



## FORME

# Thalasso et thermalisme



# À chaque profil sa cure!

Ces sources de bien-être s'adressent à tous les publics, avec de nombreux séjours à la carte. Tour d'horizon.



Les modelages relaxants pour se libérer des tensions liées au stress.

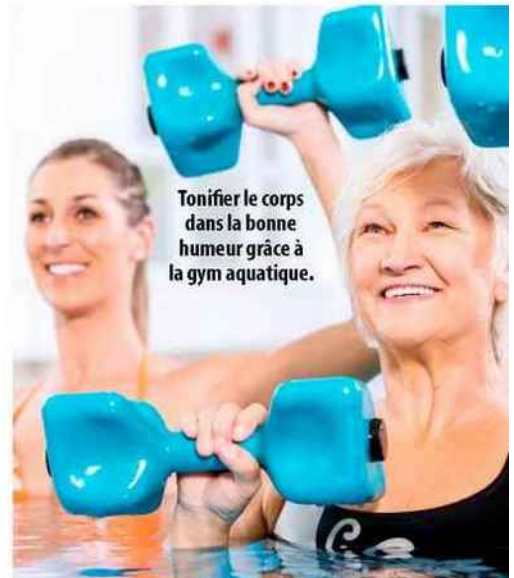
### Pour les actifs

**B**esoin de respirer, de retrouver un bon rythme de vie? Les cures thermales comme les thalassothérapies proposent des formules destinées aux personnes débordées qui doivent décompresser. En plus des modelages relaxants et des bains apaisants, elles intègrent la médecine douce (naturopathie, sophrologie, acupuncture), la méditation ou la marche en plein air.

### NOTRE SÉLECTION

**Gréoux-les-Bains (04)**, à la Chaîne thermale du soleil, minicure Slow santé, 6 jours, sans hébergement, 585 € ; ou 6 j./6 n., hôtel 4\*, 1200 €. Avec cataplasmes apaisants de boue, méditation, modelages relaxants... [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

**Hendaye (64)**, à la Thalasso Serge Blanco, pause Corps et âme, 4 j./4 n., hôtel 3\* ou 4\*, à partir de 1110 €. Avec du coaching émotionnel, un massage du ventre, des soins à base de boues chauffantes, de l'acupuncture. [www.thalassoblanco.com](http://www.thalassoblanco.com)



Tonifier le corps dans la bonne humeur grâce à la gym aquatique.



Des programmes de remise  
en forme existent aussi  
pour les adolescents.

### Pour les plus jeunes

Chaque année, 35 000 enfants profitent des cures thermales. Parmi les affections traitées : les pathologies respiratoires, les dérèglements dermatologiques comme le psoriasis ou le surpoids. Chaque station a ses spécialités en fonction de son eau, qui peut être plus ou moins sulfurée, riche en bicarbonate ou en chlorure de sodium. Côté thalassothérapies, des cures pour adolescents (accompagnés d'un parent) se développent. Les soins d'hydrothérapie et les cours de diététique les aident à se réconcilier avec leur corps.

#### NOTRE SÉLECTION

**Brides-les-Bains (73)**, aux thermes, programme Maigrir spécial enfants et adolescents, 18 jours, sans hébergement, 135 € (- de 12 ans) ou 190 € (+ de 12 ans).  
<http://www.thermes-brideslesbains.fr>

**Ouistreham (14)**, au centre Thalazur, escale Mieux-être ado, 3 j./3 n., hôtel 4\*, 321 €. Avec cours de diététique, soin du visage, hydrothérapie...  
[www.thalazur.fr](http://www.thalazur.fr)

### Pour les seniors



Les cataplasmes d'algue ou de boue apaisent les maux de dos chroniques. Lors d'une cure, on apprend aussi les bonnes postures, avec un renforcement musculaire personnalisé et des séances de kiné douces. L'eau de mer reminéralise les os et les muscles. Certaines eaux thermales sont aussi très réputées contre les douleurs.

#### NOTRE SÉLECTION

**Royat (63)**, aux thermes, minicure Arthrose de la colonne vertébrale, 6 jours, sans hébergement, 252 €. Avec cataplasme de boue, gaz thermal antalgique, gym...  
[www.thermes-de-royat.com](http://www.thermes-de-royat.com)

**Bénodet (29)**, au Relais Thalasso, cure Santé du dos, 6 j./6 n., hôtel 3\*, 1332 €. Avec cataplasmes de boue antalgiques, jets et massages décontractants, étirements...  
<https://relaisthalasso.com>



Des sportifs aguerris en quête de dépassement de soi suivent des formules sur mesure.

## Pour les sportifs

Des remises en forme très étudiées sont proposées afin d'inciter à mieux bouger. Après une estimation du niveau, de la motivation et des objectifs, les séances de gymnastique se font au grand air, en parallèle des disciplines douces. Des thalassos se spécialisent avec des coachs particuliers, des salles de sport dernier cri, et des bains de cryothérapie. Leurs cures représentent un investissement, mais elles aident à se dépasser lorsque l'on est déjà entraîné.

### NOTRE SÉLECTION

**Aix-les-Bains (73)**, aux thermes, cure Vitalité, 6 jours, sans hébergement, 409 €. Avec cinq cours de gym, step, yoga, Pilates, aquagym, et seize soins thermaux.  
[www.thermes-aixlesbains.com](http://www.thermes-aixlesbains.com)

**Pornic (44)**, à Alliance Pornic, cure Tempo Sport, 6 j./6 n., hôtel 4\*, 1926 €. Avec coaching individuel, équipement high-tech, et cinq séances de cryothérapie.  
[www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)

### NOTRE SÉLECTION

**Challes-les-Eaux (73)**, aux thermes, minicure Future maman, 3 jours, sans hébergement, 295 €. Avec de l'ostéopathie, de la gym posturale, un atelier périnée...  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

**Dinard (35)**, au Novotel Thalassa, cure Jeune maman, 6 j./6 n., hôtel 4\*, 1656 €. Cette cure très complète affine la silhouette, soulage le dos et rééduque le périnée grâce à la méthode Bernadette de Gasquet.  
[www.novoteldinard.com](http://www.novoteldinard.com)

## Pour les futures ou jeunes mamans

Avant l'accouchement, les cures thermales et de thalassothérapie intègrent des ateliers de gym posturale, des soins antistress ou des exercices pour soulager le dos. Elles s'effectuent pendant le deuxième trimestre de la grossesse. Lors des séjours pour jeunes mamans, les centres de thalasso ont des chambres équipées pour recevoir le bébé, gardé en alternance par l'accompagnant. Objectif : réveiller les muscles qui ont fondu, rééduquer le périnée, drainer et reminéraliser l'organisme grâce aux soins d'hydrothérapie.



La cure prénatale permet d'optimiser son capital forme.

### QUELLE DURÉE CHOISIR ?

Seuls les séjours thermaux incluant dix-huit jours de soins sont pris en charge par la Sécurité sociale (avec une petite part restant à payer). Mais en raison du manque de temps, ils sont souvent réduits à une semaine. Une durée suffisante pour en tirer des bénéfices... et inciter à s'engager davantage si on hésitait un peu. Du côté des thalassothérapies, les courts séjours sont privilégiés et permettent souvent de bénéficier d'offres promotionnelles. Idéal pour une première fois, ou lorsque l'on veut profiter d'une journée de RTT. Si le massage à la mode ne figure pas dans les prestations, on peut demander à l'ajouter à la carte en réservant à l'avance. Tous les établissements proposent une journée découverte, parfaite pour les petits budgets.

## LA BRETAGNE SUPERSTAR!

Pour les centres de thalasso, le nord de la Bretagne et la Manche sont les régions les plus populaires avec 11 322 curistes comptabilisés entre janvier et septembre 2018, quand l'Atlantique en affiche 6 678, et la Méditerranée, 5 027. Et pour cause : c'est dans cette partie du Nord-Ouest, à Roscoff, que l'activité a été initiée, avec un climat réputé tonique et revitalisant en comparaison du littoral atlantique, plus ensoleillé, et du Sud, apaisant.  
(Sources : chiffres In Extensio, membre de Deloitte).

■ LAURENCE FÉRAT