

santé

Thalasso, thermalisme Le meilleur des cures antidouleurs

L'eau, qu'elle soit thermale ou marine, a de multiples vertus. Car si elle contribue à notre détente et à notre remise en forme, elle lutte aussi efficacement contre la plupart de nos maux du quotidien et peut les prévenir grâce à une palette de soins spécifiques. Petite revue de détail. PAR CLAIRE GABILLAT

L'image vieillotte que véhiculait le thermalisme et la thalassothérapie est bel et bien révolue! Selon une récente étude, réalisée par le site Thalasseo.com, première agence en ligne française de séjours et week-ends bien-être, ces soins se sont démocratisés et, surtout, rajeunis : un Français sur quatre, de 18 à 49 ans, en a déjà consommé au moins un, contre seulement un sur dix pour les plus de 50 ans. Et pas seulement pour de simples remises en forme. En thalasso comme en cure thermale, la tendance est aux séjours courts : des minicures pour un traitement express ou à la carte. Une semaine nécessite un budget de 1000 € minimum dont environ 540 € pour les seuls soins (vingt-quatre en moyenne sur six jours). L'engouement ne se dément pas comme en témoigne le succès grandissant des Thermalies, le Salon de l'eau et du bien-être (à Paris du 24 au 27 janvier*).

Estomac noué, crampes ou maux de tête

Ces symptômes sont souvent le résultat d'une vie qui fait rimer stress et surmenage, avec accumulation de tensions et de fatigue.

LES OBJECTIFS Les cures bien-être (aussi appelées antistress ou détente) mettent l'accent sur le calme pour effacer les tensions dues aux aléas du quotidien et apaiser les troubles physiques (douleurs) et psychiques (angoisse, déprime) qui en découlent.

LE PROGRAMME Les soins sont, avant tout, décontractants : enveloppements, bains, modelages sous affusion, relaxation en piscine, massages apaisants comme la réflexologie et le shiatsu. Ils vont souvent de pair avec des séances d'oxygénothérapie et des sports doux (yoga, tai-chi...), et la participation à des groupes de parole (ou des entretiens individuels avec un psy), des écoles du sommeil et des ateliers de nutrition.

POUR QUI? Toutes les personnes surmenées par un rythme trépidant, et qui ont besoin de

faire une pause, a fortiori celles qui souffrent de maux chroniques liés à ce stress : épaules et nuque tendues, maux d'estomac, migraines, crampes, tremblements, perte de mémoire, troubles du sommeil...

NOS PRÉFÉRÉES La détente, la relaxation et le bien-être sont « la » spécialité des centres de thalassothérapie ou de balnéothérapie. Tous possèdent leur cure antistress. La grande tendance pour l'année 2013, ce sont des cures et des soins venus tout droit d'Asie (ayurvéda, abhyanga, shiatsu, acupression, hatha yoga, qi gong...), comme la cure ayurvédique bio de cinq



STEPHANE HARTHELUPHOTOGRAPHY



POURQUOI ÇA MARCHE

Plusieurs études menées par l'Association française pour la recherche thermale démontrent, chiffres à l'appui, l'efficacité du thermalisme, notamment en cas de troubles anxieux généralisés, d'obésité et d'arthrose. La Haute Autorité de santé reconnaît, quant à elle, son effet antalgique en cas de lombalgie chronique et recommande la balnéothérapie pour la polyarthrite rhumatoïde. Quant aux bienfaits des cures thermales en dermatologie, ils sont visibles à l'œil nu sur les grands brûlés, mais aussi en cas de psoriasis ou d'eczéma atopique. En effet, l'eau thermale est très riche en minéraux et elle pénètre la peau. Un point commun avec la thalasso dont la matière première, l'eau de mer, est également riche en sels minéraux et en oligoéléments. Mais ce n'est pas le seul. Si le thermalisme et la thalasso connaissent un grand succès, c'est aussi grâce à la personnalisation des soins, à une bonne prise en charge, au dépaysement et au repos qu'elles procurent.

jours proposée à Carnac Thalasso & Spa (www.thalassocarnac.com), ou la cure Wu Xing de six jours de la thalasso de Douarnenez (www.thalasso.com).

Articulations qui coinent

L'eau chaude, qu'elle soit thermale ou marine, se révèle une alternative de choix aux traitements médicamenteux. Non seulement elle permet de réduire considérablement la douleur, mais elle a aussi un effet longue durée qui peut se prolonger jusqu'à six mois...



LES OBJECTIFS Soulager la douleur et mieux bouger. Ce qui passe par les soins eux-mêmes, mais aussi par le repos et l'éducation thérapeutique dispensée au cours de la cure.

LE PROGRAMME Le bain général ou local (calmant et décontractant) est un grand classique. De même que les enveloppements d'algues ou de boues et la pulvérisation de vapeur d'eau. Le curiste a également droit à des séances de mobilisation en salle ou en piscine, des massages (sous l'eau et à sec) ainsi que des ateliers de relaxation : sophrologie, hypnose...

POUR QUI? Les personnes atteintes d'arthrose (mains, genoux, cou, hanches, dos, épaules), de rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs (en dehors des poussées), de fibromyalgie ou d'algodystrophie, mais aussi celles sujettes aux tendinites chroniques ou ayant de séquelles de traumatismes (fractures, luxations).

NOS PRÉFÉRÉES Il existe pratiquement autant de cures ou de minicures que de pathologies. Parmi les nouveautés 2013 : la semaine « santé mobilité » des thermes de Bagnères-de-Bigorre (www.thermes-bagneres.fr), conçue pour ceux qui souffrent de maux articulaires, ou le séjour « arthrose des mains » des Thermes de Royat (www.thermes-de-royat.com), dédié aux personnes ayant développé une arthrose des doigts à la suite de chocs répétés : opérateurs de saisie informatique, pianistes, texto addicts... Les Thermes Marins de Saint-Jean-de-

Monts (www.thermes-st-jean.com) offrent, quant à eux, une escapade de trois jours pour soulager les douleurs articulaires avec une minicure « boues marines », tandis qu'Alliance Pornic (www.thalassopornic.com) propose, de son côté, une cure fibromyalgie (« bulle de bien-être fibromyalgie »). Une première en thalasso.

Jambes lourdes et gonflées

Conséquence d'un mauvais retour du sang vers le cœur, l'insuffisance veineuse des membres inférieurs touche, à des degrés divers, une femme sur quatre et un homme sur huit.

L'OBJECTIF Les cures spéciales jambes lourdes sont conçues pour favoriser le retour veineux, en stimulant la circulation et en tonifiant les vaisseaux sanguins. Elles peuvent aussi réduire douleurs et œdèmes.

LE PROGRAMME Toutes les formules proposent des modelages et des massages drainants locaux, des hydromassages en baignoire ainsi que des douches à jet avec alternance de températures (dirigées du pied vers la cuisse et des cuisses vers le pied). Des applications de boues froides, un peu d'exercice (gym, aquagym, marche...), ainsi que des ateliers de diététique complètent ces soins.

POUR QUI? Tous ceux qui souffrent d'insuffisance veineuse chronique et des troubles qui

en découlent (sensation de jambes lourdes, œdèmes des chevilles, fourmillements, crampes...). De plus, les centres thermaux soignent également les séquelles de phlébites (œdèmes, ulcère...).

NOS PRÉFÉRÉES Ce ne sont pas les cures jambes légères, actives ou toniques qui manquent : Algotharm à Deauville, Castel Clara à Belle-Île-en-Mer, Thalasso Miramar Crouesty, Thermes Marins de Saint-Jean-de-Monts, Thermes Marins thalasso de Saint-Malo, Relais Thalasso de Bénodet... Les principaux centres thermaux en France restent toutefois ceux d'Argelès-Gazost (www.ardeles-gazost.com), de Bagnoles-de-l'Orne (www.bo-thermes.com), de Luxeuil-les-Bains (www.chaine-thermale.fr) et de Rochefort-sur-Mer (www.thermes-rochefort.com), qui propose cette année, en plus de ses minicures « Bien-être des jambes » (trois jours) ou « Confort des jambes » (six jours), un nouveau format court, la cure phlébotonique de quatre jours.

Mal de dos, mauvaises postures

Le mal de dos, dont souffre un Français sur deux, est l'une des principales indications du thermalisme et de la thalasso. Et l'on part en cure aussi bien à titre préventif que curatif.

LES OBJECTIFS Le but des cures « santé du dos » est d'apaiser la douleur, de renforcer la zone dorsale et d'apprendre les postures et les gestes pour éviter la réapparition des douleurs. Le confort procuré par la chaleur de l'eau et l'effet sédatif et décontractant des soins permettent d'obtenir d'excellents résultats.

LE PROGRAMME Le plan de bataille est adapté à chacun, mais comprend des soins incontournables : application de boues, enveloppements et massages. S'y ajoutent les bains bouillonnants ou hydromassants, les douches sous-marines ou à jets, essentiellement localisées sur le dos et les lombaires. Le tout est ponctué de séances de rééducation et d'exercices de relaxation.

POUR QUI? Pour tous ceux qui souffrent du dos (sciaticque, lumbago ou simples contractures), en dehors des phases aiguës.

NOS PRÉFÉRÉES Les cures « prévention mal de dos », « santé dos », « dos et harmonie », « spécial lombalgies »... ne manquent pas. En formule longue (dix-huit jours) ou plus courte (douze, neuf ou six jours). En 2013, la station thermale de Bourbon-Lancy (www.auvergne-thermale.com) vous propose de retrouver toute votre souplesse et votre mobilité grâce à sa cure d'une semaine, « mal de dos et antistress ».

Celle de Luchon (www.thermes-luchon.fr) permet de se tonifier le dos en six jours, grâce son programme « dos tonic ».

Côté thalasso, la nouveauté est la cure « tech-neck » de Thalgo-La Baule (www.thalasso-barriere.com). Elle est destinée à soulager les maux de cou et de dos des addicts aux smartphones et autres tablettes.

Infections gynécologiques à répétition

De nombreuses femmes souffrent de mycoses vaginales. Si les traitements médicamenteux sont efficaces, ils sont contraignants et n'évitent pas les récurrences.

L'OBJECTIF Les eaux riches en soufre (dont l'eau de mer) ont des propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elles contribuent à guérir les infections gynécologiques et, surtout, à espacer les récurrences.

LE PROGRAMME Aux soins généraux, communs à la plupart des cures (bains, douches, massages, application de boues et de cataplasmes), s'ajoutent des soins locaux spécifiques: irrigations vaginales, poses internes de compresses ou de tampons imbibés d'eau... Une cure de boisson est en général prescrite en complément.

POUR QUI? Les femmes qui souffrent de mycoses vaginales rebelles aux traitements, de sécheresse vaginale, de démangeaisons persistantes et de sensations de brûlure d'origine indéterminée.

NOS PRÉFÉRÉES En France, il existe treize stations thermales avec une orientation gynécologique, mais, parmi elles, Challes-les-Eaux, en Savoie, est l'une des rares à proposer des mini-cures de six jours, et le seul établissement à pratiquer la pulvérisation 56vulvaire et cervico-vaginale. Un soin effectué en cabine individuelle par une sage-femme, qui consiste à pulvériser de fines gouttelettes d'eau soufrée au niveau du périnée, jusqu'au col de l'utérus (www.chainethermale.fr).

Troubles intestinaux chroniques

Les affections digestives fonctionnelles touchent 10 à 20 % des Français – et deux femmes pour un homme. Si les traitements médicaux ou chirurgicaux sont efficaces, la cure thermique est un excellent complément.

LES OBJECTIFS Les cures spécialement dédiées aux maladies digestives permettent de réduire les douleurs chroniques et de diminuer la fréquence des crises, voire la consommation de médicaments. Leurs bienfaits se ressentent en général rapidement.

LE PROGRAMME Les forfaits comportent des soins généraux (douches, bains, aérobains...), des soins locaux spécifiques (cataplasmes de boues abdominaux, massages du ventre sous l'eau, douches abdominales...), et des soins internes (cure de boisson, goutte-à-goutte rectal, lavement). Beaucoup intègrent aussi des ateliers d'éducation thérapeutique.

POUR QUI? Les personnes atteintes de troubles fonctionnels intestinaux, type colopathie (douleurs coliques, ballonnements, troubles du transit), de maladie de Crohn ou de rectocolite hémorragique (hors poussées aiguës) et de diverticulose colique (petites hernies muqueuses sur la paroi du côlon).

NOS PRÉFÉRÉES Certains centres thermaux ont une orientation appareil digestif, où il est possible d'effectuer des cures libres : à Châtel-Guyon, à Montrond-les-Bains, à Vals-les-Bains... Peu offrent des mini-cures clés en main. Une mention spéciale, toutefois, pour La Compagnie des thermes de Plombières-les-Bains (www.compagnie-thermale.com), qui propose, cette année, une cure « maladie de Crohn » de six jours.

Ostéoporose et os fragiles

Cette déminéralisation des os qui survient à partir de la cinquantaine et plus fréquemment chez les femmes ménopausées, prédispose à certaines fractures : vertèbres, fémur, poignets.

LES OBJECTIFS Si elles n'ont pas d'effet particulier sur la perte osseuse, ces cures permettent de prévenir une éventuelle évolution de la maladie, en renforçant la musculature, en assouplissant la colonne vertébrale et les articulations, voire en aidant à la perte de quelques

kilos superflus. Les différents soins qu'elles proposent permettent également de se remettre en forme après un tassement de vertèbres.

LE PROGRAMME Les soins individuels (des bains, des enveloppements, des douches et massages manuels) sont complétés par des exercices physiques pratiqués en piscine (gym, Aquagym, etc.) ou en salle (training, fitness). La plupart des séjours intègrent un bilan ostéomusculoarticulaire, une alimentation reminéralisante (particulièrement riche en calcium et oligoéléments), ainsi que des ateliers de santé, d'apprentissage postural ou d'équilibre, et des conseils nutritionnels.

POUR QUI? Les femmes qui ont entre 45 et 50 ans, en préménopause, ou pour celles déjà ménopausées qui souhaitent prévenir l'ostéoporose ou la traiter.

NOS PRÉFÉRÉES A Roscoff, le premier centre de thalassothérapie créé en France, on mise depuis plus d'un siècle sur la prévention. Optez pour la cure « santé » de six jours et ses soins exclusifs qui associent hydrothérapie marine et palper-rouler dont elle est à l'origine (www.thalasso-roscoff.com).

A moins que vous ne préfériez une cure dédiée à la ménopause. Plusieurs centres de thalassothérapie et de stations thermales en proposent (cures « Cap Fémina » des Novotel Thalassa Sea & Spa de Dinard et de l'île d'Oléron, « Happy Fifty » de Douarnenez, ou le « Top 50 Femme » de Bagnoles-de-l'Orne).

* Plus d'infos sur : www.thermaltes.com.

sur femmeactuelle.fr

Tout ce qu'il faut savoir sur la thalasso, ses bienfaits, ses effets antistress... et plein d'infos sur les cures existantes.
► Rubrique Bien-être

Les atouts des cures à l'étranger

La vague thalasso balaie de nombreux pays, à commencer par ceux du pourtour méditerranéen. Un bon moyen de s'évader et de concilier le soleil (parfois timide sur les côtes françaises), le tourisme et le bien-être. Les soins, les prestations et les prix y sont globalement les mêmes qu'en France, luxe et exotisme en plus. Aucune raison d'hésiter donc ! Vous souffrez des articulations ? Optez pour la cure « Sensation bien-être musculaire » du Hasdrubal Prestige Thalassa & Spa de Djerba (Rens. et résa sur www.odegam.fr). Vous apprécierez aussi une escale Dos au Maroc, dans le somptueux Palais des roses d'Agadir (www.palaisdesroses.com), une détente luxe et volupté au Spa du Sofitel Agadir Royal Bay (www.sofitel.com). Ou encore la cure Jambes parfaites au Thalasso Sighientu Village, à deux pas de Cagliari, en Sardaigne (Rens. et résa sur www.allo-thalasso.com).