

Des minicures thermales pour un effet maximum

Aux grands maux, les soins à l'eau. Rien de tel que des séjours dans des centres adaptés aux pathologies modernes pour se remettre en selle.

forme

C'est la tendance du moment : les centres thermaux dispensent leur savoir-faire le temps de séjours non conventionnés de 3 à 12 jours. Voici cinq bonnes raisons de se lancer.

1 AU SECOURS, LE STRESS M'ENVAHIT

POUR QUI ? Les victimes du surmenage au travail ou ceux dont l'emploi du temps déborde. Et qui ont besoin d'une parenthèse zen pour se décontracter et éliminer la fatigue quotidienne.

QUELLE CURE ? La Cure six jours anti-stress de Divonne-les-Bains (01) allie soins thermaux relaxants et sédatifs, séances de relaxation, de yoga, d'oxygénation... Durant quatre heures, au cours d'une formation à la gestion du stress, un thérapeute initie les curistes à des outils et méthodes leur permettant d'affronter des situations stressantes et de favoriser leur retour au travail avec une attitude sereine et positive.

NOTRE AVIS. Un « congé » utile pour déconnecter et se former à des techniques efficaces de lutte contre l'épuisement nerveux. Si votre tension se mue en véritable anxiété (avec pathologies associées : migraines, insomnies), optez pour une cure conventionnée de trois semaines aux thermes de Saujon (17) spécialisés dans le traitement des troubles psychologiques et de l'anxiété depuis 1860 (www.thermes.net).

2 J'AI LE SOMMEIL QUI FLANCHE

POUR QUI ? Les mauvais dormeurs qui cumulent peu de nuits réparatrices et qui, au lieu de se pencher sur les causes de leurs insomnies en passe de devenir chroniques, ont trop souvent recours à des médicaments.

QUELLE CURE ? Pluridisciplinaire, la Minicure sommeil 12 jours du centre thermal de Mollitg-les-Bains (66) fait appel à un éducateur, pour l'activité physique, une diététicienne et une sophrologue, qui accompagnent les curistes. Objectif : déterminer les causes des insomnies afin d'adopter les bons gestes quotidiens qui permettront de retrouver un meilleur sommeil (alimentation, activité physique, relaxation).

Pour enfin dormir sur ses deux oreilles, la formule allie musicothérapie, sophrologie, *watsu* (shiatsu dans l'eau), marche nordique, vaporarium, le tout associé à des soins thermaux sédatifs, comme le bain de kaolin. Dans ce dernier cas, le recours à l'argile blanche mélangée à l'eau thermale permet au patient de flotter un peu comme dans la mer Morte et le flux continu assure un effet massant.

NOTRE AVIS. Une solution 100 % naturelle pour retrouver le sommeil, diminuer voire stopper les médicaments en étant à l'écoute de son corps. Au cas où les effets positifs manqueraient à l'appel, une consultation dans un centre du sommeil s'impose (on trouvera les adresses en France sur www.sfrms-sommeil.org).

3 J'AI BESOIN D'UN COUP DE JEUNE !

POUR QUI ? Celles et ceux qui ont envie de retrouver une peau plus tonique, plus éclatante, des traits lissés pour estomper les effets du temps, de la fatigue, du stress ou de la pollution

QUELLE CURE ? Conçu pour sublimer naturellement la beauté de chacun, le Forfait anti-âge cinq jours des thermes de Contrexéville (88) combine soins thermaux

À BRIDES-LES-BAINS, des ateliers culinaires complètent le suivi diététique des curistes et leur permettent d'améliorer leur hygiène de vie sur le long terme.



ERIC DUJAN



Carnet d'adresses

• **Stress.** À partir de 595 € pour 6 jours (hors hébergement). Tél. : 04 79 35 38 50. www.valvital.fr

• **Sommeil.** À partir de 960 € pour 12 jours (hors hébergement). Tél. : 04 68 05 00 50. www.chainethermale.fr

• **Anti-âge.** À partir de 1122 € pour 5 jours (avec hébergement et pension). Tél. : 03 29 08 08 68. www.contrex-minceur.com

• **Post-cancer.** À partir de 1095 € pour 9 jours (hors hébergement). Tél. : 04 79 55 23 44. www.thermes-bridlesbains.fr

• **Bilan de santé.** À partir de 263 € par jour (hors hébergement). Tél. 04 70 30 82 82. www.vichy-spa-hotel.fr

Plus d'infos sur les minicures thermales... Rendez-vous au salon « Les Thermalies », du 21 au 24 janvier, au Carrousel du Louvre, Paris 1^{er}. www.thermalies.com

GÉRAUD PHOTO VITTEL

« minceur » (douche au jet, bain bouillonnant, modelage à quatre mains...), activité sportive (*aquabike*, *aquagym*...), soins du visage anti-âge issus de techniques récentes pour un coup d'éclat assuré.

NOTRE AVIS. Une cure de jouvence complète (corps et visage) sans coup de bistouri ni injection miracle. Avec en prime des menus minceur ainsi que des cours de sport et des ateliers de gestion du stress.

4 JE VEUX PRENDRE SOIN DE MOI APRÈS LA MALADIE

POUR QUI ? Pour les personnes en rémission d'un cancer, ayant subi un parcours médical douloureux et invasif (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie) générant sédentarité, fatigue et prise de poids.

QUELLE CURE ? Aux thermes de Brides-les-Bains (73), la cure post-cancer de neuf jours « Maigrir à Brides » permet de renouer

avec une activité physique adaptée, d'amorcer une perte de poids en bénéficiant d'une cure d'eau thermale dépurative et coupe-faim ainsi que de plus de 30 soins thermaux individuels et massages minceur.

NOTRE AVIS. L'occasion de reprendre confiance dans son corps en adoptant une hygiène de vie plus saine (le surpoids est un facteur de récurrence du cancer) grâce à un suivi diététique spécifique sur place, mais aussi à domicile grâce à un accompagnement par téléphone avec la diététicienne les cinq mois suivants.

5 JE SOUHAITE FAIRE UN VRAI BILAN DE SANTÉ

POUR QUI ? Celles et ceux qui souhaitent allier bien-être et santé le temps d'un séjour « au vert », en s'appuyant sur une équipe d'experts pour bénéficier d'un check-up médical complet.

QUELLE CURE ? Encadrée par les médecins du centre thermal Vichy-Célestins Spa Hôtel (03), la cure Check-up Medispa de six jours est une occasion privilégiée de faire le point sur son état de santé et de dépister d'éventuelles pathologies. À travers un examen clinique, un électrocardiogramme, des analyses sanguines et biologiques, une consultation diététique (troubles digestifs, poids), le tout agrémenté de soins à l'eau thermale et d'activités physiques, le programme constitue une véritable pause santé.

NOTRE AVIS. Une minicure originale qui replace la prévention au cœur de la santé du curiste. Le bilan médical peut être pris en charge par l'assurance maladie. Si des investigations cliniques sont nécessaires, elles sont programmées auprès de spécialistes durant le séjour. ♡

NADÈGE CARTIER