



Bien dans ma tête

Thalasso & thermalisme

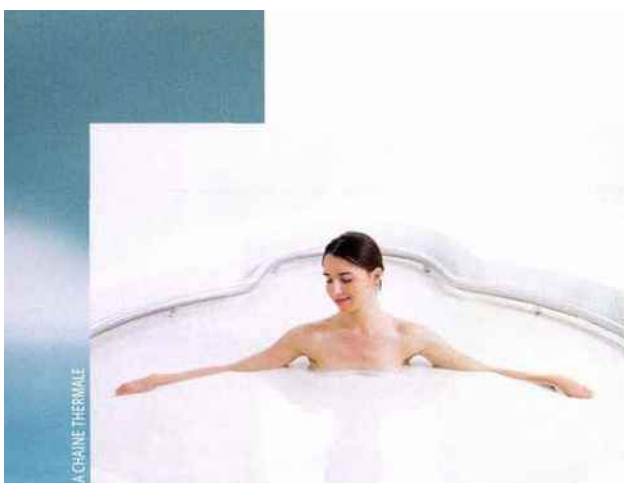
# Les meilleurs soins antistress

Pour nous aider à lâcher prise, les centres de thalassothérapie et les établissements thermaux ne manquent pas d'arguments. Nous avons sélectionné pour vous le meilleur des cures antistress avec, pour chacune, leur approche ciblée.

PAR B. TRANSON, S. BARRETO, C. FRAYSSINET, C. ABDESSELAM

**L**'eau, qu'elle soit de mer ou thermale, est utilisée depuis l'antiquité pour ses vertus thérapeutiques. Avec un impact sur la santé désormais incontestable. Pour preuve, les résultats d'une étude\* sur la prise en charge de l'anxiété aux Thermes de Saujon, par le Dr Olivier Dubois, psychiatre: 41 % des curistes ayant suivi le protocole de soins ont totalement arrêté la prise d'anxiolytiques (benzodiazépines). La thalassothérapie, aussi, a convaincu les scientifiques: une autre étude, menée aux Thermes marins de Saint-Malo par l'Institut de recherche biomédicale des Armées, a montré une amélioration significative du sommeil et des capacités cognitives grâce à de l'eau de mer chauffée. Des bienfaits qui s'ajoutent à ceux des autres soins prodigués: aquaméditation, modelages au magnésium marin, shiatsu... Tour d'horizon des programmes antistress les plus avancés.

\*Publiée dans la revue Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine.



LA GRAINE THERMALE

## Bain de kaolin et musicothérapie

L'objectif: en finir avec le stress installé et retrouver un sommeil réparateur, en mettant en place les bonnes stratégies. Au menu de la cure, bain de kaolin en apesanteur, lit hydromassant, séances de shiatsu dans l'eau, musicothérapie, atelier de naturopathie, bilan individuel d'activité physique, marche nordique, etc.

**Le + :** le Bilan diététique d'une heure, durant lequel on fait le point sur nos habitudes alimentaires. En analysant ce que l'on mange, à quel rythme et à quel moment, le thérapeute élabore une stratégie sur mesure pour optimiser les rythmes digestion/sommeil.

**La cure :** « Mini-cure Sommeil », à Moltitg-les-Bains. Les 6 j/6 n, à partir de 565 €/pers. Tél. : 0 800 05 05 32, [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr).

## L'aquaméditation

La séance s'effectue dans une eau chaude, sur le dos maintenu par deux flotteurs. Tout le corps se trouve alors en apesanteur, ce qui favorise l'éveil des sens et permet de se laisser envahir par de douces sensations, bercée par la voix du thérapeute et les différents sons qui amènent à un véritable lâcher prise.

**Les autres soins :** 2 séances de relaxation de Jacobson et méditation de pleine conscience, 3 ateliers de gestion du stress, 2 modelages-massages relaxants, bain multi-jets, enveloppement d'algues, pressothérapie...

**Le + :** le Modelage à la bougie, qui nourrit la peau en profondeur tandis que la chaleur dénoue les tensions et apporte une sensation de légèreté.

**La cure :** « Prévenir le Burn out », à l'Hôtel Barrière Le Royal-La Baule. Les 6 j/6 n, à partir de 1974 € par personne, en chambre double et en demi-pension. Tél. : 0 970 824 344, [www.thalasso-barriere.com](http://www.thalasso-barriere.com).



BARRIERE LA BAULE

## LE PILATES

Accessible à tous, cette méthode de renforcement global se concentre sur le travail des muscles profonds et permet de faire le vide dans son esprit. Elle est ici couplée à des ateliers de relaxation, enveloppements de vapeur, applications de boue thermale, modelages... Une agréable parenthèse, au bord du lac du Bourget.

**Cure « Détente et Bien-être », aux Thermes d'Aix-les-Bains.**

Les 6 jours/6 nuits, 439 € par personne (prestation non conventionnée).

Tél. : 04 79 35 38 50,  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr).

## La relaxation sophrologique

Confortablement allongée sur une table de massage, la thérapeute nous invite à prendre conscience de notre corps, à sentir chaque organe, chaque muscle, afin de se « recentrer », de libérer son esprit et relâcher la pression. S'ensuit un exercice de méditation de pleine conscience, qui vient optimiser les bienfaits de la séance de sophro.

**Les autres soins :** enveloppement cryothérapie, modelage aux pierres chaudes, soins visage et corps (dont Cellu M6 de LPG), bain marin, douche à jet, hammam, etc.

**Le + :** l'atelier Bons réflexes, où l'on apprend beaucoup sur la manière de rester zen, simplement en améliorant notre hygiène de vie (alimentation, respiration...).

**La cure :** « Métamorphose », au Relais Thalasso & Spa Château des Tourelles, à Pornichet. Les 6 j/6 n, à partir de 1 792 €/personne, en chambre double et demi-pension. Tél. : 02 40 60 80 80, [www.relaisthalasso.com](http://www.relaisthalasso.com).



## HYPNOSE ET ZEN RELAXATION

Complémentaires, ces deux approches nous donnent les clés pour retrouver un rythme de vie plus serein et gagner en vitalité. Elles font partie d'un module spécifique, qui offre un choix de 17 soins (Vaporium, Aquarelax, sophrologie...).

**Module « Gestion du stress », à Eugénie-les-Bains** (à ajouter obligatoirement à la cure conventionnée de 18 jours). A partir de 649 €/pers. Calendrier des 4 dates 2018 sur [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr).

## La naturopathie

Prévention santé, développement personnel, alimentation... Cette cure axée sur la naturopathie permet de prendre de bonnes habitudes, afin de changer notre mode de vie en douceur. Et pour bien la commencer, un bilan complet avec un naturopathe est proposé.

**Les autres soins :** enveloppements d'algues revitalisantes, bains reminéralisants, réflexologie plantaire et vertébrale, massage digito-crânien, mais aussi aromathérapie, yoga, séance d'iridologie (étude de l'iris comme outil de diagnostic)...

**La cure :** « Sereine Nature », à l'hôtel Thalasso & Spa Serge Blanco, à Hendaye. Les 6 j/6 n., à partir de 1896 €/pers. Tél. : 05 59 51 35 35, [www.thalassoblanco.com](http://www.thalassoblanco.com).

## Le lyashi dôme

Ce sauna japonais à infrarouges longs relance le métabolisme en évacuant les déchets de l'organisme. Les séances de 30 minutes, qui font beaucoup transpirer (on peut perdre jusqu'à 600 calories), procurent un bien-être immédiat.

**Les autres soins :** bains hydromassants, enveloppements reminéralisants, massages, consultation avec une diététicienne, acupuncture...

**Le + :** le bilan Oligoscan, grâce auquel on mesure, en temps réel, les minéraux et la pollution de l'organisme par les métaux lourds.

**La cure :** « 100 % Healthy », au Miramar La Cigale, à Port-Crouesty. Les 6 j/6 n., à partir de 2412 €/pers., en ch. double et demi-pension. Tél. : 0297534913, [www.miramar-lacigale.com](http://www.miramar-lacigale.com).

## La pleine conscience

Pour mieux prendre du recul par rapport au stress du quotidien et s'épanouir, la méditation de pleine conscience est une excellente solution. En quatre séances guidées, toujours dans une atmosphère calme et chaleureuse, elle permet de renouer avec soi-même et de s'apaiser durablement.

**Les autres soins :** enveloppements (détox au thé vert, reminéralisant, relaxant), modelages (californien, crânien, aux coquillages), séance d'hypnose, etc.

**Le + :** la sensation d'énergie ressentie grâce à ce programme qui chouchoute autant le corps que l'esprit.

**La cure :** « Mieux vivre en pleine conscience », au Spa marin Resort de Concarneau. Les 6 j/6 n., à partir de 1434 €/pers., en chambre double et demi-pension. Tél. : 0298750540, [www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com).



STEFAN NEAMTU



Bien dans *ma tête*



## LE QI GONG

Cette pratique ancestrale, fondée sur l'harmonie corps-esprit, s'appuie sur une série de mouvements amples et doux, et la respiration. Idéal pour booster sa vitalité et s'apaiser. A découvrir dans cette cure alliant 9 soins sur 3 demi-journées (bain hydromassant aux huiles essentielles, modelage polynésien, gommage...).

**Cure « Starter Val'Zen », au Spa Marin de Pléneuf-Val-André.**

Les 3 j/3 n, à partir de 633 €/pers., en ch. double et demi-pension.  
[www.lespamarin.com](http://www.lespamarin.com).

## Le sérum de Quinton

Véritable concentré d'oligo-éléments à base d'eau de mer, ce sérum doit son nom au biologiste René Quinton. Pris en cure sous forme d'ampoules buvables et associé à des enveloppements d'algues, bains hydromassants, douches à affusion, massages aux huiles, etc., il reminéralise en profondeur l'organisme, contribue au bon fonctionnement du système nerveux et aide à lutter contre la fatigue.

**Le + :** le forfait « Troubles du sommeil », avec séances d'hypnose thérapeutique, sophrologie, méditation ou yoga, afin d'identifier les causes de l'insomnie et trouver des solutions adéquates.

**La cure :** « Oligo-Marine », au Resort hôtel thalasso & spa Alliance Pornic. Les 6 j/6 n, à partir de 1 345,50 € par pers., en chambre double et demi-pension. Tél. : 02 40 82 21 21, [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com).

## L'huile de magnésium marin

On connaissait le magnésium marin par voie orale, voilà celui qui s'applique par... voie cutanée, avec les mêmes bienfaits ! En modelage sur le corps, l'huile de magnésium marin fait des miracles en cas de grande fatigue, stress ou irritabilité, en rééquilibrant l'organisme en profondeur et en reconstituant nos réserves d'énergie.

**Les autres soins :** bains hydromassants et modelages à l'huile de magnésium marin, enveloppements d'algues reminéralisantes, hydrojets, lit de flottaison...

**La cure :** « No-stress », Côté Thalasso à Banyuls-sur-mer et l'Île de Ré. Les 6 j/5 n, dès 1 383 €/personne en demi-pension. Tél. : 04 68 98 36 66, [www.cote-thalasso.fr](http://www.cote-thalasso.fr).

## Le Melomind

Ce casque audio équipé d'électrodes enregistre l'activité cérébrale au cours d'une séance de relaxation. Une fois les résultats analysés, on apprend à « débrancher » pour éviter le burn out, grâce à 5 séances de Melomind, des sessions de yoga et de Do In, des enveloppements, bains hydromassants, modelage visage et corps, hydrojets...

**Le + :** le massage japonais QChi-line, effectué par le thérapeute sur les méridiens, qui rééquilibre et stimule les flux énergétiques. Avec, à la clé, une formidable sensation de bien-être.

**La cure :** « Voyage Zen Bio », à Carnac. Les 5 j/6 n, à partir de 1 764 €/pers. en ch. double et demi-pension. Tél. : 02 97 52 53 54, [www.thalasso-carnac.com](http://www.thalasso-carnac.com).



JEAN-LOUIS CARLU/MELOMIND