



## À la Thalasso, le bien-être sans ordonnance

Le relais Thalasso organise trois journées portes ouvertes. Rencontre avec la médecin du centre, Annie Guézingar.

### L'alimentation, élément essentiel

Le lundi et mardi, la médecin généraliste recommande des soins en fonction de la pathologie, tout en réajustant votre feuille de soins pour un séjour des plus agréables et qu'il apporte un effet bénéfique à votre séjour. « **Cette consultation est comprise dans le forfait. Je ne suis pas là pour prescrire mais pour orienter au mieux le patient avec des conseils** », explique celle-ci. En fonction du régime alimentaire de la personne, Annie oriente le curiste vers d'autres habitudes. « **Il existe de nombreux régimes, on en trouve partout. Cependant, il y a de fortes chances que cela fonctionne, mais avec une reprise de poids une fois celui-ci terminé. L'idéal est d'opter pour une cure de 5 à 6 jours pour de bonnes habitudes** ».

### Un menu adapté

La clientèle est composée à 75 % de femmes de la cinquantaine. « **C'est à cette période que la ménopause intervient. Les personnes qui fréquentent la Thalasso sont déjà des personnes qui prennent soin d'elles. La cure est un booster et on fait tout pour qu'elles ressortent du centre avec l'envie de continuer une fois sortie. Durant le séjour, le patient aura perdu un peu de poids et le corps sera drainé** », explique le docteur. Depuis le début de l'année, en collaboration avec le chef cuisinier Dominique Jeanson, le centre a décidé d'ouvrir à tous un menu « **bien-être** ». « **Ce menu, servi uniquement le soir, est venu de la cure sommeil. L'idée était de trouver le bon équilibre entre l'alimentation, les activités physiques et le sommeil réparateur. Le but étant de favoriser la fabrique de sérotonine qui régule l'appétit, l'humeur, et la tendance**



*Présente depuis 16 ans au centre, le docteur Guézingar fait des recommandations mais pas de prescriptions.*

à la dépression. Elle permet également de fabriquer la mélatonine. Cette dernière est produite dans la nuit et a un rôle de régulation dans l'horloge biologique ».

### Portes ouvertes

Vendredi et samedi, possibilité de réserver par téléphone ou directement sur place pour profiter de nombreuses promotions, allant jusqu'à moins 50 %. Le dimanche, réservation sur place uniquement, pour essayer gratuitement de nombreux soins et l'espace marin durant 1h.

**Relais Thalasso**, Corniche de La plage. 02 98 66 27 00. thalasso-benodet.com