



# LE BIEN-ÊTRE

# DANS TOUS SES ÉTATS

Certaines grandes tendances du wellness ont émergé en France il y a quelques années et irriguent aujourd'hui massivement le secteur, quand d'autres pointent le bout de leur nez. Leur point commun ? Elles sont toutes traversées par une attente de soins et de prise en charge personnalisés. Debrief en six points.

## 1 Bien-être intégratif et holistique

Dérivé du concept de santé intégrative, le bien-être intégratif combine soins et pratiques traditionnels (médecines complémentaires, massages...), soins esthétiques, techniques de pointe, et ateliers divers dans une approche globale.

À chacun sa culture et sa réglementation : à l'étranger, la médecine (esthétique, génétique...) fait aussi partie des ressources comme à l'espace Henri Chenot à Merano en Italie, à la Sha Wellness Clinic en Espagne, au Canyon Ranch aux États-Unis... En France, nous en sommes encore loin mais les lignes bougent.





Ce courant holistique majeur fait écho à la définition de la santé par l'OMS. Il est fondé sur la prévention, l'optimisation santé et promeut une approche personnalisée et ciblée (sommeil, anti-stress, minceur...) à partir de bilans plus ou moins poussés, en intégrant les différents piliers de la santé : alimentation, activité physique, équilibre mental et émotionnel, sommeil. En France, la tendance essaime de façon plus ou moins aboutie dans le thermalisme et la thalasso : cure Thalavie chez Relais Thalasso, concept de santé globale chez Thalassa Sea & Spa (AccorHotels), espace Capital Santé à Alliance Pornic Thalasso & Spa... Elle s'infiltré aussi dans les spas, comme au Resort Barrière à Deauville avec le concept Aerial Wellbeing for the Future™ de Tom Wolfe, et dans des établissements nouvelle génération tels que R-Révolution Santé à Montpellier. La limite du phénomène ? Attention aux promesses non tenues et à la qualification du personnel.

## 2 Alimentation et nutrition

Deux axes s'avèrent particulièrement porteurs : la détox et le surpoids, qui devient un problème de santé publique dans de nombreux pays, comme le souligne Aldina Duarte Ramos, présidente de Spa-A et directrice bien-être concept et innovation pour Sofitel, Pullman et Swisshôtel (groupe AccorHotels). En France, 15,3 % de la population adulte souffrent d'obésité, et ce taux pourrait atteindre les 21 % en 2030 (source : OCDE, statistiques santé 2017). Alimentation en pleine conscience (Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, par exemple), menus sans gluten et sans lactose, veganisme... L'impact de notre assiette sur la santé, la flambée des intolérances, les scandales alimentaires, l'émergence d'une « conscience verte » et la souffrance animale nourrissent la vague en faveur d'une alimentation saine, issue de l'agriculture responsable, locale, bio ou végétalienne. Sans oublier les progrès de la médecine et de la recherche – notamment sur le microbiote intestinal et l'intestin, notre « second cerveau ». « Il y a un véritable retour aux fondamentaux : bien s'alimenter et dormir, bouger avec une activité physique, prendre soin de soi, autant de choses qu'on avait fini par oublier », explique Aldina Duarte Ramos. À quand une approche personnalisée, basée sur le profil ADN comme aux États-Unis ?

## 3 La détox tous azimuts

Détox alimentaire (minceur, détoxification...), urbaine (pollution, stress...), digitale (téléphone portable : le mot en devient galvaudé tant il irrigue l'univers du bien-être. Une véritable vague de fond qui revient en force et qui concerne autant le bien-être



Aldina Duarte-Ramos, présidente de Spa-A et directrice bien-être concept et innovation pour Sofitel, Pullman et Swisshôtel (groupe AccorHotels)



physique que mental. L'idée ? Se nettoyer la tête et l'organisme de tous les éléments néfastes à la bonne santé pour retrouver équilibre, énergie et vitalité.

Les exemples prolifèrent : ateliers détox dans les nouveaux instituts Decléor (vegan cooking, aromathérapie, yoga...), cure thalasso détox bio (assortie de menus sans gluten et sans lactose) à Carnac Thalasso & Spa Resort, option digitale détox chez Côté Thalasso, programme D.tox with love de Sabine Chaloupy au Sofitel Tamuda Bay – avec alimentation à dominante végétale, ateliers de yoga et méditation.

## LE BIEN-ÊTRE AU FÉMININ SELON MARIE-FRANCE

Dans son étude prospective\* « Les nouvelles tendances du bien-être en 2017 », le magazine pointe cinq grandes tendances structurantes auprès des femmes. Inspirant !

**Besoin de se recentrer sur l'essentiel :** avec plus que jamais un retour à la nature dans les esprits, la maison, l'assiette, la beauté...

**Forte attente de bienveillance** envers soi-même et les autres, en phase avec les courants de la Social Kindness et du Body Positivisme (on apprend à aimer son corps tel qu'il est) : 91 % des femmes considèrent qu'il faut cultiver sa différence pour être bien avec soi-même.

**Quête d'authenticité, de vrai, de transparence :** 89 % du panel sont séduits par le courant Clean & Beauty Care qui prône notamment plus de transparence dans la composition des cosmétiques.

**Envie d'ailleurs :** pour sortir des sentiers battus et rompre avec l'ordinaire. Y compris dans le spa au bout de la rue...

**Envie d'expérience polysensorielle** pour se faire plaisir (91 % des réponses). Quitte à faire usage des nouvelles technologies pour analyser et décupler l'intensité de chaque moment.

\* Enquête ad-hoc via le panel Publicis, interrogation de 603 femmes de 35 ans et plus représentatives de la population française, mai 2017.





Détox, yoga, méditation : trois fils rouges qui s'imposent, en mineur ou en clé d'entrée, dans les programmes de soins et auxquels « ont été biberonnés les moins de 30 ans », souligne Pascale Brousse, fondatrice de l'agence prospective Trend Sourcing, spécialisée dans la beauté, le bien-être et la santé.



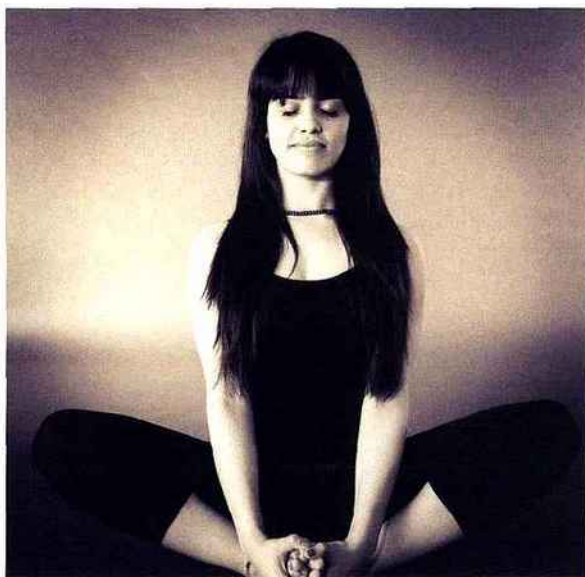
Pascale Brousse, fondatrice de l'agence prospective Trend Sourcing

#### 4 Yoga, méditation and co

Unifier le corps, le cœur et l'esprit grâce à la combinaison de figures, d'exercices respiratoires et de méditation pour se recentrer et retrouver l'équilibre. Renouer avec soi et ses émotions, ralentir le temps, redéfinir un espace de spiritualité... Exit les suspicions de sectarisme. Depuis 2014, une Journée internationale du yoga est organisée le 21 juin à l'initiative de l'Onu, et la méditation a gagné ses lettres de noblesse par la voix d'experts et de psychiatres médiatisés (Matthieu Ricard, Christophe André). Les studios de yoga et les centres de bien-être se multiplient : Tigre Yoga Club à Paris et Deauville, centres Qee à Paris et Aix-en-Provence, Oyosoy à Thonon-les-Bains... La vague se déploie dans les spas, les thalassos et les centres thermaux, via des ateliers ponctuels ou des cures dédiées (Thermes Marins de Saint-Malo, par exemple). Partout, les ateliers fleurissent. Une véritable déferlante érigée en art de vivre par une frange de la population.

#### 5 Équipements de pointe et bien-être connecté

L'heure est à une nouvelle génération d'appareils high-tech inspirée des neurosciences, plus performants et ergonomiques, en particulier dans le domaine de l'anti-stress et du sommeil. Des exemples ? Fondé sur la neurotechnologie et



## LES TENDANCES 2017 DU GLOBAL WELLNESS SUMMIT

Le Global Wellness Summit réunit chaque année les professionnels du bien-être et du spa, l'occasion de faire un point sur les tendances du secteur\*. Au programme en 2017 : le sauna réinventé, l'architecture bien-être (Six Senses lance un programme Healthy Buildings en 2018), les stages artistiques et créatifs, quand le bien-être réinvente la beauté, le futur est dans la santé mentale, au-delà des ghettos élitistes du bien-être, la quête du silence, et accueillir le cancer.

\* 2017 Wellness Trends.

l'apprentissage cérébral, le casque audio Melomind (MyBrain Technologies) a été développé en partenariat avec l'Institut du cerveau et de la moelle épinière. Selon l'application de coaching, il peut entraîner le cerveau à la détente, la mémoire, la gestion des émotions... Le casque de réalité virtuelle Diacalm (UpCare), imaginé par le D<sup>r</sup> Denis Lamboley, s'inspire quant à lui de l'hypnose. Il est utilisé depuis peu dans des programmes de soin détente et anti-stress aux Cures Marines de Trouville. Quant au bandeau Dreem (Rythm), il mesure l'activité cérébrale, aide à l'endormissement et améliore le sommeil grâce à l'action de microsons.

L'autre piste porteuse : le bien-être connecté par le biais d'applications, de plateformes, de tutoriels en ligne... Une façon de personnaliser la prise en charge des clients et de les fidéliser.

#### 6 Les retraites et les séjours se « peopolisent »

Les retraites répondent à un besoin de déconnecter et de vivre une expérience singulière, en immersion totale. De plus en plus, elles s'invitent dans le programme des spas et dans les hôtels, portées par des coaches de renom, des peuples, des institutions... Une façon de capter cette clientèle tout en s'appuyant sur le savoir-faire et la notoriété de spécialistes : lancement récent de retraites de yoga au Sofitel Marrakech avec la société marocaine Om Yoga ; création d'une retraite lifestyle minceur à l'hôtel Chedi Andermatt (Suisse) en partenariat avec les thermes de Brides-les-Bains, une première pour le numéro un français de l'amaigrissement thermal.

Cet appel à experts et cette « peopolisation » de l'offre ne sont pas propres aux retraites. Le mouvement est général : séjour detox conçu avec Marisa Berenson au spa du Sofitel Marrakech, soins du D<sup>r</sup> Roche au Miramar La Cigale Thalasso & Spa, cure Fitnext® dans les thalassos Valdys en partenariat avec l'ex-cycliste et coach Erwann Mentheour... Il illustre la sophistication croissante des programmes et permet de cibler une clientèle experte ou en quête d'expérience pointue. « Une façon de repenser le spa ou la thalasso autour de l'immersive experience », note Pascale Brousse. ■

Anne Autret