



santé/guide

Thalasso les atouts des cures courtes

Besoin de repos, de faire un break, de se détendre... Quel que soit l'objectif, deux, trois ou quatre jours de thalasso peuvent être la réponse adaptée pour recharger ses batteries et apprendre à lâcher prise.
Par Claire Frayssinet, Samantha Barreto, Bénédicte Transon



Soulager le dos

Lumbago, lombalgie, sciatique...
l'objectif : soulager vite et bien.

Adopter les bonnes postures

Carnac Thalasso & Spa

La cure Santé dos s'appuie sur le savoir-faire du kinésithérapeute. Il enseigne les bons gestes pour prévenir la douleur, améliorer la souplesse et proposer des séances de rééducation en piscine. Dans le cadre de la cure, des soins d'hydrothérapie sont également proposés : douches sous-marines, bains hydromassants et enveloppements d'algues.

Le plus La micro-kinésithérapie permet de déceler l'origine d'un blocage et de le soulager.

A partir de 1092 € pour 4 jours/4 nuits en demi-pension. www.thalasso-carnac.com.



La parenthèse antidouleur

Côté Thalasso île de Ré

Pour le Dr Marie Perez-Siscar, directrice, la cure Escale à l'huile de magnésium marin enclenche le processus de lutte contre la douleur et permet de mieux gérer le stress. Au programme : les modelages, les bains hydromassants et enveloppement à l'huile de magnésium marin.

Le plus L'option « digital detox ». Elle consiste à déposer en arrivant portable, tablette et ordinateur. Du coup, on profite vraiment des soins et de la plage. A partir de 328 €, 2 nuits en demi-pension (4 soins). www.cote-thalasso.fr.

Réparer le dos en profondeur

Seabel Alhambra Port-El-Kantaoui (Tunisie)

Après un hammam traditionnel, une masseuse vous pétrit le dos et dénoue les tensions. La cure Santé du dos repose sur un massage de 50 minutes minimum, différent chaque jour. **Le plus** Le massage berbère aux foutas consiste à masser et étirer les bras, les jambes, la nuque. A la fois tonique et doux.

A partir de 254 € la cure de 4 jours (sans hébergement). www.seabelhotels.com.

Perdre du p

On a presque toutes, à un moment donné, envie de se débarrasser des toxines et des kilos en trop... En fait, ce n'est pas si compliqué!

Affiner la silhouette

Relais Thalasso Bénodet

La cure Opération taille de guêpe est très efficace pour perdre les quelques centimètres qui empêchent de fermer la jupe ou de boutonner le pantalon! Enveloppement au fucus et détox, aquagym, jets modelants, watermass... L'objectif, c'est de retrouver un ventre plat et des jambes plus minces et toniques. **A ne pas manquer** Le coaching sportif en piscine et le soin Total Minceur et Fermeté. Le premier est un complément indispensable pour muscler efficacement et esthétiquement les

ISTOCK/GETTY-IMAGES



L'atout santé

Pour éviter les désagréments liés aux carences, le Dr Marie Perez-Siscar (Côte Thalasso) est catégorique : « Toute supplémentation est bénéfique. Mais pour agir de façon ciblée contre les crampes ou les douleurs articulaires, rien de tel qu'une application locale de magnésium marin. Par voie transcutanée, le chlorure de magnésium naturellement présent dans l'eau de mer se fraie un chemin direct vers les cellules et comble instantanément leurs besoins. » On le trouve aussi sous forme de gélules.

Le magnésium marin

A ne pas manquer L'escalade Breizh™. Ce rituel est un véritable « voyage breton » : gommage sablé à la farine de blé noir, enveloppement karité sarrasin et massage à l'huile de beurre salé. Déroutant mais très apaisant.
A partir de 766 € pour 3 jours/3 nuits en demi-pension (12 soins).
www.lespamarin.com.

Retrouver un juste équilibre

Le Royal La Baule

Pour renouer avec le bien-être et purifier son organisme, **la cure Escapade détox** débute le matin par une détoxification nutritionnelle avec un petit déjeuner basé sur des produits non raffinés et sans gluten ainsi que sur la prise d'ampoules d'Océadraine Thalgo (fucus, radis noir et fenouil). Puis un gommage pour activer la microcirculation de la peau est proposé, suivi d'un soin visage M Ceutic pour relancer le métabolisme cellulaire et régénérer l'épiderme. On termine par un enveloppement détox, un bain hydromassant et un parcours Aquamineur®.

A ne pas manquer les séances de cryothérapie. Cette technique consiste à rester trois minutes dans une cabine dont la température est maintenue à -150 °C. Idéal pour lutter contre les adipocytes et affiner les jambes.
A partir de 268 €, 2 jours/2 nuits (6 soins).
www.groupebarriere.com.

oids

bras, les jambes et les abdominaux. Et le second pour lisser et modeler le corps.

A partir de 557 €, 3 jours/3 nuits en demi-pension avec des menus wellness et 12 soins.
www.thalasso-benodet.com.

Acquérir les bons réflexes

Spa Marin du Val-André :

Le principe de **la cure Val'Silhouette**, c'est le sur-mesure : c'est vous qui choisissez, avec l'aide professionnelle des thérapeutes et de la diététicienne, les soins adaptés et qui vous font plaisir. Pour Gilles Tatu, le directeur du centre : « C'est le secret d'une cure réussie. » Bain massant, modelage affinant, enveloppement thermo-sudation, séances LPG, parcours marin...



La spiruline
**L'algue
multi-fonction**

Cette micro-algue d'eau douce se cultive aussi en milieu marin. « Pauvre en calories mais riche en micronutriments, elle est efficace pour combattre la fatigue et c'est l'un des seuls aliments reconnus pour pallier la malnutrition dans le monde », précise Marie-Gabrielle Capodano, fondatrice de Spiru'Breizh.



**Pour réapprendre à
manger sainement**

Thalasso Serge Blanco

La Cure détox démarre par une consultation diététique pour déterminer les incohérences alimentaires et proposer des conseils adaptés. L'objectif: désaturer l'organisme grâce à un grand nettoyage, notamment avec un super jus à base de piment d'Espelette, de spiruline et d'ananas. Côté soins, on retrouve les enveloppements de thermosudation, le modelage détox.

A ne pas manquer Le panchakarma, un modelage ayurvédique idéal pour évacuer les toxines et équilibrer les doshas. On ressort de ce soin détendue, sereine et avec des pensées positives.

A partir de 1160 € les 4 jours/4 nuits, pension complète (13 soins). www.thalassoblanco.com.



Retrouver le moral

Stress et burn-out font de plus en plus partie de notre quotidien. On peut les prévenir en s'accordant des pauses efficaces.

**Se remettre d'une
grosse fatigue**

Thalazur Ile Rousse Bandoil

Ici, on s'occupe des victimes d'épuisement professionnel en leur proposant une recharge énergétique. L'atout de **la cure Escale recharge énergétique**: les soins originaires d'Asie, avec un travail autour des méridiens et des points d'acupuncture.

Le plus Le massage Tui Na issu de la médecine chinoise rééquilibre les fonctions de l'organisme et harmonise l'énergie vitale pour évacuer les tensions.

A partir de 876 € les 3 jours en demi-pension. www.thalazur.fr.

Prévenir le burn-out

Alliance Pornic

La cure Luminescence Thérapie allie soins traditionnels de thalassothérapie (modelages sous affusion, bains hydromassants...) pour recharger le corps en oligoéléments, avec des soins plus techniques comme le sauna

infrarouge ou l'Oligoscan, un test indolore qui permet de mesurer la pollution du corps aux métaux lourds.

A ne pas manquer Le MiltaLed (Magneto-Infrarouge-Laser Thérapie): cet appareil émet des ondes indolores qui soulagent les douleurs articulaires causées par le stress: cervicales, dos...

A partir de 1300 € les 4 jours en demi-pension. www.thalasso-pornic.com.

Pour gérer le stress

Cures marines Trouville

La cure Echappée City D-Stress repose sur la méthode By Bellow, qui mesure l'état de santé général et émotionnel. Mais aussi sur les séances d'hydrojets en musique, la respirologie, la cryothérapie et les soins de thalasso classiques.

Le plus La relaxation coréenne. Ce massage, qui travaille sur les chakras, procure une détente profonde et un réel lâcher-prise. On vibre de la tête aux pieds. Tous les muscles se relâchent. Toutes les pensées négatives s'évaporent. Le bien-être absolu.

A partir de 1340 €, la cure de 4 jours en demi-pension, 16 soins. www.thalassa.com.

Le saviez-vous?
**De
la médecine
au bien-être**

C'est au biologiste René Quinton que l'on doit le concept de la thalassothérapie. Il est le premier à avoir décrit les bienfaits de l'eau de mer sur la santé et, par extension, sur le moral.

Retrouver du tonus

**Miramar Thalasso
Port Crouesty**

La cure Equilibre & Energie est basée sur les soins du Dr Roche, et une cure de spiruline marine, couplés aux fondamentaux (bains hydromassants, enveloppement, massage sous affusion, relaxation...) de la thalassothérapie. Chaque programme est adapté aux besoins propres du curiste.

Le plus Le massage Abhyanga Minceur. Issu de la médecine ayurvédique, il est effectué avec de l'huile de sésame légèrement chauffée. Pendant 90 minutes, le corps est modelé, lissé, étiré... une forme de « palper-rouler » doux, mais efficace.

A partir de 1962 € les 4 jours/4 nuits en demi-pension, 17 soins. www.miramar-lacigale.com.