

6 SE FAIRE PLAISIR

C'EST LE MOMENT DE... se ressourcer

Récupération, rééquilibrage, régénération, ces trois mots inspirent les cures. Qu'elle soit de mer ou thermale, l'eau reminéralise, déstresse, enveloppe de sensations agréables, et permet de se refaire une santé physique et mentale.

Par Alice Kerguelen et Aline Perraudin

ON CHOUCROUTE SON VENTRE

Soins douceur à Oléron

Le ventre est notre deuxième cerveau, dit-on. Pour mieux digérer les émotions et les blocages, il faut le choyer « avec délicatesse car la zone est sensible », dit Carole Durivaud, responsable thalassothérapie du Novotel Thalassa Oléron. Ce petit établissement s'est fait une réputation pour son approche individuelle et innovante. En plus des soins d'eaux, séances de réflexologie ou d'autohypnose reposent le ventre et stimulent les neurones.

Pause D-stress, 6 jours-6 nuits en demi-pension, à partir de 1545 € par personne en chambre double. Tél. : 05 46 76 02 46 et thalassa-ile-oleron.com

Détoxification à Vals-les-Bains

Allergies, stress, surpoids, maladies inflammatoires : le microbiote intestinal peut être impliqué. La mini-cure "Minceur et ventre plat" enclenche un cercle vertueux pour réguler le métabolisme, en prévoyant bien sûr des litres d'eau thermale, mais aussi des séances de "Watermass", de frigidité et de pressothérapie. Du sport également,

la station ardéchoise ayant obtenu l'indication rhumatologie en sus des affections digestives. En profitant du nouveau spa Sequoia Redwood, on la quittera avec un teint éclatant et un abdomen plus discret.

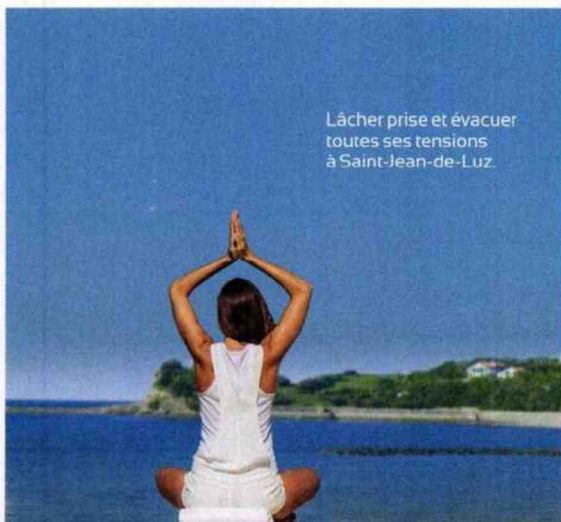
Mini-cure Minceur et ventre plat, 6 jours- 6 nuits, à partir de 1212 € par personne avec petit déjeuner à l'hôtel Helvie****. Tél. : 04 75 37 46 68 et thermesdevals.com

Bien-être digestif à Châtel-Guyon

Les thermes Aïga, ouverts en 2020, ambitionnent de devenir la référence européenne en matière de soin de l'intestin. Leur atout : les eaux de Châtel-Guyon, riches en magnésium et en silicium. Le concept de Pleine Santé valorise la personnalisation, la prévention et la participation. Pour les curistes cherchant plus de confort, le centre thermal propose un espace Premium. Le soin phare, l'entérocluse, un goutte-à-goutte intestinal, sorte de lavement doux, peut être essayé lors de forfaits d'une ou deux journées.

Bien-être digestif, 6 jours, 309 € à l'établissement thermal, 399 € en version Premium. Hébergement 6 nuits en studio à partir de 460 €. Tél. : 04 73 86 00 08 et aiga-resort.com





Lâcher prise et évacuer
toutes ses tensions
à Saint-Jean-de-Luz.

ON DÉSTRESSE ET ON AMÉLIORE SON SOMMEIL

La slow life à Saint-Jean-de-Luz

Entièrement rénové tout en gardant son identité Art déco, l'hôtel et spa Hélianthal**** propose de lâcher prise avec sa cure de 6 jours "Anti-stress et slow attitude". Ostéopathie aquatique, sophrologie, marche en pleine conscience face à l'océan, modelages... tout est fait pour permettre d'évacuer les effets du stress et du surmenage, chasser les pensées négatives et retrouver un bon sommeil. La cure s'est enrichie de nouveaux soins : modelages, hydromodelages marins en bassin privatif, enveloppements d'algues au coton et à l'aloë vera... Un programme hypercomplet pour évacuer toutes les tensions !

Cure Anti-stress et slow attitude, 6 jours et 6 nuits, 28 soins et activités, en chambre double supérieure et demi-pension, à partir de 1689 € par personne. Tél. : 0148888990 et thalazur.fr

L'hygiène de sommeil revue à Atalante-Ré

Le manque de sommeil a des effets délétères sur la santé et le bien-être. Il est souvent dû à notre mode de vie. La formule Premium Santé Thalavie commence par un prébilan en ligne, comprenant 120 questions. Les réponses orientent le coaching du médecin. Aux 12 soins d'eaux, le programme ajoute 10 rendez-vous experts (ostéopathie, sophrologie...) et 5 aqua-activités. Ce séjour est aussi proposé dans les établissements Bénodet ou Pornichet du groupe Relais Thalasso.

Thalavie Stress et sommeil, 6 jours-6 nuits en demi-pension à partir de 1578 €. Tél. : 0546305080 et relaisthalasso.com

Oasis de calme à Saujon

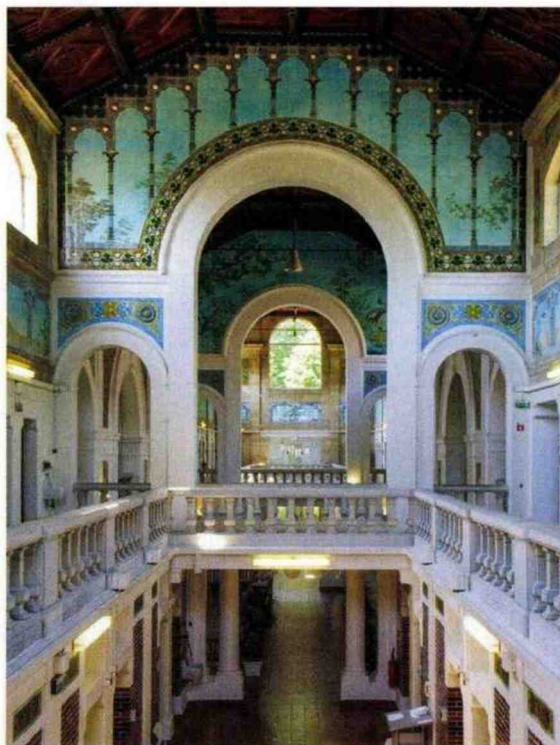
L'École du Stress des **Thermes de Saujon** est une structure unique, à taille humaine, dépendant d'un établissement géré depuis 160 ans par les Dubois, médecins de père en fils. Les eaux relaxantes de la petite cité charentaise, riches en calcium, magnésium, sodium et lithium sont efficaces pour gérer l'anxiété et les troubles du sommeil, prévenir le burn-out ou se sevrer des médicaments anxiolytiques, mais aussi pour procurer une oasis de calme. Aux soins thermaux individuels s'ajoutent des ateliers psycho-éducatifs en groupe.

Stage à l'École thermale du stress, 5 jours-4 nuits, 780 € comprenant : ateliers + soins + hébergement à la résidence Les Thermes (ou à la résidence de la source). Tél. : 0546396237, thermes-saujon.fr

Apaisement à Bourbon-l'Archambault

Les Thermes de la jolie cité auvergnate veulent redonner les clés du sommeil au naturel. Sophrologie, réflexologie plantaire, relaxation et modelages aromatiques du corps s'associent aux 3 soins thermaux quotidiens, ondées et étuves dispensées dans un décor de contes de fées, faïences japonisantes, colonnades arabisantes labellisées Monument Historique.

Mini-cure Sommeil au naturel, 6 jours, à partir de 395 € (sans hébergement). Tél. : 0470670788 et chainethermale.fr





8 SE FAIRE PLAISIR

ON BOOSTE SON IMMUNITÉ ET ON RÉCUPÈRE

Oxygénation à Cabourg

Pollution, stress, tabac... autant de raisons qui expliquent le besoin de prendre un grand bol d'air. Le centre Thalazur de Cabourg a concocté une mini-cure de 3 jours basée sur l'oxygénation. Au programme : outre des soins de thalassothérapie classiques (enveloppement, bain, modelage, séance de sauna japonais "iyashi dôme"...), deux séances d'oxygénation hyperbare dans un caisson concentrateur d'oxygène. Un programme idéal pour récupérer et faire le plein d'énergie.

Escale Oxygène et mer, 3 jours et 3 nuits – 9 soins, chambre double avec petit déjeuner, à partir de 792 € par personne. Tél. : 0148888990 et thalazur.fr

Reminéralisation à Saint-Malo

"Mer et remise en Forme" est le séjour phare des Thermes Marins de Saint-Malo, le plus grand centre de thalassothérapie de France. Il comporte 100 % de soins d'hydrothérapie marine, et privilégie le contact avec l'eau de mer grâce aux 6 piscines (dont 2 ludiques) et aux jets du parcours Aquatonic. Pour plus d'efficacité, certains soins ont été renforcés en algues. Malgré sa taille – 3 médecins, 156 professionnels de la santé et du bien-être, 50 esthéticiennes –, ce bel établissement avec sa façade Belle Époque a su rester familial. C'est sans doute la clé du succès de ce cocon de sérénité.

Mer et remise en forme, 6 jours-6 nuits en demi-pension à partir de 1758 € par personne au Grand Hôtel des Thermes****. Tél. : 0299407500 et thalasso-saintmalo.com



Plonger dans le cocon de sérénité offert par les soins d'hydrothérapie de Saint-Malo.



Mieux respirer à Saint-Amand-les-Eaux

Ni corons ni terrils à l'horizon : l'unique station thermale du Nord, fraîchement rénovée, déploie, entre la forêt et la rivière Scarpe, ses piscines rondes et modernes. Les eaux de Saint-Amand, riches en soufre, ainsi que sa boue végéto-minérale noire ont un double pouvoir, antalgique sur les articulations et anti-inflammatoire sur les muqueuses respiratoires. Après consultation avec le médecin, la mini-cure associera des soins sur mesure en rhumatologie et pour les voies respiratoires.

Mini-cure sur mesure, 6 jours à partir de 294 € (sans hébergement). Tél. : 0327482500 et chainethermale.fr
 + à partir de 300 € semaine de location à la Résidence de la Fontaine. Tél. : 0674103618 et residencedelafontaine.fr

Positive attitude à Dax

Pour lutter contre les troubles engendrés par la crise sanitaire, une parenthèse positive s'impose, comme cette Synergie imaginée par les Thermes Adour. Le lieu : Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax, complexe réunissant un hôtel, un restaurant, des thermes et un superbe espace aquatique ludique. L'eau thermale, les boues péloïdes extraites des limons de l'Adour, l'essence de pin des Landes inspirent les soins, mais cette rupture bienvenue programme aussi des ateliers, comme renforcer ses défenses immunitaires grâce à la nutrition, mieux respirer en s'aidant de la sophrologie ou encore savoir reposer ses yeux.

Parenthèse thermale synergie positive, 6 jours et 6 nuits en chambre double et demi-pension au Best Western*** à partir de 735 € par personne. Tél. : 0558906085 et thermes-dax.com



10 SE FAIRE PLAISIR

ON APAISE SES ARTICULATIONS

Mobilité et souplesse à Hendaye

On ne guérit pas de l'arthrose et d'autres troubles rhumatismaux. En revanche, on peut soulager ses articulations et retrouver de la mobilité. C'est l'objectif du séjour "Amplitude kiné" proposé par le centre Relais Thalasso à Hendaye. Là, on profite de l'effet d'apesanteur de l'eau de mer, de l'expertise des kinés, de soins revitalisants et délassants (applications de boues marines auto-chauffantes...) pour diminuer les raideurs articulaires et retrouver de la fluidité dans les mouvements.

Séjour santé amplitude Kiné, 6 jours, 6 nuits – 26 soins, à partir de 1782 € en demi-pension et hébergement hôtel**** Relais Thalasso Hendaye. Tél. : 0559513535 et relaisthalasso-hendaye.com

Tensions dénouées à Port du Croesty

Situé dans le golfe du Morbihan, le Miramar La Cigale, en forme de paquebot, promet une escale bien-être où vous pourrez profiter des bienfaits de l'eau de mer et de soins d'excellence. Avec la cure spécial dos, vous bénéficierez des soins spécifiques – séances de coaching aquatique et de Pilates, douches massantes sous-marines, enveloppements... -, pour dénouer vos tensions, renforcer vos muscles, et remettre votre dos en bonne posture.

Cure Sérénité santé – Option Dos, 6 jours, 6 nuits – 15 soins, à partir de 1866 € par personne en demi-pension, chambre double Passerelle. Le Miramar La Cigale****. Tél. : 0297534900 et miramar-lacigale.com

Haut les mains à Aix-les-Bains

Guettées par l'arthrose, abîmées par les applications de gel et les tâches ménagères, nos mains réclament d'être chouchoutées ! Et les Thermes Chevalley d'Aix-les-Bains ont tous les équipements et les experts qu'il faut. La cure comprend 6 manudouches, 6 enveloppements à la paraffine et 9 modelages localisés.

Cure santé thématique Assouplissement des mains, 6 jours, 349 € (sans hébergement). Tél. : 0479353850 et valvital.fr

Algues et herbes à Roscoff

Harpagophytum ! Les principes actifs de cette herbe aux propriétés articulaires enrichissent la boue marine utilisée lors de ce séjour "spécial articulations" mis au point par le groupe Valdys. S'ajoutent aux soins d'eau des modelages et palper-rouler. « Ils augmentent l'efficacité des NK ou "natural killers", ces lymphocytes qui s'activent quand le système immunitaire est attaqué », dit la Dr Michèle Marchaland. Pour le soutenir, cette spécialiste en nutrition a prévu une consultation de micro-nutrition, dosage de glutathion et de L-glutamine.



Profiter de la cure spécial dos de Port du Croesty pour retrouver une bonne posture.

Et aussi de bien dormir et ne pas stresser, car la rumination et l'inquiétude dépriment l'immunité.

Cure articulations, 6 jours-6 nuits à partir de 1620 €, Golden Tulip Valdys**** Roscoff, mais aussi proposée à Pornichet - Baie de la Baule, Saint-Jean-de-Monts et Douarnenez. Tél. : 0298292000 et thalasso.com

Muscles décontractés à Gréoux-les-Bains

En Haute Provence, les colonnes et le fronton à l'antique des thermes troglodytiques de Gréoux abritent un vrai temple du bien-être. Les eaux y sont riches en soufre et en magnésium, apaisant, cicatrisant, excellent pour les cartilages et la tonicité de la fibre musculaire. Elles décontractent les articulations et leurs muscles périphériques.

Mini-cure sur mesure en rhumatologie, 6 jours – 24 soins, à partir de 336 € + hébergement Résidence Les Grands Pins*** à partir de 38 € par nuit (sur la base d'un studio), soit 228 € les 6 nuits. Tél. : 0492704000 et chainethermale.fr

+ NE MANQUEZ PAS LE SALON DES THERMALIES !

Le salon des Thermalies, salon de l'eau et du bien-être, avec lequel + de Pep's magazine est partenaire, fête cette année ses 40 ans. Il se tiendra du 20 au 23 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris, et du 28 au 30 janvier à Lyon. L'occasion de découvrir les dernières nouveautés de la thalassothérapie, du thermalisme, mais aussi du spa, de la balnéothérapie et du bien-être. Plus d'infos sur www.thermalies.com