



ART DE VIVRE

2017 au top de la forme!

Thermalisme, thalasso ou Spa? Après Paris, le salon Les Thermalies se déplace pour la première fois à Lyon, du 3 au 5 février. Coup de projecteur sur les cures détox et de remise en forme les plus risées.

La fatigue accumulée d'une année éprouvante, les lendemains de fêtes, la sortie d'une grippe ou d'un simple refroidissement: il faut se remettre en forme. Rendez-vous au 35^e salon Les Thermalies à la Cité internationale de Lyon.

Thermalisme

Certaines régions ou villes d'eaux, telle Vichy, en font un levier touristique. Plusieurs établissements ont su faire valoir leur expertise tout en s'adaptant aux besoins de la vie moderne et à l'augmentation de la longévité. Outre des cures médicalisées qui répondent à des orientations thérapeutiques précises, ils proposent un florilège de cures et minicures participant à notre bien-être pour renforcer notre capital santé — objectif: prévention. Pour se repérer, l'édition 2017 *l'Officiel du thermalisme*, est un outil précieux pour choisir la station thermale qui vous convient. Avec 770 sources, la France du thermalisme (900 millions d'euros de chiffre d'affaires) représente plus d'un tiers du marché thermal européen et détient des stations de référence qui prodiguent des soins de haute réputation comme, à Vichy, les massages sous affusion.

Vous pensiez "minceur" à l'évocation de Contrexéville? La destination propose désormais aussi un forfait pointu pour "gérer son diabète" (à partir de 1036 euros, les 7 jours) afin d'apprendre à équilibrer son taux de glycémie pour éviter les risques de complication liés à la maladie. Le programme est destiné aux diabétiques non insulino-dépendants (type 2) et comprend des activités physiques adaptées, des soins aux huiles essentielles, des séances d'aquagym ou des techniques pour mieux gérer le stress qui vont de la sophrologie au tai-chi.

Thalasso

Concernant les soins à l'eau de mer, beaucoup d'innovations aussi, surtout pour les piliers de ce secteur en croissance (près de 7 % en 2016). Si vous avez envie de prendre soin de vous tout en faisant du sport, misez sur les *Thermes marins* de Saint-Malo, où l'on constate une hausse de la demande "forme et santé". L'approche n'exclut pas des soins « bien-être pour le corps et l'esprit » avec, outre les massages, des conseils de développement personnel et de nutrition. Ce secteur se veut aussi une expérience de voyage. « Comme pour le thermalisme, revient en force l'idée de voyager pour

se ressourcer et se faire du bien », insistait-on déjà, l'an passé, aux Thermalies. C'est le tourisme thérapeutique.

Entre sources d'exception et littoral, la France occupe une place de choix en thermalisme et thalasso, ces deux secteurs du bien-être par l'eau, loué et prodigué depuis l'Antiquité.

« De la mer, la renaissance », c'est aujourd'hui la promesse des établissements Thalassa Sea & Spa du groupe AccorHotels. Parmi ses fleurons actuellement en promotion (— 25% jusqu'au 13 février), le Sofitel cinq étoiles de Quiberon (séjour "diététique" à partir de 2093 euros les 6 nuits-6 jours de soins) ou le Biarritz *Le Miramar* (à partir de 2076 euros les 7 nuits-6 jours), face à l'océan. Leurs cures garantissent de vous débarrasser de la fatigue en une semaine et de vous permettre de retrouver la vitalité à condition de modifier certaines habitudes. Cela passe par plus d'activités physiques, mais aussi par la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit et un équilibre alimentaire impeccable.

Pour ce faire, le Sofitel de Biarritz met en avant d'astucieux programmes qui reposent sur quatre soins quotidiens: enveloppements revitalisants aux algues, drainages marins, modelages... Surtout, l'établissement parvient à répondre aux besoins de chacun, avec une « orientation zen » pour se relaxer, une « orientation vitalité » (avec hydrojet, pressothérapie...) pour retrouver tout son tonus. À Quiberon, la pension complète au légendaire Sofitel semble le lieu idéal pour suivre une cure amincissante baptisée "Exclusif Minceur" (à partir de 2322,50 euros pour 6 nuits-6 jours) bâtie sur 30 soins et 5 rendez-vous avec des experts. Dans cet établissement Spa et thalasso de 7000 mètres carrés, la gastronomie minceur est sans doute une des plus savoureuses, avec des recettes dues au



Soins du visage en thalassothérapie, en vedette au salon Les Thermalies.



PRESSE/JESSY HINN

chef Patrick Jarno, auteur de *De-Light, la gastronomie minceur* (Hachette).

Oublier la fatigue? Cela peut aussi passer par les « bienfaits de la lumière », assure-t-on à l'hôtel *Alliance Pornic*. C'est en « poursuivant sa démarche holistique » que cet établissement a choisi de proposer une cure « Luminescence thérapie », explique sa directrice générale Marie-Noëlle Veillet-Berry. Cette cure s'appuie sur un soin novateur intitulé MiltaLed, conçu pour agir sur la douleur, la cicatrisation, le stress, les troubles du sommeil... grâce aux propriétés thérapeutiques de la lumière. « Ce soin permet de dynamiser le potentiel énergétique cellulaire », assure la

**LE SOIN PAR LES EAUX,
DOUCE OU DE MER :
UNE SOLUTION
IDÉALE POUR
RETROUVER SANTÉ,
BIEN-ÊTRE
ET VITALITÉ.**

dirigeante d'*Alliance Pornic*. L'hôtel s'est, depuis quelques années, doté d'outils technologiques, comme un Physioscan, tout en restant attaché à une approche

globale de la santé. Parmi ses cures vedettes, « Thalasso & secrets du monde », prisée pour ses massages, et « Silhouette ». De l'avis de Marie-Noëlle Veillet-Berry, la durée du séjour « est idéalement de 9 jours et au minimum 6 jours ». Bains multijets, douches à affusion... « Après quarante ans de direction de thalasso, je constate que, si les soins d'eau sont identiques, le matériel d'hydrothérapie a évolué dans le bon sens, il est plus confortable pour notre clientèle, qui bénéficie en plus d'une prise en charge globale », poursuit-elle, rappelant qu'à Pornic, la thalasso bénéficie d'une équipe renforcée de médecins, kinésithérapeutes, diététiciens... Les cures se sont



PRESSEIL BEZOWSKI

Ambiance zen à l'hôtel "Alliance Pornic".

parisienne et touristique au concept novateur de "Sprunch", association du "Spa" et du "brunch": une savoureuse combinaison pour se mettre en forme tout en se détendant avec gourmandise. L'offre comprend un brunch au restaurant *La Cuisine*, un soin Clarins d'une heure (soin visage ou modelage au choix) et un accès au Spa My Blend by Clarins (piscine de 23 mètres de long chauffée, sauna, hammam, salle de fitness...). Le tarif varie selon le jour choisi, de 250 euros le samedi à 280 euros le dimanche.

L'institut qui monte est le Lanqi Spa (deux établissements à Paris et un à Neuilly-sur-Seine), qui prodigue de nombreux massages (forfait 6 heures à 348 euros), mais a bâti sa notoriété sur le massage traditionnel chinois, « transmis dans ma famille depuis trois générations », dit Mme Lanqi. Sa méthode est unique pour dénouer le corps, oublier ses problèmes de dos et bénéficier d'un prodigieux coup de fouet en une séance, « grâce à des manipulations nombreuses qui ont chacune leur spécificité », explique cette diplômée de médecine chinoise traditionnelle.

Assurément, le Spa du *Majestic*, cinq-étoiles à dimension humaine (48 chambres et appartements), est une pépite. Concentré sur 450 mètres carrés, il a été élu "meilleur Spa parisien" par *USA Today*, en 2014, et propose actuellement deux forfaits Spa, l'un de 60 minutes avec formule plat-dessert-café (350 euros), l'autre de 90 minutes de soins (450 euros). L'établissement détenu par un groupe familial français propose aussi un pass découverte à seulement 90 euros pour une journée de détente et de sport (accès piscine, fitness...). Les soins les plus accessibles sont les gommages (70 euros les 30 minutes) et les plus complets, telle la formule "Sur les rivages de la mer Morte", sont de 90 minutes (180 euros). ●

Jade Dalleau

Salon Les Thermalies,
Cité internationale, Lyon, du 3 au 5 février.
www.thermalies.com

aussi spécialisées: "Harmonie dos ou rhumato", "Bulle de bien-être, fibromyalgie" mais aussi, plus surprenante, "Thalasso et course à pied".

Autre moyen de se défouler: partez à l'île de Ré. À Ars-en-Ré, *Thalacap Île de Ré* (89 chambres, 17 appartements) propose à la fois un centre de thalassothérapie et un Spa. Plus proche de la capitale? Le *Sofitel Cures marines* de Trouville a concocté un programme de "santé globale" avec soins ciblés, suivi nutritionnel et accompagnement personnalisé, car, pour le docteur Denis Lamboley, partenaire expert de *Thalassa Sea & Spa*, « la thalasso de demain se doit d'être experte en optimisation santé ». Outre la thalasso (bain de mer hydromassant, détente pluie marine, drainage marin, hydrojet...), l'établissement prodigue des soins Spa. À suivre à la lettre par tous ceux qui ont des maux de dos ou souffrent de problèmes articulaires: la cure "Essentiel dos, souplesse & articulations" (6 jours-6 nuits à partir de 1830 euros).

Loin de se restreindre à n'évoquer que la variété des soins par l'eau, le salon Les Thermalies s'intéresse de près à la nutrition. Plus que le concept de minceur, on met en avant la possibilité de retrouver une alimentation équilibrée sans trop de privations. Si vous suivez un régime sans gluten, les *Cures marines* de Trouville s'adaptent à la

**LE SPA, REMÈDE
MIRACLE POUR
LÂCHER PRISE,
OUBLIER LE STRESS
ET RÉTABLIR
L'HARMONIE.**

demande dès le petit déjeuner. À *Carnac Thalasso & Spa*, ce sont des cures détox qui intègrent les nouvelles problématiques de nutrition, comme le "sans gluten ni lactose".

Spa

Lâcher prise, oublier le stress, rétablir l'harmonie... une panoplie de soins de massages réconfortants est programmé en Spa, avec des forfaits conçus comme des « parenthèses enchantées » pour les citadins, explique-t-on au Spa Nuxe de la rue de Montorgueil, l'adresse historique de la marque de soins au centre de Paris et à deux pas des Halles.

Pas un établissement de prestige n'échappe à ces préoccupations, avec souvent des Spa à la fois intimistes et spacieux, tel My Blend (la marque sur mesure du docteur Courtin du groupe Clarins) au *Royal Monceau*. Lanceur de tendances depuis quelques années, il initie ces jours-ci sa fidèle clientèle