



Coach, micronutrition, « alimentation consciente » : les spas marins déploient leur savoir-faire pour changer nos habitudes. Voici nos préférés.

En ville, on a beau disposer de diététiciens, kinés, salles de gym ou instituts de beauté à tous les coins de rue, rien ne vaut quelques jours, voire une semaine, hors de son quotidien pour se motiver à prendre soin de soi tout en se faisant plaisir. Mais entre quelles mains se confier ? Si les Allemands sont fans des cliniques de détox médicalisées, les Français apprécient les centres de thalassothérapie qui jalonnent leurs côtes. On aurait pu les croire submer-

gés par la vague des spas luxueux lovés dans les hôtels chics, mais il n'en est rien. Les Français sont loin d'avoir abandonné ces lieux de bien-être amarrés au bord des plages, depuis la fin du XIX^e siècle pour certains : 92 % d'entre eux estiment que les soins d'eau sont bons pour la santé. Ces dernières années, le nombre de curistes a augmenté (+ 5 % en 2016) et le chiffre d'affaires des centres de thalasso reste en progression (+ 3 % en 2016). Hauts en sensorialité et plaisir, ces derniers ont su faire

évoluer leur image et innover, tout en gardant l'efficacité des soins, la spécificité de l'eau de mer et des algues riches en minéraux et le savoir-faire en matière holistique et diététique.

« La thalasso s'est adaptée à nos modes de vie, constate Pascale Brousse, coach et conseil en bien-être chez Trend Sourcing. Les séjours sont plus courts et à la carte, les hommes ont leurs programmes spécifiques, on accueille les parents avec leur ado ou les jeunes couples en week-end. » Le vocabulaire, comme le style des peignoirs et des sandales, s'est aussi adapté : on parle wellness, méditation, digital detox, coach sportif, yoga, alimentation bio et locale, sommeil et prévention du burn-out...



LE BIEN-ETRE

Par Monique Le Dolédec



E. BERTHEUS/SDP - O. RIBAUDIERE/SDP

Pornichet Entièrement réhabilité, le **Château** des Tourelles dispose de suites équipées de hammam, baignoire et lit de massage.

Carnac La cure minceur Bio Thalazur propose, entre autres soins, un bilan nutritionnel diététique, des cours de cuisine et des modelages anticellulite.



JMFF/SDP

En cette saison, il est une spécialité des séjours en thalasso qui continue de faire recette : les cures silhouette. S'il n'est pas question de perdre 5 kilos en une semaine (on les reprendrait tout de suite), ces traitements visent plutôt à nous réconcilier avec notre corps et notre esprit et à redevenir plus toniques. Ils sont des concentrés des dernières avancées en matière de remise en forme, comme les bilans de micronutrition (Thalassa Sea & Spa de Quiberon), ou des séances d'alimentation en pleine conscience pour retrouver « une relation saine et joyeuse avec la nourriture et notre corps en réduisant durablement le stress alimentaire » (à Concarneau et au Miramar La Cigale, à Arzon).

Jean-Pascal Phélippeau, président du groupe Relais Thalasso, en est convaincu : « Aujourd'hui, nous offrons une vision globale du bien-être où l'équilibre alimentaire n'est plus le seul pilier. On travaille en complément la remise en activité physique et le bien-être psychologique, qui passent notamment par un bon sommeil



SDP

Pléneuf-Val-André Ambiance station balnéaire bretonne au spa marin, pour un week-end Val' Starter silhouette de trois jours.

et une respiration consciente. Plus question de frustration, nos clients doivent vivre de bons moments et repartir avec des idées positives. » C'est précisément l'objet de la nouvelle cure « Métamorphose » qu'il vient de mettre en place à la Thalasso le Château des Tourelles, à Pornichet. « Il

s'agit d'apporter autant au physique qu'au mental par un accompagnement bienveillant, raconte Catherine Comar, responsable des soins. Libérer les tensions, lâcher prise... » Après l'atelier respiration, la douche à jets et la séance d'endermologie (un palper-rouler mécanique) qui décollent la



cellulite, l'écoute est inscrite au programme, quasiment chaque jour, sous forme de bilan ou d'échange autour d'un quiz. Le plus de l'endroit, mis à part la taille humaine et le confort contemporain de l'hôtel? Finis les cabines alignées et l'errance dans les couloirs. Ici, vous êtes prise en charge par un seul hydrothérapeute dans une « suite » (équipée de fauteuils, baignoire, lit de massage, douche à jets et hammam) dans laquelle vous restez entre chacun de vos soins. On peut en profiter en couple aussi bien qu'entre ami(e)s.

Enfin, rappelons que le sport ou l'activité physique sont aussi importants que la façon de s'alimenter pour prendre soin de sa silhouette. Au bord de la mer, on bénéficie de plusieurs avantages : les ions négatifs qui rechargent l'organisme en énergie. L'eau salée, qui diffuse ses minéraux et, par sa portance, diminue la souffrance des articulations, permet de pratiquer des activités cardio ou d'endurance, suivies de près par un

Saint-Malo Bilan forme, yoga et aquarelaxation aux réputés Thermes marins de la ville corsaire.



Concarneau Hypnose individuelle et cours de méditation sont au programme de la thalasso.

coach : aquabiking, aquagym, longecôte ou marche nordique (à Thalazur Cabourg ou aux Thermes marins de Saint-Malo). Notons qu'à Saint-Malo on commence son séjour minceur par un physiotest, une évaluation complète et sérieuse de notre condition physique : une bonne façon de mieux se connaître, d'éviter de trop en faire, et de se concentrer sur des activités efficaces. A la clef : le corps et l'esprit retrouvent leur tonicité et se libèrent de leurs énergies négatives. Un bon départ vers l'été. **M. L. D.**

CARNET D'ADRESSES

- ◆ Château des Tourelles à Pornichet : thalasso-tourelles.com
- ◆ Spa marin du Val-André à Pléneuf-Val-André : spamarin.valandre@hmc-hotels.com
- ◆ Thalassa Sea & Spa Quiberon et diététique au Miramar Biarritz : thalassa.com
- ◆ Thalasso Concarneau : concarneau-thalasso.com
- ◆ Thalazur Carnac : thalazur.fr
- ◆ Les Thermes marins de Saint-Malo : thalassotherapie.com



Biarritz Face à l'océan, on peut construire son séjour sur mesure sur un ou six jours, à raison de deux ou quatre soins quotidiens.