



Sommeil et thalasso **L'ACCORD PARFAIT**



La sérénité s'invite dans les cures pour faire passer nos insomnies en douceur. Prêts ? Laissez-vous bercer.

Je me recentre sur moi à **HENDAYE**

« Le surmenage est souvent source de troubles du sommeil, constate Bruno Rogoff, praticien en techniques éducatives corporelles qui anime l'entretien d'écoute dans la cure Antistress + prévention insomnie à la Thalasso Serge Blanco. Les personnes en hyperactivité mentale, constamment sollicitées, n'arrivent plus à se recentrer sur elles. Dans notre cure, nous proposons des techniques énergétiques telles que la réflexologie plantaire, le modelage digito-crânien... Elles aident les insomniaques à se reconnecter avec eux-mêmes et à mieux gérer leurs émotions. » Démonstration faite à l'occasion du modelage sensoriel pratiqué par le thérapeute. Tout au long de ses manœuvres harmonieuses, il invite le curiste à exprimer son ressenti physique et mental. Des indications précieuses pour mieux soulager les douleurs, calmer l'anxiété, rééquilibrer le corps et l'esprit. **Les applications de boues marines** et les bains bouillonnants aux algues prolongent la sérénité retrouvée.

ON AIME La thérapie shou zu, une méthode fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. La stimulation des points énergétiques de la main (*shou*) et du pied (*zu*) reliés à l'ensemble du corps permet de soulager rapidement des troubles chroniques.

➔ **18 soins + 7 séances spécifiques + 1 entretien d'écoute + 1 bilan de fin de cure, à partir de 1 782 € par personne les 6 jours-6 nuits en chambre double et demi-pension à l'hôtel Serge Blanco Thalasso & Spa (4 étoiles). Rens. au 05 59 51 35 35 et sur thalassoblanco.com.**



J'apprends à dompter mon stress à **LA BAULE**

Durant les quinze jours qui précèdent la cure Morphée, au Royal Thalasso, les clients remplissent un agenda du sommeil. Un repère efficace pour le médecin du centre, qui établit ainsi le diagnostic précis du type d'insomnie (difficultés d'endormissement, réveils fréquents...). Puis il en évalue les causes à partir d'une série de tests afin de proposer une prise en charge adaptée. Les séances quotidiennes de luminothérapie sont ainsi programmées le matin ou le soir en fonction du problème rencontré. « Plus de 50 % des insomnies sont dues au stress et à l'anxiété », précise le D^r Philippe Colin. Lesquels cèdent en partie grâce aux effets décontractants des soins d'hydrothérapie, des bains multijet, des douches sous-marines... Les séances de relaxation de Jacobson permettent aussi de les dominer. Cette méthode part du principe que nos états émotionnels sont liés à un degré de tension musculaire. En agissant sur ce symptôme, on atteint un meilleur équilibre psychique. Pour y parvenir, une thérapeute incite, au moment d'inspirer, à contracter intensément chaque segment du corps sur six temps, pour les relâcher à l'expiration. Un exercice de détente absolue à reproduire pour mieux s'endormir !

ON AIME Les sorties à vélo en bord de mer, recommandées jusqu'à quatre heures avant le coucher mais pas au-delà pour ne pas nuire à l'endormissement.
➔ **24 soins + 2 bilans médicaux de début et de fin de cure + 1 conférence sur les troubles du sommeil, à partir de 1 928 € par personne les 6 jours-6 nuits en chambre double et demi-pension à l'hôtel Le Royal La Baule (5 étoiles). Rens. au 02 40 11 48 88 et sur lucienbarriere.com.**

Je retrouve le calme à **BELLE-ILE**

Pour ralentir un rythme de vie effréné et échapper au flot des ruminations qui empêchent de s'endormir, cap sur la cure Stress et sommeil au Castel Clara Thalasso & Spa. Les bienfaits relaxants des soins d'eau et les modelages quotidiens y sont autant d'invitations à la détente. Après un entretien avec le curiste pour évaluer la teneur de ses troubles, la relaxologue propose au fil des jours des techniques variées : yoga, méditation, hypnose éricksonienne... « Ces pratiques que je guide ont le même objectif : apaiser le mental de l'insomniaque en lui portant une attention bienveillante, sans jugement. Ancré dans le présent et focalisé sur une chose ou une



image agréable, le curiste oublie ses pensées négatives et s'apaise », explique la relaxologue Annick Le Corre.

ON AIME Le drainage lymphatique manuel pratiqué par une kinésithérapeute. Il stimule la circulation de ce fluide qui, en cas de stress, s'accumule dans les tissus et fatigue l'organisme. Apaisant pour de belles nuits en perspective !

➔ **16 soins + 6 séances de relaxation + 1 consultation de naturopathie, à partir de 1 978 € par personne les 6 jours-6 nuits en chambre double et demi-pension à l'hôtel Castel Clara (4 étoiles). Rens. au 02 97 31 84 21 et sur castel-clara.com.**



Je reprends de bonnes habitudes à **BÉNODET**

Dans la cure Premium sommeil au Relais Thalasso, le médecin du centre propose un coaching sommeil pour inciter le curiste à modifier ses habitudes de vie en douceur : privilégier les aliments à index glycémique bas au dîner (pâtes complètes, boulgour...), améliorer le rituel du coucher... « Nous avons également adapté nos protocoles de soins marins », précise Armelle Després, responsable des soins. Témoins les bains sédatifs aux huiles essentielles de lavande et de basilic tropical et la douche à jet brisé lent et relaxant dirigée sur le dos et sur les trapèzes. » Enfin, pour parachever la détente, rien de tel que des séances d'Aquagym douce et des activités physiques en bord de mer, où l'air est chargé d'ions négatifs aux effets antistress.

ON AIME Le plaisir régressif de la séance de watsu. En apesanteur dans un bassin d'eau de mer chauffée, on est bercé par un thérapeute qui exerce étirements et pressions douces des cervicales aux genoux.

➔ **20 soins + 1 visite médicale, à partir de 1 392 € par personne les 5 jours-6 nuits en chambre double et pension complète à l'hôtel Kastel (3 étoiles). Rens. au 02 98 66 27 00 et sur benodet.relaisthalasso.com.**

TOUS AUX THERMALIES !

Du 21 au 24 janvier, près de trois cents exposants français et étrangers spécialistes de la thalassothérapie, du thermalisme et des spas vous invitent à découvrir leurs établissements et leurs cures lors de cet incontournable rendez-vous. Des promotions vous seront proposées sur certains séjours. A l'occasion d'ateliers pratiques, les adeptes du zen pourront s'initier au yoga, à la méditation ou au tai-chi. Les Thermalies, le salon de l'eau et du bien-être au Carrousel du Louvre, 99, rue de Rivoli, Paris 1^{er}. Rens. au 01 45 56 09 09 et sur thermalies.com.



Je relâche mes tensions à **DINARD**

Depuis sa création en 1990 à Thalassa Dinard, la cure Mer du sommeil ne cesse d'innover en faveur du lâcher-prise. Destinée aux insomniaques chroniques ou occasionnels, cette pionnière conjugue les bienfaits de la reminéralisation marine, de la relaxation et d'un accompagnement approprié. Au menu, douches, bains d'eau de mer riche en magnésium et en calcium, enveloppements d'algues laminaires et massages. Auxquels s'ajoutent, depuis peu, des séances d'aqua-émotion en bassin d'eau de mer chauffée durant lesquelles les curistes s'entraînent à maîtriser leur capacité respiratoire. L'objectif : réguler leur système nerveux perturbé par le stress. Cinq rendez-vous de sophrologie rythment également la cure. « J'amène les insomniaques à prendre conscience de l'origine de leurs troubles et je leur donne des conseils pour induire de nouvelles habitudes de préparation au sommeil, explique Martine Raymond, sophrologue. Grâce à des exercices de respiration et de visualisation, je leur apprend aussi à relâcher leurs tensions en les incitant à se transposer dans un paysage agréable. » Des séances de luminothérapie sont programmées tous les matins pour mieux synchroniser son horloge biologique : le curiste s'installe devant une lampe qui reproduit en condensé les effets de la lumière naturelle. Celle-ci garantit une bonne sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement.

ON AIME Les séances de kansu, un massage traditionnel indien effectué sur les points réflexes de la plante du pied à l'aide d'un bol en alliage de métaux. Souverain pour apaiser le mental et dormir du sommeil du juste !

➔ **19 soins + 5 séances de sophrologie, à partir de 1 485 € par personne les 6 jours-6 nuits en chambre double et demi-pension à l'hôtel Novotel Thalassa Dinard Sea & Spa (4 étoiles) Rens. au 02 99 16 78 10 et sur novoteldinard.com.**



ET AUSSI...

LE FORFAIT TROUBLES DU SOMMEIL, À ALLIANCE PORNIC

A la carte ou en complément d'une cure de six jours, ce programme mis au point pour identifier les causes de son insomnie et améliorer son sommeil comprend une consultation diététique, une séance d'hypnose et une autre en groupe, à choisir parmi la sophrologie, le yoga ou la méditation. Prix : 195 €. Rens. au 02 40 82 21 21 et sur thalassopornic.com.

Je relance ma circulation énergétique à **PERROS GUIREC**

L'énergie qui circule le long des méridiens peut être entravée par le dysfonctionnement d'un organe. A la clé, des désordres physiques et émotionnels, sources d'insomnies : tel est le postulat de base de la cure Mer et sommeil proposée aux Thermes marins de Perros-Guirec. « Je repère ces déséquilibres lors du bilan énergétique que j'effectue en début de cure. Il est axé sur le vécu de la personne et s'effectue à partir de la prise des pouls, de l'examen de la langue, de l'observation et de la palpation du corps », explique Thérèse Gilat, praticienne en médecine traditionnelle chinoise. Pour y remédier, la thérapeute conseille une alimentation destinée à



renforcer l'énergie de l'organe défaillant. Elle recommande également des plantes, des massages, des exercices de qi gong... Une hygiène de vie que l'on amorce sereinement grâce aux enveloppements d'algues enrichis d'huiles essentielles de tilleul et aux bains hydromassants aux effets drainants. Un modelage aux pierres chaudes, effectué sur les méridiens du corps et du visage, invite à persévérer dans cette douce incitation à dormir comme un bébé.

ON AIME Les séances de jets aux effets relaxants et reminéralisants dans la piscine face à la belle plage de Trestraou.

➔ **20 soins dont un bilan et un rééquilibrage énergétiques, à partir de 1 127 € par personne les 5 jours-6 nuits en chambre double et petit déjeuner au Grand Hôtel de Perros-Guirec (3 étoiles) Rens. au 02 96 23 28 97 et sur thermesmarins-perros.com.**

Par Agnès Peling