



Bien-être

Eau oui, c'est bon

THERMALISME

Burn out, stress, acouphènes ou sevrage tabagique : les nouvelles cures de 2019

Aude Ferbos
a.ferbos@sudouest.fr

Après le Dry January, janvier sans alcool (lire ci dessous), février sera aussi placé sous le signe de l'eau. Pas dans le verre cette fois, mais à la piscine. À Bordeaux, à Pau et à Toulouse, plusieurs salons se tiendront pour répondre à cette demande qui ne faiblit pas : plus de 600 000 Français suivent, chaque année, une cure en établissement thermal ou en thalassothérapie. Un secteur en pleine forme qui a su s'adap-

ter à son époque. La preuve, avec les nouveautés 2019.

1 Burn out : reprendre le contrôle

Bien sûr, la rhumatologie a toujours ses adeptes. Mais de nouvelles cures ont vu le jour, pour répondre aux maux d'aujourd'hui. En tête de liste : le burn-out. La cible ? Un public plus jeune, encore actif et même trop actif.

À Hendaye, les thalassothérapies Serge Blanco proposent une « cure anti stress avec option burn-out ». Au menu : les conseils d'un coach émotionnel et des séances d'électroacupuncture pendant quatre jours.

À Saint-Jean-de-Luz, Thalazur ralentit le tempo et adopte « la slow attitude » face à l'océan. Plus pointue encore, l'approche du Relais Thalasso de l'île de Ré, qui mise sur une « métamorphose ». Ici : déprogrammation physique et mentale, et soins déclinés autour de cinq axes : libérer l'esprit, prendre soin de son

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 280453
Edition : Dordogne Bergerac / Sarlat



À Saujon, les Thermes misent sur des stages de cinq jours, dans le cadre de l'école thermale du stress, pour « retrouver un sommeil naturel ». PHOTO ARCHIVES DIDIEN PIGANNEAU/« SUD OUEST »

corps, équilibrer ses organes, modifier ses réflexes et embellir son visage. Cette problématique est aussi prise très à cœur par les Thermes de Saujon (17), spécialisés dans les troubles anxieux. Selon une étude de l'équipe médicale, les patients ayant lâché prise dès le début de la cure ont réduit la perception de l'anxiété de 52 % quatre mois après.

2 Insomnie: place à la sieste

D'après l'Inserm (1), 15 à 20 % des Français sont concernés par les troubles du sommeil. 50 % d'entre eux en ont même développé une forme sévère. Pour se réconcilier avec l'oreiller, à chacun sa méthode. À La Rochelle, La Grande Terrasse Hôtel and Spa opte pour une

cure en 18 actes, mêlant soins relaxants, revitalisants, anti stress et activités physiques. La thalasso a même aménagé des plages de repos et de sieste dans son planning d'activités.

Les établissements Thalassa Sea and Spa, du groupe Accor, proposent, eux, des ateliers de micro sieste pour apprendre à respirer, s'étirer, visualiser et s'endormir en mode flash.

À Saujon, les Thermes misent sur des stages de cinq jours dans le cadre de l'école thermale du stress pour « retrouver un sommeil naturel ». Au programme : ateliers psycho éducatifs pour comprendre les mécanismes du sommeil et séances de relaxation. Enfin, la Chaîne thermale du soleil s'adresse

tout particulièrement aux apnéiques du sommeil avec ses minicures « bien dormir », basées sur des séances de reiki, musicothérapie et sophrologie.

3 Malaudos: bougez-vous!

Et le dos ? Aïe ! D'après l'Assurance Maladie, 80 % de la population française est confrontée à la lombalgie au moins une fois. Et le mal devient chronique dans 10 % des cas. Une problématique de santé mais aussi économique qui donne lieu à une campagne de communication spéciale. Le slogan : « Problèmes de dos ? La solution c'est le mouvement. » Un créneau investi par les soins d'eaux : lombalgies, raideurs, douleurs dorsales, verté-

brales ou sciatiques. À Lectoure, dans le Gers, Valvital propose notamment des ateliers pour comprendre les mécanismes du dos, soulager la douleur et adopter les bons réflexes posturaux, mais aussi des cours de gymnastique, pour retrouver souplesse et tonicité, et de postures.

À découvrir également, la cure spéciale acouphènes. Et à Luchon, celle dédiée au sevrage tabagique mixant soins oto-rhino-laryngologiques, consultations en tabacologie et diététique mais aussi entretiens psychologiques, activités physiques adaptées, sophrologie et hypnose.

(1) Institut national de la santé et de la recherche médicale.