

**ANTISTRESS** SE RESSOURCER

**THALASSO & THERMALISME**

# ET SI ON RECHARGEAIT LES BATTERIES ?

Les cures 2016 ont un seul but : la santé globale. Prévention personnalisée, alimentation saine, activité physique et sommeil retrouvé s'allient aux eaux bienfaitrices. En thalasso comme en thermalisme, des outils de haute technologie et des suppléments en sels minéraux et en oligoéléments garantissent une efficacité maximale. *Alette de Crozet et Aline Perraudin*



### Oublier sa fatigue professionnelle à Banyuls-sur-mer

Certes, cinq jours ne suffisent pas à se rétablir d'un burn-out, ni de toute forme de dépression. Mais on peut acquérir des outils pour ne pas se laisser dévorer par des situations que l'on ne contrôle pas, par exemple des soucis professionnels. Cette cure de vingt soins offre ainsi, entre autres, cinq modelages additionnés d'huile de magnésium marin aux vertus antistress ainsi que l'expérience d'un lit de flottaison. La piscine surplombant la Méditerranée, l'accompagnement personnalisé et l'ambiance familiale de ce petit centre juché sur les collines de Banyuls participent au lâcher-prise.

📍 Cure Anti Burn-out de 5 jours/6 nuits en demi-pension à la résidence Thalacap Catalogne à partir de 1 209 €. Tél. : 04 68 98 36 66 et thalacap-catalogne.fr

FABRICE LEROUGE / ONIKI / CORBIS - YANN WERDEFROY





## SE RECENTRER SUR SOI ET SUR SES ENVIES

### Dormir comme un bébé à La Baule

Trouver les causes de votre insomnie et vous aider à retrouver le rythme biologique de votre sommeil, c'est l'objectif de la cure "Morphée" prodiguée à l'hôtel Barrière, Le Royal, de La Baule. Après un questionnaire minutieux, le curiste bénéficie d'un programme de soins spécifiques : séances de luxothérapie, de relaxation, de gym aquatique, d'hypnose, modelages relaxants, bains et enveloppements, coaching en salle de fitness... On repart aussi avec une liste de conseils personnalisés réalisée par un médecin.

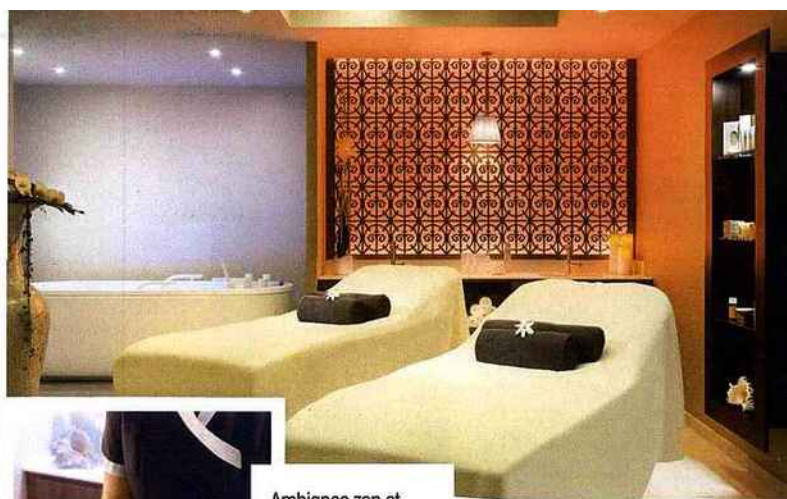
☉ Cure de 6 jours, 27 soins, en chambre double à l'Hôtel Barrière Le Royal\*\*\*\*\* à partir de 1 928 € par personne. Renseignements et réservation au : 02 40 11 48 88.

### Lever haut les jambes à Canet-en-Roussillon

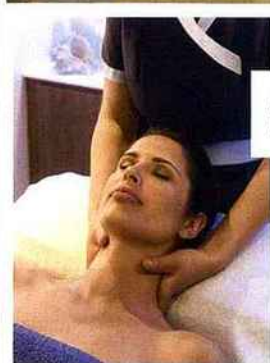
Sur la grande plage de Canet-en-Roussillon, au rez-de-chaussée de l'hôtel du même nom, la Thalasso des Flamants Roses est une thalassospa à l'esprit déco. Le plus de ces six jours consacrés à améliorer la circulation veineuse : une alternance de



Esprit déco et bains aux extraits d'algues à Canet-en-Roussillon.



Ambiance zen et relaxante à La Baule.



traitements par le froid, cryothérapie et frigidhalgo, de modelages drainants, de douches sous-marines et de bains aux extraits d'algues. Au mieux, on termine la semaine avec un running sur le sable, accompagné par le cri des mouettes.

☉ Cure Spéciale Jambes 834 € les 6 jours de cure seule, à partir de 1 644 € par personne avec l'hébergement en chambre double en demi-pension. Grand Hôtel les Flamants Roses : 04 68 51 60 60 et [hotel-flamants-roses.com](http://hotel-flamants-roses.com)

### Faire un bilan à Pornic

État des lieux, alimentation, activité sportive et sommeil sont les quatre piliers du programme "Capital santé

Premium" de Pornic, un concentré de haute technologie. Après une impédancemétrie, l'oligoscan détecte en une simple pression de la main carences ou excès en oligoéléments. Deux séances de physioscan, qui renseignent sur le potentiel énergétique des organes internes et les stimule par bio-résonance, sont prévues. Les 33 soins comprennent également cinq cryothérapies, exposition de 3 minutes à -140 °C, souveraine contre les maux d'origine inflammatoire. Le plaisir n'est pas oublié avec trois modelages de 50 minutes, ni le développement personnel avec des séances de yoga et de Qi Gong, ni le sport avec deux marches



Au pied de la Thalasso de la plage de Pornic, la plage, parfaite pour des marches toniques et vivifiantes.



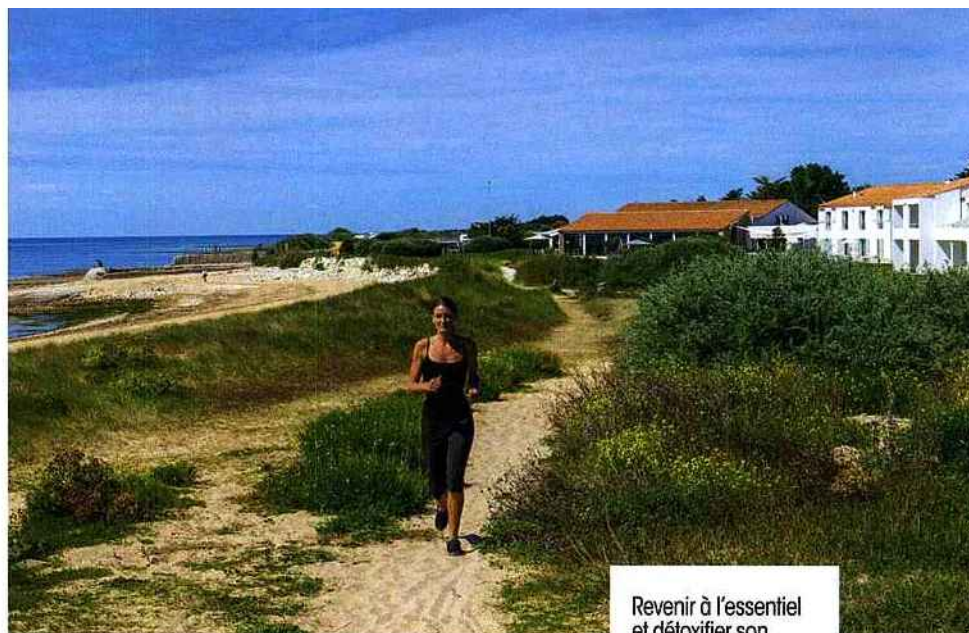


toniques sur le littoral atlantique. Une cure très high-tech et très complète.

➔ Cure de 6 jours/6 nuits à partir de 1 602 € avec hébergement en chambre double en demi-pension, Alliance Pomic Resort Hôtel\*\*\*\*. Tél. : 02 40 82 21 21 et thalasso-pomic.com

### Se dorloter "détox" à l'île de Ré

Dans un paysage sauvage et nu, entre vignes et vagues, l'Atalante île de Ré est un bel endroit pour revenir à l'essentiel et détoxifier son corps en stimulant les organes concernés, l'intestin, le foie, le rein. Un médecin spécialisé en micronutrition a conçu les menus servis à la table d'hôtes, à laquelle participe aussi la diététicienne. Le séjour comporte entre autres une séance d'ostéopathie viscérale, pour détendre et relâcher la paroi intestinale



Revenir à l'essentiel  
et détoxifier son  
corps à l'île de Ré.

ainsi que deux drainages lymphatiques. Et comme bien bouger fait partie de la prévention, on ne se prive ni des balades à vélo le long des marais salants, ni de l'aquabike avec vue sur l'océan.

➔ Cure Se dorloter Détox, 6 jours/6 nuits, à partir de 1 711 € par personne en chambre double et en pension complète au Relais Thalasso Atalante & Spa\*\*\*\*. Tél. : 05 46 30 22 44 et iledere.relaisthalasso.com







## PROFITER DE CETTE PAUSE POUR DÉTOXIFIER SON CORPS



Le Grand Hôtel  
d'Évaux-les-Bains  
niché dans une  
vallée verdoyante.

### Alléger ses jambes à Aix-les-Bains

Déjà indiquées pour les douleurs articulaires et les voies respiratoires, les eaux d'Aix-les-Bains viennent d'obtenir l'agrément phlébologie. Efficace sur les varices, cette nouvelle cure Jambes lourdes améliorera aussi l'insuffisance veineuse et même l'arthrose du genou, explique le docteur Gisèle Briçon qui a supervisé le nouveau couloir de marche des Thermes Chevalley. Le tarif

de la cure est encore plus doux entre le 12 février et le 1<sup>er</sup> mars.

➔ Cure Santé 6 jours Phlébologie : 260 €. Tél. : 04 79 35 38 50 et [valvital.fr](http://valvital.fr). Plus l'hébergement à l'hôtel Gallia\*\*\* à partir de 69,50 € en single. Tél. : 04 79 61 21 09 et [galliahotel.com](http://galliahotel.com)

### S'initier au thermalisme à Évaux-les-Bains

L'unique ville d'eaux du Limousin charme pour son Grand Hôtel anéées trente et son calme, dans une verdoyante vallée des Combrailles. Une formule découverte à prix légers, comprenant quatre soins, permet en outre d'accéder à tout moment et largement à la piscine en plein air dont les eaux possèdent la triple indication rhumatologie, gynécologie et phlébologie. Une pause bien venue, en toute simplicité.

➔ La journée découverte 50 € au complexe thermal d'Évaux-les-Bains : 05 55 65 50 01 et [evauxthermes.com](http://evauxthermes.com). Plus 62 € par jour de pension complète au Grand Hôtel. Tél. : 05 55 82 46 00.



Nouveau  
couloir de  
marche des  
Thermes  
Aix-les-Bains.



#### L'avis d'expert

**Dr Marie Perez Siscar\***  
présidente de Thalacap  
Catalogne

#### Que peut-on attendre d'une mini-cure ?

Même 48 heures d'une cure basique offrent une parenthèse indispensable pour se recentrer sur soi, écouter un corps trop négligé. Si j'ai mal au dos, mes muscles se tendent, j'ai encore plus mal. Je prends les eaux, je me détends, j'ai moins mal. Même en 48 heures, ma respiration s'améliore, je nettoie mon esprit et mon corps.

#### Cela est-il valable pour le thermalisme comme pour la thalassothérapie ?

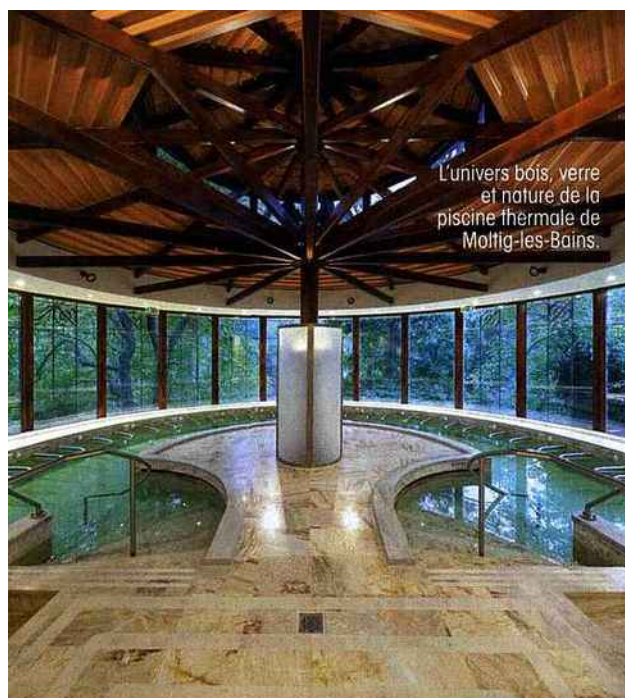
Les deux ont pour but de reminéraliser, car un corps fatigué manque des oligo-éléments indispensables aux échanges physiologiques. L'eau de mer est aussi une eau thermique, puisqu'elle est bourrée de minéraux et d'oligoéléments. En matière de minicures, non conventionnées, on choisit selon ses possibilités, son domicile, ses goûts.

#### Les cures sont de plus en plus spécialisées (mains, dos, ventre.... Qu'en pensez-vous ?

Le corps humain fonctionne de façon globale, mais avoir un objectif permet de mettre en œuvre l'ensemble des soins spécifiques. Ainsi, le massage des jambes d'une cure "jambes légères" va faire du bien aux genoux. En détendant les muscles, on va améliorer le sommeil... Tout est lié. À nous, thérapeutes, d'envisager la personne dans sa globalité pour ne pas seulement considérer les conséquences. Il nous faut aider chacun à trouver dans sa caisse à outils personnelle des possibilités d'autoréparation.

\* Membre de la commission scientifique de France Thalasso.



L'univers bois, verre  
et nature de la  
piscine thermale de  
Molitg-les-Bains.

### Vaincre l'insomnie à Molitg-les-Bains

Les portables ne passent pas dans la petite cité catalane de Molitg. Une "digital detox" bienvenue lors de ces six jours axés sur le soin de l'insomnie chronique. Musicothérapie, diététique, sophrologie, watsu (modelage inspiré du shiatsu administré sur un corps flottant dans l'eau tiède) entourent les quatre soins thermaux journaliers.

☺ Cure de 6 jours 31 soins : 565 €. Plus hébergement au Grand Hôtel\*\*\* en demi-pension 7 nuits : 609 €/personne en demi-double, Chaîne thermale du soleil : 0 800 050 532.

### Faire le plein d'énergie au Miramar Crouesty

Exclusivité mondiale, la spiruline marine fraîche est le nouveau concentré d'énergie du Miramar Crouesty. Supervisée par un médecin et les kinés, la cure Sérénité Santé l'utilise en enveloppements pour les jambes et le dos. Les 24 soins prévoient aussi des exercices avec un kiné dans les piscines lombaires, de rééducation personnalisée...

☺ Cure Sérénité Santé de 24 soins sur 6 jours/6 nuits en demi-pension, à partir de 1 671 €/personne au Miramar Crouesty Hôtel Thalasso & Spa\*\*\*\*. Tél. : 02 97 53 49 00 et miramarcrouesty.com

Enveloppement  
de spiruline  
marine fraîche au  
Miramar Crouesty.





Accès libre au spa et bain relaxant à Barbotan-les-Thermes.



## LAISSER L'EAU TRANSMETTRE TOUTE SON ÉNERGIE

### Reprendre le sport à Barbotan-les-Thermes

Dans le Gers, le bonheur est dans les Thermes. Ondées thermales et des soins de la Chaîne thermale du Soleil, comme le bain au kaolin encadrent une cuisine minceur signée Michel Guérard. La Cure Pleine Forme prévoit trois modelages sur les cinq jours mais aussi des activités physiques douces, thermabike - vélo couché - ou Pilates pour reprendre goût au sport avec un coach. L'accès libre au superbe spa thermal paré de bardeaux, pour les curistes mais aussi pour les accompagnants, est une raison supplémentaire de venir en couple.



Douche au jet tonifiante à Nérès-les-Bains.

➔ Cure Pleine forme 5 jours/6 nuits à partir de 1 425 € à la Bastide\*\*\*\* en demi-pension "cuisine santé nature", Compagnie des Spas : 0 800 050 532.

### Évacuer le stress à Nérès-les-Bains

La petite station Belle Époque de Nérès-les-Bains est indiquée à la fois pour la rhumatologie, la neurologie et les affections psychosomatiques. C'est dire si son eau, riche en lithium et filtrée par la Chaîne des Puys, est sédative et relaxante comme alentour les douces collines du Bourbonnais. La mini-cure Halt O stress comprend chaque jour un bain douche ventral, un bain hydromassant, une douche au jet et un massage sous affusion.

➔ Cure Halt'O stress, 6 jours de soins/6 nuits, 898 € pour une personne en chambre simple ou 1 459 € pour deux en chambre double à l'hôtel Mona Lisa : 04 70 08 79 80 et Thermes : 04 70 03 10 39, thermes-neris.com

### Gérer son diabète à Contrexéville

Le diabète concerne plus de trois millions de personnes en France. Ces sept jours sont conçus pour permettre aux non insulinodépendants de le gérer au mieux, en limitant les risques de complications et en équilibrant la glycémie. Conférences et échanges autour de la nutrition,

activités physiques, sophrologie, tai-chi s'ajoutent aux soins d'eaux ainsi qu'à l'accès au bel espace thermoludique. Grâce à une pension complète qui ne dépasse pas 1 400 calories par jour, on perd aussi quelques kilos : en moyenne, 2,6 kg.

➔ Cure "Gérer son diabète" de 7 jours/7 nuits en tout compris à partir de 780 € à l'hôtel\* de Lorraine, Tél. : 03 39 08 03 24 et 03 29 08 08 68 et contrex-minceur.com

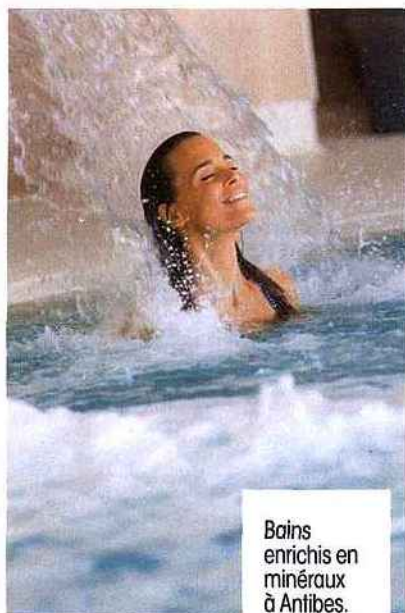


Activités physiques dans un cadre bucolique à Contrexéville.





## BOUGER ET PRENDRE DU PLAISIR



Bains enrichis en minéraux à Antibes.

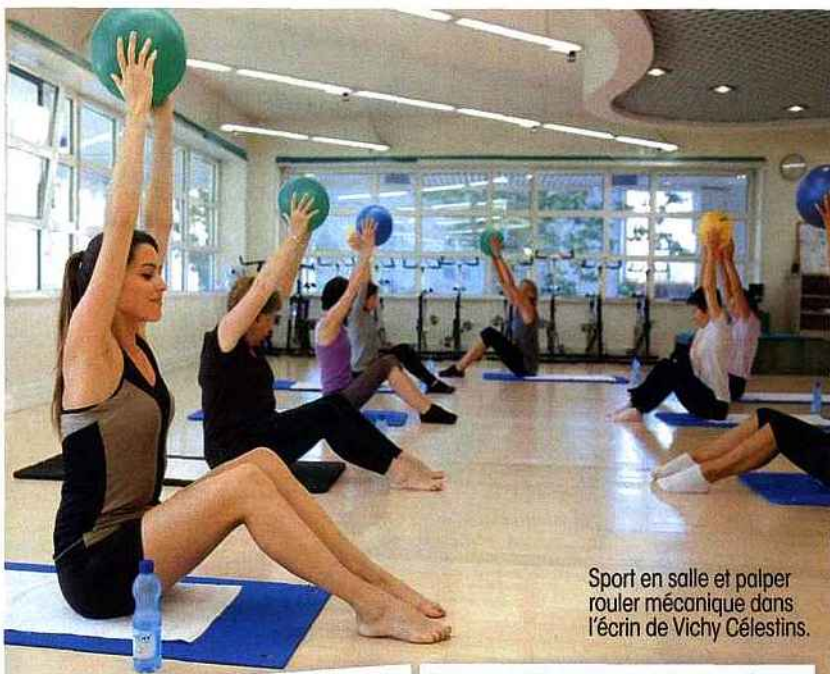
### Refaire le plein de minéraux à Antibes

Profiter pleinement des vertus de l'eau de mer, des algues et des sels minéraux, c'est l'objectif de la cure Thalazur prodiguée au centre Thalazur Antibes, situé sur les hauteurs de la ville et offrant une vue imprenable sur les eaux bleues de la Méditerranée. Dans cette cure, le curiste bénéficie de soins – bains, gommages, enveloppements, modelages – enrichis en magnésium, en calcium ou en potassium marins, selon ses besoins. De quoi retrouver toute son énergie dans un cadre relaxant où tout est mis en œuvre pour la détente

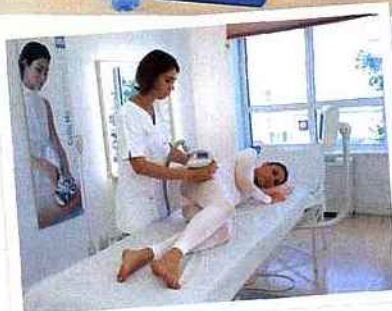
➔ Cure de 6 jours/6 nuits, Base chambre double et demi-pension à l'hôtel Baie des Anges\*\*\*\*. 24 soins individuels. Prix à partir de 1 374 € par personne. Tél. : 01 48 88 89 90.

### Retrouver un corps ferme à Vichy

Les eaux de Vichy sont célèbres pour leurs propriétés digestives mais



Sport en salle et palper rouler mécanique dans l'écrin de Vichy Célestins.



leur richesse en lithium leur confère aussi un vrai pouvoir calmant. Des protocoles et technologies innovants, comme un modelage resculptant ou un palper rouler mécanique avec le water-mass, s'associent aux soins d'eau de Vichy et aux activités physiques douces de la cure 2016 Minceur et Cellulite. Au final : une ou deux tailles de moins, et un moral au beau fixe. Et si l'on reste au moins six jours, on profite du cadre raffiné du Vichy Célestins spa Hôtel et des quinze spécialistes du Pôle Santé pour s'offrir en supplément un bilan de santé complet, avec électrocardiogramme, biologie sanguine et urinaire.

➔ Cure Minceur et cellulite de 6 jours/6 nuits en pensions complète diététique et chambre de luxe à l'hôtel Les Célestins\*\*\*\*, à partir de 2 292 €. Vichy Célestins spa Hôtel : 04 70 30 82 00 et vichy-spa-hotel.fr

### NE MANQUEZ PAS LE SALON DES THERMALIES !

Le salon de l'eau et du bien-être, dont *Santé magazine* est partenaire, prend le large du jeudi 21 janvier au dimanche 24 janvier 2016 au Carrousel du Louvre, à Paris.

C'est l'occasion de découvrir toutes les nouvelles cures proposées en 2016 et de bénéficier de réductions sur les séjours. Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, 75001 Paris Du jeudi au samedi de 10 heures à 19 heures et le dimanche de 10 heures à 18 heures. Plus d'informations sur [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)