



(bien-être) DOSSIER THERMALISME ET THALASSO

JUSQU'À
-20%!
DE REMISE ACCORDÉE
AUX LECTEURS DE
FRANCE DIMANCHE

Jetez-vous à l'eau !

Parmi vos résolutions de début d'année, avez-vous pensé à une cure ? Nous vous aidons à choisir celle qui vous convient.



Arthrose et problèmes respiratoires à Allevard-les-Bains

À 475 m d'altitude, au cœur du massif de Belledonne, en Isère (38), Allevard-les-Bains échappe à la pollution. Son eau sulfurée, chlorurée, sodique et calcique a des propriétés désinfectantes, anti-allergiques et immunostimulantes. Des massages, douches, de la gymnastique en piscine et des aërobains apaisent l'arthrose et les douleurs chroniques. Des inhalations froides et chaudes, ainsi que des lavages des sinus viennent à bout des troubles respiratoires.

Rens. Tél. 04 76 97 56 22 ;
www.thermes-allevard.com

THERMALISME L'EAU DE SOURCE POUR SOULAGER LES MAUX

Cancer du sein à La Roche-Posay

Si les traitements anticancéreux s'avèrent efficaces, ils sont aussi éprouvants pour l'organisme et induisent parfois des effets secondaires, comme une altération de la peau et des muqueuses, un des symptômes traités dans ce centre spécialisé dans les problèmes de peau à La Roche-Posay (86). Accueillant 2500 patients post-cancer par an, il propose une prise en charge multidisciplinaire, y compris diététique, psychologique et sportive, pour mieux se reconstruire durablement.

JUSQU'À
-10%
DE RÉDUCTION



Rens.
Therms : tél. 05 49 19 49 49 ;
www.thermes-larocheposay.fr
Spa : tél. 05 49 19 48 00 ;
www.spasourcelarocheposay.fr
Offre - 10% sur l'hébergement pour toute réservation effectuée avant le 28 février pour un séjour réalisé avant le 30 juin.

**-15%**
DE RÉDUCTION

Diabète et surpoids à Vichy

Bicarbonatées sodiques, ces eaux ont des propriétés anti-acides, favorisant la digestion, la lutte contre le surpoids et le diabète de type 2. Riches en lithium, elles ont un effet apaisant. Dotés d'un sauna, d'un hammam, d'une salle de cardio-training, et proposant des cours d'aquagym, de sophrologie, de diététique et une alimentation adaptée, les Thermes des dômes à Vichy (03) soignent avec efficacité.

Rens. Tél. 04 70 97 39 59 ; www.vichy-thermes-callou-hotel.fr

Offre - 15% jusqu'au 15 mars pour toute réservation sur une sélection d'offres présentes sur le site www.auvergne-thermale.com pour un séjour débutant avant le 15 juillet.

Maladies cardiovasculaires à Royat-Chamalières

Gâce aux vertus vasodilatatrices et antalgiques de son gaz thermal et de ses eaux, cette station du Puy-de-Dôme traite les maladies cardiovasculaires et les rhumatismes. Elle a aussi une piscine avec couloir de marche à contre-courant. Et les volcans alentour incitent à la randonnée.

Rens. Tél. 04 73 29 51 51 ;

www.thermes-de-royat.com

Offre - 15% jusqu'au 15 mars pour toute réservation sur une sélection d'offres sur le site www.auvergne-thermale.com pour un séjour débutant avant le 15 juillet.

-15%
DE RÉDUCTION**-15%**
DE RÉDUCTION

Troubles circulatoires à Balaruc-les-Bains

Sur la presqu'île de Balaruc (34) face à l'étang de Thau et au mont Saint-Clair de Sète, cette station est devenue la première de France en 2016. Ses eaux chaudes et minéralisées aux effets antalgiques et anti-inflammatoires sont indiquées en rhumatologie et phlébologie.

Rens. Thermes ; tél. 04 67 51 76 01 ; www.thermesbalaruclesbains.com

Office du tourisme ; tél. 04 67 46 81 46

Offre De -5 à -15% sur une sélection d'hôtels de Balaruc (selon les conditions et disponibilités des hébergeurs) pour toute réservation effectuée entre le 19 et le 22 juillet.

Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 301115



-20%
DE RÉDUCTION

Détox numérique en Catalogne et sur l'île de Ré

Selon une étude de l'observatoire Deloitte, 38% des Français se connectent en moyenne dix fois par jour à leur Smartphone. Or l'hyperconnexion est source de stress. Voilà pourquoi Côté thalasso, à Banyuls-sur-Mer (66) et sur l'île de Ré (17), a élaboré une détox digitale utilisant notamment, par voie cutanée, l'huile de magnésium, réputée pour ses vertus apaisantes.

Rens. Banyuls-sur-Mer, tél. 04 68 98 36 66 ;

Île de Ré, tél. 05 46 29 10 00 ; www.cote-thalasso.fr
Offre - 20% sur les cures et escales (hébergement compris).

D^{re} MARIE PEREZ-SISCAR médecin à Côté thalasso Banyuls-sur-Mer

« Pour se détacher de son portable et combattre le stress numérique, j'ai créé la cure Digital détox. Elle consiste à se passer d'écrans pendant trois jours, en étant aidé par des soins déstressants. Les curistes dorment mieux et se réapproprient leur temps. »



THALASSOTHERAPIE CAP SUR LE BIEN-ÊTRE



-10%
DE RÉDUCTION

Pleine conscience à Concarneau

Particulièrement innovant, ce centre du Finistère vous propose des soins minceur, détox et marins (sculpteur, iPulse, bains hydromassants) et des repas en pleine conscience ou *Mindful Eating*.

Rens. Tél. 02 98 75 05 40 ;

www.concarneau-thalasso.com

Offre - 10% sur le programme Mincir en pleine conscience pour toute réservation effectuée avant le 30 mars et séjour réalisé du 13 au 17 mars, du 15 au 19 mai, du 19 au 23 juin, du 18 au 22 septembre ou du 16 au 20 octobre.

ÉLISE LE BOUEDEC praticienne de soins

« Dès l'âge de 10 ans, j'ai découvert l'art du toucher. Plus tard, pour enrichir mes connaissances et découvrir d'autres pratiques, je suis allée à Bali et en Thaïlande. Mais en imaginant le modelage « Balade à Concarneau », c'est à ma Bretagne et à mes origines celtes que j'ai voulu rendre hommage. »



-15%
DE RÉDUCTION

Minceur à Cabourg

Situé face à la plage, avec sa piscine d'eau de mer à 32°C, ce centre du Calvados invite à la détente. Pour 2017, il propose un programme minceur innovant, baptisé R5, qui repose sur une réduction des protéines animales, du gluten et du lactose, et une richesse en aliments phyto-drainants et antioxydants (voir les recettes p. 34). Un suivi diététique, des soins de thalassothérapie, des séances de cryothérapie complètent le régime.

Rens. Tél. 0805 694 8050 (appel gratuit), cabourg.thalazur.fr

Offre - 15% sur la cure Résolution minceur (en pension complète et surclassement en chambre latérale mer) pour toute réservation effectuée avant le 31 janvier. Code promotionnel : THALAZUR FD 2017.

NORBERT HAMELIN kinésithérapeute et ostéopathe

« La cryothérapie sur l'ensemble du corps consiste à exposer le curiste à des températures extrêmes allant jusqu'à -160°C durant 3 minutes, dans une cabine remplie d'azote liquide décompressé. Pour produire de la chaleur, le rythme cardiaque s'accélère, le sang circule plus vite, le corps élimine alors davantage de toxines. Des séances successives (4 à 5 sur 5 jours) atténuent aussi les douleurs de spondylarthrite ankylosante, polyarthrite, arthrose, fibromyalgie ou sclérose en plaques... Cet environnement glacial stimule également les hormones, la sérotonine pour le bien-être, l'adrénaline pour un « coup de boost » et la mélatonine qui régule le sommeil. Ce soin est donc indiqué pour lutter contre la fatigue. On peut aussi y recourir pour mincir, à raison de deux séances hebdomadaires. »



ÉLODIE LARRONDO médecin généraliste

« La cure jambes légères combine un drainage lymphatique manuel pour stimuler le retour veineux et de la cryothérapie par enveloppement avec des bandes mentholées froides pour resserrer les veines. En parallèle, des conseils alimentaires sont proposés. Il faut manger des fruits et des légumes, et ne pas trop saler. Les curistes sont encouragés à faire des randonnées aquatiques dans l'océan, à réaliser un parcours dans l'eau de mer froide d'un bassin du centre, à pratiquer l'aquabike et l'aquagym, qui favorisent le retour veineux. »



-15%
DE RÉDUCTION



Jambes lourdes à Saint-Jean-de-Luz

Le centre propose une cure orientée exclusivement sur l'insuffisance veineuse : sensation de jambes lourdes, œdèmes, fourmillements, varices. Un trouble qui touche un adulte sur trois. Massages drainants, douches circulatoires et pressothérapie, soins fraîcheur avec applications d'algues froides et cryothérapie apaiseront ces problèmes.

Rens. Tél. 05 53 51 51 51 ; saint-jean-de-luz.thalazur.fr

Offre - 15% sur la cure Jambes légères, sur la base de deux personnes en demi-pension, pour toute réservation faite avant le 31 janvier. Code promotionnel : THALAZUR FD 2017.

Agenda

Pour en savoir plus sur la thalasso et le thermalisme et bénéficier d'offres promotionnelles, voici des salons à visiter :
Les Thermalies

À Paris, du 19 au 22 janvier ; à Lyon, du 3 au 5 février ; www.thermalies.com

Le salon Bien-être, médecine douce & thalasso

À Paris, du 26 au 30 janvier ; www.salon-medecinedouce.com

Le salon Spa thalasso & cures thermales

Nantes, les 10 et 11 février
Bordeaux, les 17 et 18 février
Toulouse, les 24 et 25 février
www.salon-soins.com



À lire

L'Officiel du thermalisme 2017, éd. Palindrome, 16€.





-15%
DE RÉDUCTION

Rajeunissement à Arcachon

Intégralement rénové, cet établissement propose une cure Excellence anti-âge.

Des soins esthétiques avec les marques reconnues de cosmétiques SkinCeuticals et Thalgo préviennent et corrigent les signes extérieurs de vieillissement (taches et ridules). Des séances de cryothérapie, thalassothérapie sont aussi au programme de ce bain de jouvence !

Rens. Tél. 05 57 72 06 66 ; arcachon.thalazur.fr
Offre - 15% sur la cure Excellence anti-âge, sur la base de 2 personnes en demi-pension, pour toute réservation faite avant le 31 janvier. Code promotionnel : THALAZUR FD 2017.



AUDREY GABRIEL responsable de l'espace beauté

« Le soin Peeling Flash SkinCeuticals produit un effet spectaculaire. Après un questionnaire sur les attentes au niveau de la peau, l'esthéticienne repère à l'aide d'un Skinscope (une lampe équipée d'une loupe) les zones déshydratées, les comédons, les taches dormantes... Puis elle applique le protocole personnalisé prescrit à l'issue de cet examen. Les produits SkinCeuticals contiennent des actifs purs, comme les vitamines A et E. Hautement concentrés, ils pénètrent bien dans l'épiderme et stimulent la synthèse d'élastine et de collagène, des éléments clés de la jeunesse de la peau. Le résultat est bluffant : teint unifié, pores resserrés, peau plus ferme, fin des rougeurs. On poursuit les soins de retour chez soi avec les échantillons offerts et on se protège du soleil en utilisant des crèmes avec filtre : une ride sur trois provient de l'exposition aux UV ! »



Sport à Saint-Malo

Située sur la plage et accueillant des athlètes de haut niveau, sa cure Mer et envie de sport prévoit 7 séances d'activités physiques à l'extérieur ou en salle, en plus de 18 soins thalasso et spa. On améliore son endurance et ses capacités cardio-respiratoires, on augmente sa souplesse et sa force musculaire et on prend soin de sa silhouette.

Rens. Tél. 02 99 40 75 00 ; www.thalassotherapie.com
Offre - 15% sur le séjour Mer et envie de sport pour toute confirmation de réservation avant le 13 février.
Code promotionnel : ST MALO 2017.

-15%
DE RÉDUCTION



HERVÉ DOURVER responsable sport et aquatonic

« Nous proposons désormais deux cures sportives : la cure Poids-forme, idéale pour perdre du poids et se remettre au sport. Au menu : des mesures diététiques et une dépense physique accrue grâce à trois séances de natation et trois autres de training aquatique durant la semaine. L'autre cure, appelée Mer et envie, s'adresse aux plus sportifs et propose de l'activité physique tous les matins avec de l'aquacycling, du rameur, un training aquatique, du cardio et du renforcement musculaire sur la plage... Par ailleurs, tous les curistes voient une nutritionniste. »

