassothérapie sont généralement limités à deux par jour et l'avis du médecin est nécessaire. Cette cure est conseillée entre le 3^e et le 7^e mois de grossesse.

► **Ménopause.** Il s'agit essentiellement d'une cure liée à la prévention de l'ostéoporose. Des traitements sont aussi adaptés pour les bouffées de chaleur, la prise de poids, voire de la déprime. Les soins s'orientent autour d'enveloppements reminéralisants, de massages aux huiles essentielles, d'exercices en piscine, de sophrologie et de soins circulatoires. Une diététicienne intervient aussi largement dans ce programme.

► **Spécial homme.** Les hommes s'intéressent progressivement aux soins marins. Certains centres comptent jusqu'à 40 % de clientèle masculine. Deux tendances pour les hommes : les programmes relaxants et anti-stress et, ou les programmes toniques à base d'activités sportives : assouplissements, cardio-training, musculation, jogging... sont associés aux soins marins.

Le déroulement de la cure

La consultation médicale d'entrée est conseillée avec le médecin du centre qui prescrira ou non certains soins, certaines activités en fonction de chaque curiste. La consultation n'est pas prise en charge par les assurances sociales, mais certaines mutuelles peuvent le faire. Il s'agit de parler de soi, de ses attentes et de ses troubles. Une « feuille de route » établie pour chaque curiste indique le programme des soins, regroupés généralement par demi-journées en alternance et au nombre de quatre par jour. Les horaires des soins et le lieu où il se déroule sont consignés sur cette fiche. Leur chronologie et leur rythme sont définis par le médecin pour laisser des temps de repos et une logique progressive aux soins. Il faut profiter de la demi-journée libre pour marcher sur la plage, s'oxygéner, nager, ou partir à la découverte de la côte et de ses activités sportives. De nombreuses activités de découvertes culturelles ou sportives sont proposées à l'accueil des centres.

Mers et climats de France

La France bénéficie d'une situation privilégiée à l'extrême ouest de l'Europe, ses côtes étant baignées par deux mers et un océan sous des climats différents. La richesse et la variété de ces climats marins sont renforcées par la présence de microclimats, dus aux reliefs et aux orientations particulières des baies. Ces particularités sont utilisées de façon spécifique en fonction des organismes à traiter. Ainsi lorsque le patient choisit seul son centre, il est nécessaire qu'il s'intéresse aux effets du climat. Le vent fait partie intégrante du climat marin. Une région ventée peut être conseillée pour renforcer les qualités cardio-respiratoires de l'organisme, avec un dosage et une progression sous surveillance médicale pour éviter tout incident. La pression atmosphérique en bord de mer est stable et élevée, l'air est très riche en oxygène. L'hygrométrie est stable, mais seule la bande côtière est privilégiée, ce qui représente quelques dizaines, voire quelques centaines de mètres en bord de mer. La température est elle aussi stable. Les écarts de températures sont beaucoup moins importants en bordure de mer qu'à une centaine de mètres à l'intérieur des terres.

► **Il existe trois principaux climats marins en France.** La Manche a un climat vivifiant, caractérisé par des vents d'ouest dominants sur les côtes à très fortes marées. La température de l'air, le caractère fortement iodé et très riche en oligo-éléments lui donnent sa qualité vivifiante. L'Atlantique a un climat tonique, avec une graduation de température importante entre les côtes de la Bretagne Sud au nord et les côtes des Pyrénées-Atlantiques au sud. L'air est aussi très riche en oligo-éléments et la force du vent est un atout à utiliser, surtout que l'exposition face au grand ouest est garante de la pureté de l'atmosphère. La Méditerranée a un climat sédatif, dont la douceur est l'une des indications particulières pour des organismes fatigués et stressés, avec un fort taux d'ensoleillement. Une vigilance est à apporter sur les vents violents comme le mistral et la tramontane qui peuvent se révéler agressifs. Une mention spéciale est à préciser pour le climat du Pays Basque, à la fois tonique et sédatif.

► **Les algues marines.** Présentes sur notre planète depuis 3 milliards et demi d'années, ce sont les plus vieilles plantes de la terre et ce sont elles qui ont fourni l'oxygène de notre atmosphère et conduit à la formation de la fameuse couche d'ozone. On en a dénombré 25 000 espèces dans le monde, dont 800 en France. Les algues concentrent toute la richesse de l'océan, parfois jusqu'à 100 000 fois... et la restituent par leurs vertus hautement reminéralisantes, fortifiantes, désintoxicantes, et rééquilibrantes. Elles sont concentrées en éléments minéraux – iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc, fer, cobalt, fluor... –, et possèdent une grande quantité de plasma, lui-même riche en oligo-éléments, métaux, vitamines et surtout en iode.

Plus de quarante sortes de minéraux ont été identifiées dans certaines algues. Des similitudes biochimiques troublantes peuvent être ainsi observées entre les algues et la peau, notamment dans les mécanismes de défense face aux agressions extérieures, en particulier le rayonnement ultraviolet, seule la photosynthèse restant exclusivement du domaine végétal. À partir de cette « complicité », on comprend mieux pourquoi les algues sont les mieux à même d'apporter à la peau les moyens adaptés à son entretien et à sa protection. En thalasso, elles sont utilisées mélangées à de l'eau de mer chauffée en bains et en applications, à usage unique. Elles ne sont pas recyclées.

► **Les boues marines.** Les sédiments marins, les vases sont plus communément appelés « boues marines ». Depuis l'Antiquité, les vertus curatives des boues sur les plaies cutanées et les douleurs articulaires ont été utilisées de façon empirique, mais toujours avec une efficacité clinique reconnue. L'application de boue est devenue un incontournable dans les soins de thalassothérapie, compte tenu de leur très grande richesse en oligo-éléments et de la possibilité de les chauffer pour une application très chaude sur la peau, qui dilate les pores et permet le passage transcutané.

Le thermalisme

Thermae signifie « chaleur » en grec et a donné son nom d'origine au thermalisme, un ensemble de techniques qui utilisent les eaux dans un but thérapeutique. Ne pas oublier les dérivés des eaux minérales qui sont : le plancton thermal, les boues thermales, les gaz thermaux, étroitement associés au profil de l'eau qui les véhicule. Ils sont séparés du captage et utilisés selon leur composition pour diverses pathologies – maladies cardio-artérielles, voies respiratoires, rhumatismes. La cure thermale, complémentaire à la médecine traditionnelle, agit sur l'organisme par la cure de boisson – eau froide ou chaude – et par les bains, douches, vaporisations, gargarisme, inhalation, massages.

Histoire d'eau

Dès le premier âge de l'humanité, les eaux chaudes ont été recherchées par l'homme pour se soigner. Les premiers témoignages de l'histoire thermale, c'est-à-dire de l'utilisation des eaux chaudes à usage médical, ont été datés de 3 000 ans avant notre ère aussi bien en France qu'en Italie, Grèce, Égypte... Chacune des stations thermales a été consacrée par l'Histoire. Celtes, Gaulois, Romains se sont succédé pour goûter aux pouvoirs salutaires des eaux. Utilisée dans la thérapeutique mais aussi dans des perspectives symboliques et religieuses, l'eau garde cette dimension durant des siècles, de l'Antiquité à la Renaissance.

► **Aux XIX^e et XX^e siècles.** Les XIX^e et XX^e siècles virent se développer le thermalisme scientifique, avec la création en 1820 de l'Académie de Médecine. En 1826, un précis des eaux minérales les plus utilisées en médecine reprit les études menées sous Henri IV pour les valider d'une manière scientifique en classant les stations en fonction de leurs indications thérapeutiques, la composition chimique de leurs eaux, leurs effets et leurs modes d'administration. Plus tard, des études climatologiques et hydrologiques ont été menées pour faire entrer cette notion d'environnement climatologique dans les effets thérapeutiques d'une cure.

► **Depuis les années vingt.** Les savoir-faire continuent de se développer. Des protocoles de cures de boisson, de bains, de douches, de jets, d'applications de boues, de massages... se mettent en place dans les centres thermaux. Ces centres ont bénéficié de lourds investissements autant dans les installations et la technique que dans l'accueil des patients en hôtels, la création de parcs. Le thermalisme prend toute la dimension d'une « médecine » pour apaiser des maux que la médecine traditionnelle et chimique ne guérit pas. C'est ainsi qu'après la Seconde Guerre mondiale, le thermalisme est inclus dans les soins pris en charge par la Sécurité sociale. Il est alors défini par une législation comme étant une polythérapie associant

à l'action thermale celle des techniques, du climat et des facteurs de dépaysement, de détente, de conseils et de coupure de rythme de vie. Et la cure quant à elle, consiste en l'application quotidienne des soins thermaux prescrits par le médecin pendant une période de trois semaines, seule durée valable pour obtenir un rétablissement et pour être pris en charge par la Sécurité sociale. Ce n'est qu'en 1986, que l'Organisation Mondiale de la Santé – OMS – confère un statut officiel à la Fédération internationale du Thermalisme, assurant, quant à elle, une validité scientifique et un rôle social essentiel. En 1999, la fréquentation des établissements thermaux a progressé de 3,5 %, mais le thermalisme français connaissait depuis 1993 une crise avec la perte de 95 000 curistes soit 15 % de sa fréquentation en sept ans. Les crises précédentes, en 1959, 1968 et 1977 étaient plus courtes et dues à des tentatives des pouvoirs publics pour diminuer la prise en charge par la Sécurité sociale. La baisse actuelle semble avoir des causes plus profondes : la mauvaise image du thermalisme y est pour beaucoup.

► **Aujourd'hui.** Durant l'année 2002, les acteurs du thermalisme se sont mobilisés, bien décidés à défendre la médecine thermale. Plusieurs initiatives visent aujourd'hui à promouvoir la crédibilité du thermalisme et à optimiser son champ d'action avec la mise en place d'essais scientifiques et de protocoles de recherche validés par des experts et par le regroupement sous une seule et même voix des trois syndicats thermaux sous la Fondation Cneth – Confédération nationale des établissements thermaux.

La reconnaissance officielle du thermalisme

La reconnaissance officielle du thermalisme ne pouvait aller sans une crédibilité de celle-ci. Le manque de preuves scientifiques est souvent reproché à la médecine thermale et notamment le manque d'études rigoureuses prouvant son efficacité. Depuis une quinzaine d'années, des études sont venues confirmer la preuve d'un effet bénéfique, notamment en rhumatologie. Les preuves scientifiques de l'efficacité thérapeutique du thermalisme sont d'ailleurs recensées dans l'ouvrage récemment publié du professeur Patrice Queneau, intitulé *Médecine Thermale – Faits et Preuves*. D'importants travaux complémentaires sont en cours et des protocoles d'études tendent à démontrer le rôle socio-économique du thermalisme, ils devront être validés par les organismes qualifiés. Il est aussi nécessaire de souligner une étude importante menée à l'hôpital de Dax sur les résultats obtenus en crénothérapie sur l'arthrose. Le but étant d'apporter la preuve d'une réduction de l'inflammation synoviale pendant les six à douze mois après la cure thermale et de valider un véritable effet protecteur de la cure sur le cartilage, pour enfin évaluer l'efficacité de la cure. D'autres travaux portant sur l'évaluation des résultats obtenus sur le traitement des lombalgies

chroniques démontrent son efficacité. Le sujet atteint de cette maladie diminue ostensiblement la prise de médicament. L'efficacité du thermalisme s'appuie donc sur une thérapeutique non médicamenteuse. Aux bénéfices thérapeutiques des soins thermaux, s'ajoute une approche globale du thermalisme, basée sur des principes d'hygiène de vie et de prévention.

Un contexte humain et une sécurité sanitaire

Si les acteurs du thermalisme jouent depuis quelques années la carte du renouveau, de la modernisation et de la rénovation, ils déploient aussi leurs efforts pour améliorer les prestations proposées aux curistes durant les trois semaines de cure : les conditions d'accueil, la participation du curiste à son traitement à l'aide d'ateliers éducatifs comme l'école du Dos, l'école de la Veine, les ateliers de diététique, de relaxation... – mais non pris en charge par la Sécurité sociale. Les centres jouent aussi la carte de la diversification en proposant d'associer aux soins thermaux classiques, des séjours à thème : sevrage tabagique, stress, mal de dos, remise en forme, jambes lourdes, séjour maman-bébé, minceur... Il s'agit de courts séjours – en week-end ou sur une semaine – qui s'inscrivent dans les désirs d'une population jeune, soucieuse de préserver son « capital santé ». Côté hygiène des établissements, des budgets conséquents ont été consacrés dans tous les centres pour la mise en conformité des installations afin de répondre aux exigences du Comité supérieur de l'Hygiène, notamment pour réduire le risque de contamination bactériologique à zéro. Mais la réglementation interdit le traitement de l'eau thermale afin qu'elle reste naturelle. Autrement dit, toute la sécurité sanitaire des centres repose sur une rigueur absolue, sur le nettoyage et la désinfection, sur le contrôle et l'analyse fréquente de l'eau, l'entretien des canalisations...

Nature des eaux

► **Eau thermale ou minérale ?** Une eau minérale est une eau de source souterraine, naturellement pure, de composition physico-chimique constante et qui contient des minéraux, sels, gaz et boues, susceptibles d'agir efficacement sur la santé. Une eau thermale est une eau minérale chaude.

La nature des eaux minérales, matière première du thermalisme, est inéluctablement chargée de l'histoire géologique du site à travers lequel les eaux ont cheminé pour arriver jusqu'à nous. De l'eau de pluie à sa résurgence en eau thermale, l'eau vit un parcours complexe, descendant dans les profondeurs de la terre entre les couches géologiques, atteignant des températures élevées, circulant entre tout type de roches calcaires, granitiques, volcaniques... et remontant à la surface chargée de tous les minéraux qu'elle a rencontrés lors de son long voyage.

► **Les applications.** Les orientations médicales sont au nombre de douze. En rhumatologie, les pathologies les plus couramment traitées sont les arthroses, les rhumatismes inflammatoires, périarticulaires et goutteux, les névralgies, les séquelles post-opératoires ou traumatiques, l'ostéoporose, les raideurs articulaires... Elles sont traitées par des applications et cataplasmes de boue thermique, des bains, des douches au jet, des étuves, des massages sous l'eau, des mouvements gymniques en piscine. L'eau thermale peut aussi répondre à des troubles ORL et des voies respiratoires comme les rhinites, sinusites, pharyngites, bronchites, asthmes, des otites chroniques et des surdités de l'oreille moyenne. Les soins pratiqués sont alors sous forme d'aérosol, de bain nasal, de humage, d'irrigation nasale, de pulvérisation sur le pharynx, de la rééducation respiratoire, des lavages de sinus... Un champ d'action qui s'élargit affections psychosomatiques, comme l'anxiété, le stress, la dépression, le surmenage, l'insomnie, la dystonie neurovégétative, les névroses anxieuses, la spasmophilie... Les traitements appliqués sont des bains, des douches entre 35 °C et 50 °C, des massages sous l'eau effectués par un kinésithérapeute et de la relaxation. Les troubles de l'appareil urinaire tels les calculs rénaux, les infections urinaires, les cystites, les néphrites et les prostatites sont traités par des bains, des cataplasmes, des cures de boisson, des douches à jet et des pulvérisations anales et périanales. Pour l'appareil digestif et les pathologies de colites, gastrites, gastro-entérites, des calculs de vésicule, pour le foie et les affections tropicales, les soins sont à base de bains avec cataplasme, de douches et de boisson. En dermatologie, l'eczéma, les prurits, dermatoses, séquelles de brûlures et cicatrices, les psoriasis, l'acné, l'urticaire, les gingivites et les aphtes font l'objet de bains, de compresse d'eau thermale, de douche filiforme. Sur les maladies métaboliques, comme l'obésité, les états pré-diabétiques, l'hypercholestérolémie, la goutte, les soins pratiqués sont des bains, des cures de boisson, des douches en immersion, des douches au jet et pénétrantes. Les troubles du développement de l'enfant sont aujourd'hui pris en charge comme les infections ORL récidivantes, les pathologies ostéoarticulaires – fracture avec retard de consolidation, arthrites chroniques juvéniles, maladies osseuses de croissance... –, mais aussi l'anorexie, l'instabilité psychomotrice et l'énurésie ou « pipi au lit ». Cette dernière est devenue une nouvelle indication de cure thermale depuis une vingtaine d'années, car elle touche 12 % des enfants d'âge scolaire, soit à peu près 450 000 enfants. Et enfin, dans la catégorie des grands maux de notre époque, la phlébologie où les séquelles de phlébites, les varices, les plaies et ulcères variqueux et les insuffisances veineuses sont améliorés par des aérobains, des bains avec douche en immersion, des compresses d'eau thermale, des cataplasmes, des couloirs de marche en eau froide et des douches au jet.

Remboursement par la Sécurité sociale

Le remboursement de la cure thermale depuis l'après Seconde Guerre mondiale faillit bien être abandonné en 1999, sauf pour les cas de troubles respiratoires chez les enfants, pour la dermatologie et les affections des

muqueuses bucco-linguales qui pouvaient prétendre à une « réussite » mais non à une « efficacité ». Le remboursement des cures fut maintenu au nom de la « tradition » et du « bien-être ». Pour donner lieu à un remboursement, la cure thermale doit être prescrite par le médecin traitant pour une ou deux affections dans la station thermale que celui-ci juge la mieux adaptée à l'état de santé du patient. Une seule cure par an de vingt et un jours peut faire l'objet d'un remboursement. Les cures effectuées librement à des durées variables ne donnent pas lieu à des remboursements. La cure est tout de même prise en charge en cas d'interruption de la cure pour raison médicale justifiée. Depuis 1999, les tarifs des soins sont les mêmes pour tous les établissements thermaux. Le forfait thermal est remboursable à 65 % du tarif de base conventionné et à 100 % de ce même tarif en cas d'exonération du ticket modérateur. Le forfait de surveillance thermal – les honoraires médicaux – est quant à lui remboursable à 70 % du montant forfaitaire fixé et à 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur. Suivant le montant des ressources du patient – le plafond est fixé chaque année par le ministère de la Santé –, le malade peut bénéficier d'un forfait destiné à participer à la couverture des frais d'hébergement et de transport qui reste à la charge du curiste. Pour les patients en activité professionnelle, les indemnités journalières ont été annulées. Seuls les patients possédant des conventions collectives autorisant l'arrêt de travail pendant la cure thermale peuvent réaliser leurs soins sans poser de jours de congé. Des indemnités journalières ne sont perçues que si le patient est déjà, avant la cure, en arrêt de travail indemnisé et si ses ressources économiques sont inférieures à un plafond déterminé.

► **Les formalités.** La procédure d'entente préalable a été suspendue et remplacée par une simple demande administrative destinée à valider la prise en charge par la Sécurité sociale. Le médecin traitant du malade remplit un formulaire de demande de prise en charge fourni par les caisses primaires d'assurance maladie. Il indique la ou les orientations thérapeutiques pour laquelle ou lesquelles la cure est demandée ainsi que la station thermale choisie. Le patient remplit et adresse le dossier à sa caisse d'affiliation, laquelle retourne une prise en charge. Lors de l'arrivée dans la station, le patient remet à l'accueil des thermes et au médecin thermal les volets les concernant. Il est recommandé d'être en possession de cette prise en charge afin de bénéficier de la dispense d'avance de frais de soins et de surveillance médicale – le tiers payant. Pour avoir le temps de préparer ce dossier, il est nécessaire de démarrer les démarches trois mois avant le départ en cure.

► **La réservation de la cure.** Une feuille de réservation est envoyée au patient par la station choisie. Le malade la complète et la renvoie accompagnée d'un chèque d'acompte. La réservation est confirmée par courrier. L'hébergement en hôtel, en location, en camping, en maison d'enfants... n'est pas pris en charge et reste à l'entière initiative du patient. Un hébergement lié à l'établissement thermal est possible dans les hôpitaux thermaux dont disposent certaines stations, lieux de soins réservés aux malades fragiles ou invalides.

Le déroulement de la cure

Le premier jour est consacré au rendez-vous avec le médecin thermal dans la station. C'est lui qui détermine les soins qui seront prodigués au patient en fonction des affections décrites par le médecin traitant. La liste des médecins thermaux est adressée sur simple demande auprès des thermes afin de permettre au patient de prendre rendez-vous avec l'un d'entre eux avant son arrivée. Les autres formalités sont simples, donner à l'hôtesse d'accueil des thermes la prise en charge Sécu, l'ordonnance du médecin traitant, la confirmation de réservation et la carte d'assuré social. Les horaires des soins sont ensuite communiqués au curiste. Les soins sont quotidiens et ont lieu le matin. Ils sont espacés de 20 à 30 minutes afin de laisser un temps de repos intermédiaire. Le curiste reçoit des serviettes et peignoirs. En revanche, il doit apporter ses maillots de bain, des sandales antidérapantes et un bonnet de bain, obligatoires dans les thermes.

La remise en forme : « formule découverte »

En marge d'une cure de trois semaines avec une série de soins au protocole étudié et suivi par des médecins, il existe une formule plus souple, plus libre, permettant à chacun de venir en centre thermal faire sa cure d'une semaine ou d'un week-end – la formule week-end n'ayant aucune valeur thérapeutique, seulement de détente. Cette remise en forme a désormais pris ses quartiers dans la quasi-totalité des stations thermales, mais n'est en aucun cas remboursée par la Sécurité sociale. Cette cure « découverte » répond à une demande de personnes actives qui souffrent d'une affection chronique mais qui ne peuvent consacrer trois semaines à leur cure. De plus elle correspond à un besoin de prévention de santé qui s'exprime de plus en plus dans une population en moyenne plus jeune que les curistes classiques – moins de 10 ans, plus de 70 ans. Ces séjours bénéficient tout autant d'une surveillance médicale. Deux formules sont proposées : les mini-cures de six à douze jours de soins, comprenant les mêmes prestations thermales que les cures de vingt et un jours. Et les formules « remise en forme » conçues autour d'un thème spécifique : minceur, jambes lourdes, anti-tabac, mal de dos, post-accouchement... Elles se composent de soins thermaux complétés par de la rééducation sous contrôle d'un kiné, d'activités physiques, de bilan alimentaire, de suivi diététique et psychologique. Ces formules ne prétendent pas résoudre les problèmes de santé, mais permettent aux patients de mieux appréhender les causes de leurs douleurs ou de leurs difficultés, d'être soulagés à court et moyen terme, et d'apprendre à gérer leurs problèmes au quotidien afin de les prévenir au maximum.

► **« Prévenir c'est guérir ».** En apprenant à ces patients à s'alimenter de façon équilibrée, à adopter une meilleure hygiène de vie, à renouer avec une activité physique régulière, les séjours courts en centres thermaux, dit de « découverte » et de « remise en forme » agissent en amont sur les facteurs qui favorisent un grand nombre d'affections, des plus mineurs

aux plus graves. À savoir : le surpoids, le tabagisme qui, s'ils ne sont pas combattus à temps peuvent faire le lit de maladies cardio-vasculaires, le stress qui fait surconsommer des médicaments, les douleurs et raideurs articulaires augmentées par la sédentarité, susceptibles de se transformer en handicaps lourds, douleurs de dos, phénomène de jambes lourdes aggravées par notre mode de vie... Autre avantage, non des moindres, en agissant sur tous ces troubles qui font l'objet d'une grande consommation médicale, il est évident qu'à terme, sur le plan financier, chacun y trouve son compte : les particuliers et la Sécurité sociale.

Les soins

Les soins en centres thermaux sont sans aucun doute plus complexes et variés qu'en centre de thalassothérapie. Leurs buts est aussi plus curatifs et répondent très souvent à des prescriptions médicales. Toutefois il est de plus en plus fréquent d'aller se faire chouchouter aux thermes avec des soins plaisants – bains, douches, massages... – pour le simple plaisir de se faire du bien et prendre soin de soi.

Quels soins ?

► La douche thermale : pratiquée tous les matins, d'une durée de 3 minutes et réalisée par un hydrothérapeute, sous forme de pomme d'arrosoir, ou d'un jet d'eau brisée, plus ou moins à distance du corps selon l'effet thérapeutique recherché.

► Des douches à température variables, chaudes – autour de 36 °C – pour un effet sédatif et tonique lié à l'action de percussion du jet sur le corps, pouvant se terminer ou être alterné par des jets d'eau froide à 25 °C.

► Les massages sous l'eau : d'une durée de 10 à 20 minutes et prescrits trois fois par semaine, en matinée et réalisés par un kinésithérapeute.

Les bains bouillonnants : effet sédatif garanti. Leur prescription est matinale et d'une durée de 10 minutes. Ils permettent une immersion totale du patient jusqu'aux cervicales, dans des baignoires percées au fond d'orifices.

► À ces bains, des effets complémentaires sont apportés : l'envoi dans l'eau de gaz carbonique par les orifices de la baignoire ou d'oxygène. Les bains peuvent être accompagnés d'une douche sous-marine, d'un jet manié par un hydrothérapeute sur les zones du corps à traiter, sur le ventre pour réduire les troubles digestifs, par exemple.

► Les bains avec douche en immersion massent l'ensemble du corps, de la plante des pieds aux cervicales, en remontant par étape le long des jambes, sur les cuisses, les lombaires, les dorsaux. La douche massage dure 10 à 20 minutes. Le patient est massé sur une table de massage, allongé sur le ventre et il reçoit une pluie d'eau thermale chaude sur le long de son dos et de ses jambes. Un traitement particulièrement adapté pour l'insomnie.

► Ces soins thermaux sont couplés avec d'autres soins qui ne font pas partie des cures classiques de vingt et un jours, mais sont proposés le plus souvent dans les forfaits de courts séjours. Il s'agit des méthodes de relaxation, de la sophrologie pratiquée en groupe, de l'hypnose parfois utilisée en complément de la cure, de la gymnastique douce, des massages à sec pour des effets myorelaxants – des muscles –, des enveloppements humides froids avec frictions, de la vibrothérapie et de l'électrothérapie, l'une manuelle, pratiquée par un masseur, l'autre sous forme de courant de basse ou moyenne fréquence pour des effets sédatifs et analgésiques.

► La diététique peut également être prescrite pour éduquer le patient sur son hygiène alimentaire et sur les rythmes biologiques pour s'alimenter, afin de perdre du poids durablement.

Les grandes régions du thermalisme

Ce qui distingue avant tout une station thermale d'une autre est sa situation géographique, l'altitude à laquelle elle est installée dans le but de trouver le climat approprié à son état en parallèle aux orientations thérapeutiques d'un centre et aux propriétés de ses eaux. Les facteurs climatiques jouent un rôle fondamental. À titre d'exemple, pour des patients présentant des troubles anxiodépressifs, la station thermale doit se situer à basse altitude, dans les plaines dans les régions atlantiques ou méditerranéennes et à l'abri des vents marins. Côté température, 18 °C et un taux d'hygrométrie autour de 80 %. En France, 1 200 sources ont reçu une autorisation d'exploitation. Elles sont situées à plus de 95 % dans les régions montagneuses : Vosges et Jura, Alpes, Massif central et Pyrénées. Ces 1 200 sources classées constituent 20 % du capital thermal d'Europe. Pourtant en France, 1 % seulement de la population recourt au thermalisme, contre 2,5 % en Italie et en Allemagne. Chaque station possède une spécialisation dans le traitement de telle ou telle catégorie de maladie. Cette spécialisation est une caractéristique française, fondée sur le principe de la spécificité des eaux minérales.

La balnéothérapie

La technique des bains est la même qu'en thalassothérapie et en thermalisme, sauf qu'elle n'utilise ni l'eau de source, ni l'eau de mer, mais l'eau du « robinet ». Ces centres sont communément appelés centre de remise en forme ou spa. Ceux-ci peuvent être situés à la mer, à la campagne, en montagne, à la ville et ajoutent à l'eau des bains des extraits de plantes, d'huiles essentielles, des produits marins, principalement des sels et algues. Ils pratiquent surtout des soins esthétiques.

Utilité dans le médical

Étymologiquement, la balnéothérapie est l'utilisation de l'eau ni thermale, ni minérale, ni de mer à des fins thérapeutiques. C'est l'effet d'apesanteur obtenu par

l'immersion qui est intéressant, notamment en kinésithérapie et en médecine de rééducation. La balnéothérapie médicale est donc l'apanage exclusif des structures de soins : hôpitaux, cliniques, cabinets médicaux ou de kiné. Leurs bassins de rééducation ne sont pas obligatoirement traités et les directions de l'action sanitaire et sociale – DDASS – n'y sévissent pas ou peu, comme c'est le cas en thalassothérapie et en thermalisme.

La balnéo : source de bien-être

Pour le grand public, la balnéo s'apparente davantage à la forme, au bien-être qu'au médical. Des centres se consacrent d'ailleurs entièrement à la remise en forme. Ils sont équipés de piscines, de baignoires, de bassins, de bains bouillonnants, de parcours aquatiques de détente... Sans vocation thérapeutique, ces établissements ont la caractéristique de pouvoir se situer n'importe où, puisqu'ils n'ont aucune contrainte climatique et de ressource en eau minérale ou de mer. Ils n'en proposent pas moins des cures ou programmes de remise en forme, de beauté, d'aminçissement... tout à fait efficaces. Les grands instituts esthétiques, centres de soins cosmétologiques, les clubs de gym et de remise en forme, mais aussi les grands hôtels misent de plus en plus sur ces infrastructures de balnéothérapie, très ludiques et particulièrement prisées. Cette vague à un nom anglo-saxon, les spas et *health centers*, qui déferle en France et en Europe. Même les campings envisagent de s'ouvrir à la balnéo-forme.

L'arrivée des spas

L'effort pur et dur pour se maintenir en forme ne fait plus d'adeptes. Les acharnés de l'aérobic des années quatre-vingt ne font plus d'émules. Plus question d'envisager la forme sans notions de douceur, de bien-être, de confort, de détente, de massages, de prévention ou de soins esthétiques. Les clubs, hôtels et instituts du monde entier intègrent cette nouvelle donne. Plus question de construire un hôtel sans un « coin » remise en forme, un spa. Les Anglo-Saxons ont su matérialiser ce concept de spa. Davantage portés sur le marketing que sur la rigueur médicale, les Américains, les Anglais et même les Suédois se servent du terme « spa » pour désigner, sans distinction tout ce qui a trait à l'élément aquatique associé à l'esthétique, la remise en forme et la beauté. Plébiscités par les marques de cosmétiques : Givenchy, Decleor, Rubinstein, Darphin, Guerlain, Clarins... ces « noms » ont fait du spa un espace où tout n'est que luxe, calme, volupté et zénitude. De l'eau et du beau, en excluant le côté médical qui prévaut dans nos centres de thalassothérapie et de thermalisme. De ce fait, ces spas sont forcément attenants à des hôtels de très grand standing.

Définition du spa

Spa vient de la phrase latine *sanitas per aqua* qui signifie la santé par les eaux. Le spa est un endroit d'exception où l'on vient se ressourcer quelques heures

Histoire floue et réglementation inexistante

Personne n'est vraiment d'accord sur l'origine même du terme « spa ». Pour les Français, spa est une cousine belge, dont la ville d'eau des Ardennes accueillait les têtes couronnées jusqu'à la fin du XIX^e siècle. Le terme viendrait soit du mot wallon *espa* : fontaine, soit du latin *spagere* : arroser, répandre. Cette dernière étant controversée par la sentence latine *sanitas per aquas* : la santé par les eaux, en accord avec la devise *solus per aqua* – soigner par l'eau – que l'on retrouvait souvent gravée sur les murs des thermes romains, parfois sous forme d'acronyme : SPA. En l'absence de réglementation, le spa aurait tendance à devenir une appellation « fourre-tout ». La tendance consiste actuellement à appeler spa tout ce qui n'est pas de la thalassothérapie ni du thermalisme, qui eux sont régis par des réglementations et des contrôles stricts. Le spa va donc devoir affirmer, comme la thalassothérapie à une époque, son image et défendre sa spécificité, voir ses vertus. Une organisation internationale, l'Ispsa, s'est lancé cet objectif, avec plus de 500 spas adhérents.

ou quelques jours, comme un loisir, un plaisir. C'est la version moderne, anglo-saxonne, du centre de balnéothérapie. Son concept est assez voisin du centre de thalassothérapie haut de gamme, la partie médicale et les vertus de l'eau de mer en moins. Mais le spa cultive d'autres vertus. C'est un lieu où la détente et le plaisir des sens règnent en maîtres. En ville, à la montagne ou en bord de plage, le spa se caractérise par une ambiance apaisante servie par une décoration généralement luxueuse, mais sobre, respirant le « zen ». L'agencement et le sens du détail font partie intégrante de la prestation d'un spa.

Les soins

Le spa propose des listes impressionnantes de soins du visage et du corps. Les protocoles de soins sont de grande qualité et sont souvent le reflet du savoir-faire des plus grandes marques de cosmétiques qui forment chacune les esthéticiennes à leur technique de massages et d'application des crèmes et soins. Le ressourcement par l'eau figure immanquablement dans les soins proposés. Le spa prodigue des bains hydro-massants, des douches au jet, divers enveloppements d'actifs marins ou exotiques – poudre de coco, pulpes et pépins de raisin... –, des bains de vapeur, des bains aux huiles essentielles, en musique ou sous des couleurs changeantes et autres techniques orientales ancestrales revisitées par l'occident.

La piscine ou le bassin

La piscine ou le bassin est la pièce maîtresse du spa et le cœur du concept. Son architecture est d'ailleurs très travaillée pour donner au lieu sa note générale.

Le massage

Le massage tient une place privilégiée dans le spa. Sa durée participe à la qualité et les techniques les plus complètes et complexes proviennent des traditions d'Asie et d'Orient. Il n'est pas rare d'avoir des massages de 1 heure, voir de 1 heure 30 appliquant des techniques et des protocoles inconnus de notre civilisation. Le massage thaï est devenu l'un des grands classiques des spas, suivi par le shiatsu et la réflexologie.

Les cures

Au même titre que les centres de thalassothérapie et de thermalisme, la balnéothérapie propose ses cures, ses forfaits « Découverte » de trois jours, sa cure pour homme, pour jeune maman, d'amincissement, de remise en forme, de beauté, de massages...

À la journée ou en séjour

Il existe deux façons de « consommer » du spa : en séjour sur une destination balnéaire, montagne, ville, et à la journée principalement dans les villes. Le séjour implique l'hébergement dans des hôtels intégrant un spa, il s'agit d'une valeur ajoutée à l'hôtel et à son séjour. Le « Day Spa » ou le spa des villes à consommer « à la carte » est implanté dans les grands hôtels, mais l'offre ne suffisant plus, des instituts de bien-être sans hébergement prennent le relais pour permettre une journée ou demi-journée de remise en forme et en beauté. Comme pour la version « séjour », les soins s'appuient principalement sur la cosmétique, l'eau et les soins de beauté.

l'aime

Une appli futée
pour partager
tous ses
bons plans
et gagner
des guides

pour télécharger
l'appli

© Fotolia

Comment choisir son centre

- ▶ **Choisir son climat**, sa côte en fonction de ses attentes et des facilités pour s'y rendre de chez soi.
- ▶ **Choisir un type de cure**, une spécialité – dos, jambes... – en fonction de ses besoins personnels.
- ▶ **En fonction de son budget**, à savoir que les centres proposent différents types d'hébergements : en résidence locative, en hôtel 1, 2, 3 et jusqu'à 4 étoiles. Si l'hébergement et le transport prennent une part importante du budget, la cure spécifique peut être, elle aussi, très onéreuse.
- ▶ **Comment choisir la durée de sa cure ?** En fonction de ses attentes. À savoir qu'une cure d'un week-end n'a aucun effet curatif, c'est un séjour de détente, permettant de découvrir la thalassothérapie. La durée minimum est d'une semaine pour obtenir des effets curatifs.
- ▶ **Des critères touristiques** peuvent déterminer la région et le centre à choisir : les activités *outdoor*, les possibilités d'excursions culturelles ou sportives.
- ▶ **La pratique d'un sport** connexe comme le golf ou le tennis.
- ▶ **L'accueil des enfants ?** Dans certains centres, les enfants sont logés gratuitement. Les plus spécialisés dans les cures bébé se sont dotés d'une structure de garderie gratuite intégrée. Mais les enfants sont en principe interdits de piscine pendant la durée des soins, pour ne pas troubler la quiétude des autres curistes. Du baby-sitting et de l'animation pour enfants existent dans certains centres et sont en supplément.
- ▶ **Venir avec son chien de compagnie ?** Très peu de centres acceptent les animaux. Leur accueil fait souvent l'objet de supplément tarifaire.

Tarifs et promotions

Il n'existe pas de tarifs réglementaires pour un séjour de thalassothérapie. Seul le tarif de la visite médicale obligatoire d'entrée est calculé selon les barèmes officiels de la profession médicale, en fonction du statut du médecin. Une grille de référence permet toutefois de classer les centres en catégories repérables. Au moyen de leur catégorie hôtelière en 1 à 4 étoiles et en fonction des hautes, basses et moyennes saisons. Les semaines les plus douces, côté tarif, sont entre septembre et novembre et entre janvier et mars, mais également en juin pour certains centres. Depuis une dizaine d'année, la thalassothérapie est entrée dans les brochures des tour-opérateurs – Jet tours, Nouvelles Frontières, ... – et des produits d'appel à des prix « serrés » ont été mis sur le marché. Les salons, comme les Thermalies à Paris, sont aussi d'excellentes occasions pour faire des bonnes affaires. Certains établissements proposent des offres comme le septième jour offert, l'hébergement gratuit pour l'accompagnant, des forfaits spéciaux célibataires ou familiaux, des conditions particulières de fidélité...

Pourquoi ça marche ?

Le thermalisme, la thalassothérapie, la balnéothérapie ne sont pas restés figés sur l'application de soins comme des douches et des bains ou encore des cures de boisson, des applications d'algues et des massages. Ils s'efforcent d'optimiser les bienfaits des eaux minérales et de mer, par des techniques et surtout un environnement de prise en charge par un personnel médical qualifié. En plus d'offrir une eau de composition particulière, la cure propose un changement de mode de vie, de climat, une prise en compte de son corps, permettant de rompre avec son rythme de vie quotidien et retrouver une harmonie avec soi-même. Le curiste se soustrait aux contraintes de la vie quotidienne et s'en remet à des médecins, thérapeutes et hydrothérapeutes. Il se confie différemment qu'à son médecin de famille.

Renseignements pratiques

Sites web Thalasso, Thermalisme, Spa

■ ALLO-THALASSO.COM

☎ 01 53 21 86 11 – www.allo-thalasso.com
resa@allo-thalasso.com

Conseillers à votre écoute du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 9h à 19h.

Allô Thalasso est le site indépendant de la thalasso et du SPA, bureau de réservation de plus de 100 centres de thalasso-thérapie et de SPA en France et dans le monde. Des séjours conçus sur mesure par une équipe de spécialistes connaissant chacun des centres qui vous font part de leurs coups de cœur et des cures proposées dans chaque centre. Un site incontournable pour ceux qui veulent se faire du bien.

■ FRANCEGUIDE.COM

Autre possibilité pour savoir où en est le bien-être en France, le site officiel du tourisme en France, Maison de la France, propose une rubrique Remise en forme sur le bien-être et à travers elle un aperçu des centres, des soins et de l'actualité dans les régions de France avec pour objectif de lier les soins en thalasso, balnéo ou thermalisme avec des découvertes dans des domaines tels que la culture, la gastronomie, le sport...

■ HOTELBIENETRE.COM

www.hotelbienetre.com

Ce site réunit des informations et des offres thalasso, hydrothérapie, spa, esthétique et fitness sur de nombreuses destinations : France – mer, ville et montagne –, Italie, Irlande, Espagne, Suisse, Amériques, Allemagne, Afrique, Autriche... Si vous voulez connaître les meilleures offres des hôtels ayant un spa ou proposant du bien-être, pour un court ou un long séjour, en France ou à l'étranger, ce site est votre site.

Vital

Retrouvez votre magazine
tous les 2 mois
chez votre marchand de journaux



Et téléchargez Vital en version numérique

➤ SUR LE SITE : kiosquemag.com/magazine-en-ligne/vital

➤ SUR LES KIOSQUES NUMÉRIQUES :



Vital



Newstand
Apple



Relay



Le kiosque



ePresse



Zinio



Kobo by
FNAC

LE PEPS, C'EST VITAL!

■ **MEDECINES-DOUCES.COM**
www.medecines-douces.com
info@medecines-douces.com

Un site consacré aux médecines douces desquelles fait partir la thalassothérapie, mais aussi le thermalisme et la balnéothérapie. Tout y est : l'acupuncture, la réflexologie, la sophrologie, le tai chi, le shiatsu... avec des conseils judicieux de lecture pour s'informer davantage. Vous aurez également accès à des dossiers, forums, conseils, formations, stages, de quoi élargir ses connaissances, en parallèle de l'allopathie.

■ **MER-ET-SANTE.ASSO.FR**
www.mer-et-sante.asso.fr

Le site de la Fédération Mer et Santé, syndicat officiel de la thalasso en France, informe sur les cures, les 36 centres adhérents, permettant d'obtenir les documentations de ces centres, visiter leurs sites Internet pour connaître leurs tarifs et réserver en ligne. Vous y trouverez également de quoi vous informer utilement sur la thalassothérapie, son histoire, ses bienfaits et des conseils pour bien choisir votre centre

■ **THALASSO-FIRST.COM**
 ☎ 01 53 21 86 17
www.thalasso-first.com
info@thalasso-first.com

Pré-réservation en ligne possible de votre séjour.

Un site d'informations claires et rapides sur la thalasso, vous proposant un guide thématique sur la thalasso, son histoire, ses bénéfices, ses buts préventif et curatif, le personnel, les traitements, les contre-indications, un lexique de la thalassothérapie pour vous aiguiller sur les soins. Vous pourrez également réserver à travers ce site votre thalasso, en France ou à l'étranger, avec des bons plans coups de cœur.

■ **THALASSO-LINE.COM**
 ☎ 0 800 800 136
www.thalasso-line.com
partenariat@thalasso-line.com

Réservation en ligne possible. Coffrets cadeaux.

Réservez votre séjour thalasso, balnéothérapie ou spa en bord de mer, une balnéothérapie en montagne ou une remise en forme grâce au thermalisme, sur ce site ultra-complet, proposant également des offres promotionnelles. Thalasso Line vous donne tous les conseils et toutes les informations pour un séjour thalasso réussi, une balnéothérapie de remise en forme ou une cure de thalasso dans un spa de luxe en France ou à l'autre bout du monde.

■ **THERMALIES.COM**
 ☎ 01 45 56 09 09
www.thermalies.com
contact@thermalies.com

Le site du grand salon parisien consacré au thermalisme, à l'eau et au bien-être, donc à la thalassothérapie, à la balnéo et à l'eau embouteillée. Dates des

prochains salons, présentation des nouveautés, des exposants et des conférences ouvertes au public. Un site qui donne envie d'aller déambuler dans les allées du prochain salon des Thermalies, qui aura lieu maintenant du 22 au 25 janvier 2015 au Carrousel du Louvre.

■ **THERMES.ORG**
www.thermes.org
thermes@thermes.org

Un site très complet sur les établissements thermoludiques en France et en Europe, cartes à l'appui, notamment en Suisse et en Allemagne, avec la possibilité de commander de la documentation sur les centres et de préparer son voyage. Vous trouverez également sur ce site dédié au thermalisme des tuyaux pour des thalasso au Maroc et en Tunisie, ou encore des locations d'appartements saisonnières.

Les tour-opérateurs

En passant par un tour-opérateur, vous obtiendrez des conseils personnalisés et des devis gratuits, deux avantages non négligeables et même parfois un gain de temps. Au final, vous paierez le même prix !

■ **ACCOR THALASSA**
 ☎ 0 825 825 528 (0,15 €/minute)
www.accorthalassa.com

Accor Thalassa. Marque du groupe Accor, possède ses propres hôtels et instituts de thalasso et thermalisme, mais aussi de balnéo et spa à travers le monde : France, Tunisie, Portugal, Maroc, Corse, Sardaigne, Autriche, Espagne, Israël, île Maurice. Une journée sans hébergement à partir de 89 €. Réservation directement auprès des hôtels, ou sur le www.accorthalassa.com et au 0 825 825 528 (0,15 €/minute).

■ **CLUB MED SPA**
 ☎ 0820 020 008
www.clubmed.fr

Les villages avec Club Med Spa se trouvent aux quatre coins du monde, et proposent une large gamme de soins personnalisés et prodigués par une équipe de professionnels. De même, Les villages avec spa signé par des marques partenaires de renom, telles Carita, Nuxe, Mandara ou Décléor, proposent le plus haut niveau de bien-être, toujours dans l'esprit du Club Med, mais avec ici un luxe de tous les moments.

■ **JET TOURS**
www.jettours.com

Ce célèbre tour operator en ligne propose également une offre bien-être, en référant plusieurs centres en France et à l'étranger – Espagne, Canaries, Malte, Maroc, Tunisie – et spas d'exception – en France, Italie, Maurice, Maldives, Seychelles, Thaïlande. ainsi que des thématiques avec les séjours thalasso « Esprit de Famille » ou les circuits « Découverte et thalasso ». Avec bien sûr les bons plans et les dernières minutes. Idéal pour une petite escapade imprévue placée sous le signe de la détente et de l'eau.

■ LASTMINUTE.COM

Avec plus de 280 destinations, le tour operator en ligne lastminute.com a également sa rubrique bien-être et vous propose un large choix de séjour thalasso et week-end de remise en forme ou de thalassothérapie en France et à l'étranger, avec bien sûr, ses bons plans et ses formules, ses réductions jusqu'à 40%, de quoi payer moins cher. D'ailleurs si vous trouvez moins cher le site s'engage à vous rembourser la différence ! Intéressant non ?

■ NOUVELLES FRONTIÈRES

☎ 0 825 000 747

www.nouvelles-frontieres.fr

Le 1^{er} tour opérateur français, grand généraliste avec 40 ans d'expérience propose des centres de thalassothérapie en France et sur le bassin méditerranéen – Portugal, Tunisie, Maroc – mais aussi thermaux en France uniquement avec aussi des promos sur des vols secs. Nouvelles Frontières programme un séjour thalasso au Carbet en Martinique dans l'un de ces hôtels Paladien. Encore une façon de trouver des séjours en promo.

■ THALASSO N° 1

20, rue de la Banque (2^e)
PARIS

☎ 01 42 25 52 85

www.thalassonumero1.com

infos@thalasso-to.com

Ce premier tour-opérateur, créateur de bien-être, propose autant de destinations de remise en forme

en France qu'au bout du monde, ou autour du bassin méditerranéen : séjours thalasso, thermalisme, balnéo et spa. Un généraliste du séjour santé-détente !

■ ALLO SPA & FORME

4, rue du Faubourg-Saint-Honoré (8^e)

PARIS ☎ 01 53 21 86 11

www.allo-thalasso.com/spa/index.htm

resa@allo-spa.com

Allô Spa & Forme vous apporte son expertise et un conseil personnalisé afin de vous permettre de choisir la destination – de proximité ou lointaine – ou la cure la mieux adaptée à vos besoins. Une approche ludique au service du bien-être, de la forme et de la beauté, mais ultra-pointue en matière de techniques et de soins. Un site à découvrir et à utiliser, pour des vacances passées à se faire du bien !

■ ALLO THALASSO VOYAGES

4, rue du Faubourg St-Honoré

PARIS

☎ 01 53 21 86 11

www.allo-thalasso.com

resa@allo-thalasso.com

Des séjours construits sur mesure par une équipe de spécialistes qui connaît chacun des centres – plus de 100 en France ou à l'étranger – et des cures – au féminin comme au masculin – que ces derniers proposent. Allô Thalasso Voyages vous apporte son expertise et un conseil personnalisé afin de vous permettre de choisir le séjour le mieux adapté à vos besoins. Une corde de plus à votre arc pour des vacances détente.



LA VERSION COMPLETE DE VOTRE GUIDE

REMISE EN FORME 2014

en numérique ou en papier en 3 clics



à partir de

9.99€

Cliquez ici

Disponible sur

