

Cures marines: chacune son style

Cap sur l'Atlantique, où la thalasso se découvre et s'approfondit, selon l'envie et les besoins... Sans oublier de profiter du (superbe) paysage.

Texte Anne Daïx et Anne Deflandre / Photos Docs presse, Isopix

JE
PRIVILÉGE
LA NATURE

Cap sur l'île de Ré

Débarquer sur une île est un rêve d'enfant. Accoster sur l'île de Ré, petit bout de terre perdu dans l'océan Atlantique, enchante et inspire les adultes en quête de bien-être. Quelle que soit la saison, l'île offre différents visages aux visiteurs qui se donnent la peine de s'y perdre, hors des sentiers battus. A 800 kilomètres de Bruxelles mais à 1 h 30 de Charleroi via le vol **Ryanair Charleroi-La Rochelle**, l'île de Ré est facilement accessible. Le matin, vous êtes sous la grisaille belge et, en début d'après-midi (avec la location d'une voiture à La Rochelle pour traverser le pont payant qui relie l'île aux côtes de la Charente-Maritime), vous vous retrouvez, sous le soleil, en train de déguster une soupe de poisson au **restaurant La Marine** avec vue sur le port de Saint-Martin-de-Ré, ville fortifiée par Vauban.

Thalasso, balnéo & Co

Pour les adeptes de thalasso et de ses bienfaits, il existe une île paradisiaque sur l'île: **le relais Thalasso Ile de Ré Hôtel Atalante**. Entre vignes et océan, cet écrin de luxe donne sur un jardin magnifique en bordure de plage. A la fois cosy et cossu avec une décoration soignée et une literie de qualité, ce havre de paix est le lieu idéal pour se détendre et retrouver de l'énergie. Côté cuisine, le chef Arnaud Thiry, avec 2 fourchettes au *Guide Michelin*, réveillera vos papilles tout en subtilité. Côté soins, outre des infrastructures d'exception avec, entre autres, une piscine extérieure d'eau de mer chauffée avec vue sur les dunes

et un **nouvel espace de cryothérapie**, vous laisserez votre corps fatigué entre les mains expertes d'une équipe au top, dirigée par Kamel Touadi. Mention très bien pour le soin signature Toumokalé, un modelage avec des bâtons de bambou aux vertus relaxantes. Focus également sur les **soins en aqua-ostéopathie en eau de mer chauffée à 34 °C** pour des traitements de douleurs articulaires du dos et des membres ainsi que de nombreux troubles fonctionnels. Détox, antistress, minceur, future maman, énergie... chaque problématique est prise en compte par un programme personnalisé. Pour un bon rapport qualité-prix,

rendez-vous au **Côté Thalasso d'Ars-en-Ré**. L'hôtel, confortable mais à la déco vieillissante, est situé au calme (réveil au son du chant des oiseaux!) à côté de l'espace Forme marin qui compte une piscine extérieure et un bassin de mer chauffé. Leur gamme de soins met en évidence **l'huile de magnésium marin**, source de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Anti-burn-out, Cure ado, Jambes légères, Dos & articulations, Détox & minceur, Au masculin... la carte des cures thalasso est variée. On recommande **le massage Californien par Anaïs**, aux doigts d'or, pour une récupération physique et psychique. Et ce qui ne gâche rien, le personnel, aux petits soins, et un restaurant de qualité font de l'hôtel une halte appréciée.

Kaléidoscope de villages

Côté tourisme, on est gâtés aussi. Après la Corse, l'île d'Oléron et Belle-Île, l'île de Ré est la quatrième plus grande île de France avec une superficie de 89 km². Son relief, assez plat, et ses nombreuses voies cyclables en font **le terrain de jeu des cyclistes**. La meilleure chose à faire est d'enfourcher sa bicyclette (comme Lambert Wilson et Fabrice Luchini dans le film *Alceste à bicyclette*) et de partir à la découverte de l'île. Chaque village – l'île en compte 10 – offre un visage différent. En commun, ils ont de **magnifiques panoramas**, des maisons blanches traditionnelles aux volets verts, des venelles fleuries de roses trémières et des coins de nature insoupçonnés. En particulier, **Ars-en-Ré** se fait remarquer de loin avec son

L'appel de la nature

L'île de Ré, c'est avant tout un rendez-vous avec une nature préservée. Au départ d'Ars-en-Ré, empruntez les pistes cyclables en direction des salines qui dessinent les paysages de l'île. Vous traverserez la magnifique **réserve naturelle de Lilleau des Niges**, véritable paradis pour les ornithologues avec plus de 300 espèces visibles. Puis faites un détour au village des **Portes** pour ensuite prendre la direction de la **plage de la Loge** ou de la **plage de Trousse Chemise**. Plage magnifique quasi déserte, visite d'une mouette, ressac de la marée... cet arrêt sur un morceau de bois flotté prend la forme d'une pause paradisiaque. Si vous avez un petit creux, traversez le golf et faites une halte à la **cabane de Franck Moreau**, ostréiculteur, pour déguster les huîtres de Trousse Chemise (ouvert de Pâques à fin septembre). Vous passez commande au comptoir et vous vous installez sur une terrasse aménagée au milieu des salines (qui a déjà accueilli Emmanuel Macron et sa femme). C'est authentique (comme le patron, fan de sa région et de ses produits), simple et délicieux.

église de style roman gothique surplombé d'un clocher noir et blanc. **La Couarde-sur-Mer** dévoile des plages de sable fin à couper le souffle. **Saint-Clément-des-Baleines** abrite le phare des Baleines et procure une impression de bout du monde aux courageux qui ont grimpé jusqu'en haut. **La presqu'île de Loix** enchante avec ses marais salants. **Les Portes-en-Ré**, et sa jolie place de la Liberté, vous donneront sans doute l'occasion de croiser une célébrité. **Rivedoux-Plage** accueille les fans de sports nautiques comme le kitesurf et la planche à voile. **Sainte-Marie-de-Ré** se révèle au calme entre vignes et océan. **La Flotte** attire par le charme de son port et de son marché d'inspiration médiévale avec ses étals couverts d'appentis de bois donnant sur une petite place pavée. **Le Bois-Plage-en-Ré** ravit les familles et les adeptes de bronzette avec ses six kilomètres de plage labellisées pavillon bleu 2015 (coup de cœur pour la plage du Petit Sergent) et, enfin, **Saint-Martin-de-Ré**, la capitale historique, économique et administrative de l'île, par son architecture (très jolies ruelles commerçantes) et ses remparts fortifiés.

En pratique

Y aller En avion ou en train (7 trains/jour max) vers La Rochelle, puis en voiture de location ou taxi vers l'île de Ré.
Y loger
• **Relais Thalasso Ile de Ré, Hôtel Atalante**, Port Notre-Dame, 17740 Sainte-Marie-de-Ré, +33 5 46 30 22 44 ou +33 5 46 30 21 22, iledere@relaisthalasso.com, relaisthalasso.com.
• **Côté Thalasso Ile de Ré**, avenue d'Antioche, 17590 Ars-en-Ré, +33 5 46 29 10 00, reservations@cote-thalasso.fr, cote-thalasso.fr.
Infos +33 5 46 09 00 55, tourisme@iledere.com, iledere.com.



Les salines



Des kilomètres de plages labellisées



Gourmandises iodées



Le port de Saint-Martin-de-Ré



Saint-Clément-des-Baleines





Trouville, autrefois un port modeste organisé autour de 5 bassins à huîtres

A faire dans les environs

La côte fleurie regorge de curiosités à découvrir: Caen, Bayeux, Houlgate, sans oublier les manoirs et villages typiques du pays d'Auge... et les spécialités gastronomiques du terroir normand, dont certaines compatibles avec une cure diététique comme tous les produits de la mer!



Casino et centre de cure, à Trouville



Les massages classiques alternent avec des soins plus techniques

JE RÊVE DE SOINS CIBLÉS

Direction Trouville et Cabourg

Trouville: la forme high-tech

La charmante station balnéaire de Trouville (ambiance familiale) jouxte celle de Deauville (plus chic). L'établissement des **Cures marines**, qui côtoie le casino, a été inauguré en 2015 après deux ans de travaux titanesques car ce bâtiment 1900 tombait en ruine. Passé et modernité ont été savamment conciliés par l'architecte Jean-Philippe Nuel dans l'esprit de la tradition des bains de mer. Particulièrement réussie: la déco de la thalasso – son directeur Yoakim Tregaro, préfère l'appellation «spa marin» – tout en photos anciennes et esprit cabines de plage. A la fois cosy, classe, reposant.

La plupart des curistes optent ici pour des courts ou moyens séjours. Un des points forts du centre est de proposer des services «techno» qui vont plus loin que la thalasso classique. Nous en avons testé trois mais vous en découvrirez de nombreux autres sur le site du centre.

- **L'oligoscan** Cet appareil se fait fort de mesurer les taux en minéraux, oligoéléments et métaux lourds. La mesure se fait tout simplement via une sorte d'appareil à spectromètre placé sur 4 points de la face palmaire de la main. Il est connecté à un ordinateur qui, en deux coup de cuiller à pot, affiche les résultats. Plutôt circonspect au départ, on a été bluffée quand même par cet appareil qui a détecté une importante perte de cheveux (exact mon commandant!) qui serait causée par un manque de silicium notamment. Cet appareil est utilisé par certains professionnels de la santé en Belgique. Infos: oligoscan.fr.
- **Mesure beflow** Cet autre test détermine quels seront les soins les plus utiles en fonction de son profil santé et psy (massages, soins à l'eau chaude

ou froide, relaxation, etc.). En 40 secondes, l'appareil dresse un topo de la forme physique, mentale et émotionnelle. Par quel miracle? Le test repose sur la mesure de la conductivité électrique de l'organisme (comme les pèse-personnes à impédancemétrie), étalonnée sur la cartographie des méridiens énergétiques. Cette mesure est réalisée par 6 électrodes au contact de la peau, sur 6 points «stratégiques» du corps et détermine en quelque sorte la météo personnelle. Exemple schématisé: un niveau physique et émotionnel bas peut indiquer qu'il faut mettre l'accent sur le sport, l'alimentation et le sommeil pour faire remonter l'énergie. Privilégier des soins cocooning et des soins dans l'eau pour améliorer le niveau émotionnel. Si la mesure du niveau mental est bon, il n'est par exemple pas prioritaire de prévoir des soins antistress. Ces mesures ne doivent pas forcément être prises au pied de la lettre mais permettent d'orienter la cure. Elles ont le mérite de constituer un bon départ de réflexion sur soi-même. Plus d'infos: bybeflow.com.

- **Le Diacalm** Peut-être faites-vous partie des gens qui ont du mal à visualiser à la demande lors des séances de relaxation? Des lunettes 3D reliées à un casque le font pour vous. Allongée dans un fauteuil, vous êtes plongée en pleine forêt devant un feu de bois, dans un décor à 180°, le vent souffle dans les arbres, des étoiles filantes passent dans le ciel; un souffle d'air chaud (mimant le feu de bois) arrive jusqu'à vos pieds. Puis une voix se superpose à l'ambiance sonore pour une petite séance de sophrologie. L'effet est vraiment planant, on aimerait bien avoir ça chez soi en rentrant du boulot pour déstresser. Le système va encore être amélioré pour stimuler un sens supplémentaire, l'odorat et autres



La piscine des Cures marines, à Trouville



Le bassin du centre Thalazur, à Cabourg



Séance d'aquabike aux Cures marines



Le poisson d'argent, restaurant de l'Hôtel les bains de Cabourg

subterfuges pour permettre aux réfractaires de la relaxation (et aux autres) de s'apaiser quand même! Plus d'infos: diacalm.com (en anglais).

Cabourg, la plus courue

Régis Cheze, le sémillant directeur du **centre Thalazur de Cabourg**, n'en revient pas: son centre, récemment ouvert, attire les curistes au point que le restaurant et la piscine font le plein et qu'un agrandissement est déjà envisagé. Il faut dire que la situation de l'établissement, dans les dunes et en prise directe sur la mer, est extrêmement privilégiée, tout en n'étant qu'à 15 mn à pied du centre de la mythique petite ville de Cabourg. Les visiteurs belges en mal de remise en forme ne sont pas les derniers à s'y précipiter. On y fait quoi? Par exemple **une cure de remodelages du monde** qui permet à la fois de s'initier aux différentes techniques de massages d'ailleurs et de relâcher toutes les tensions. Elle est bien sûr associée à des soins thalasso classiques pour bénéficier aussi des bienfaits de la mer, l'essence même d'un séjour thalasso! On découvre ainsi une série de massages magiques.

- **Le Lomi-Lomi**, massage traditionnel hawaïen, est plutôt tonique et s'effectue à plat avec les mains et les avant-bras, un peu comme des mouvements de vague. Attention, les pressions sont assez fortes mais il peut être adapté.
- **Le massage californien** est un modelage global de détente du corps qui vise aux relâchements musculaires superficiel et profond.
- **Le massage balinaï** alterne dans le même soin tonification et relaxation.
- **Le massage aux pierres chaudes** harmonise à la fois les énergies et offre une détente des muscles grâce à la chaleur diffusée par les pierres chaudes en basalte.
- **L'Abyanga** est un soin purifiant issu de la médecine indienne. Il est effectué avec de l'huile de sésame chaude.

Quand les digues cèdent

Stress, anxiété, trouble du sommeil ou tout simplement surmenage... De plus en plus, le côté psy est pris en compte dans les cures. Car s'occuper de son corps, c'est bien, mais souvent, on oublie que la tête aussi a besoin de lâcher prise et de lever des blocages. Exemple: la cure «Résolution minceur» à Cabourg a intégré des **séances de sophrologie** car mincir, c'est aussi dans la tête que ça se passe. Une dimension psy également importante pour d'autres cures thématiques: dos, insomnie et, bien sûr, burn-out.

Thalazur, au milieu des dunes, n'est qu'à 15 mn à pied du centre de Cabourg.



En pratique

- **Cures marines de Trouville**, bd de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer, + 33 2 31 14 26 00, H8232@accor.com, thalassotrouville.com. Jusqu'à 7 trains par jour, dès 44 €. Office de tourisme: trouvillesurmer.org.
- **Thalazur Cabourg**, av. Charles de Gaulles 44, 14390 Cabourg, + 33 2 50 22 10 20, cabourg@thalazur.fr, thalazur.fr. Jusqu'à 2 trains par jour (mais pas tous les jours, vérifiez), dès 49,50 €. Office de tourisme: cabourg-tourisme.fr. ●