



SE FAIRE PLAISIR

C'EST LE MOMENT DE...
faire une pause bien-être

Profiter d'eaux bienfaisantes, manger healthy, se remettre au sport, être au plus près de la nature... centres de thalassos et cures thermales proposent tout cela à la fois. Profitez-en ! Par Alice Kerguelen et Aline Perraudin

Pourquoi partir à l'autre bout du monde pour se reposer et retrouver la forme ? En France, plus d'une centaine de stations thermales et plus d'une cinquantaine de thalassothérapies nous tendent les bras. Que ce soit le temps d'un week-end ou sur plusieurs jours, la pause est bienvenue. Et si la coupure d'une semaine reste l'idéal, « 48 heures suffisent à reprendre pied. Le simple fait de s'arrêter fait déjà du bien », explique le Dr Marie Perez-Siscar, présidente de France Thalasso. Premier objectif de l'effet mer et du retour aux sources thermales : mettre à terre le stress. Et pour cela, il faut ralentir.

Sylvothérapie et Pilates aquatique

Ralentir, ce n'est pas s'arrêter, mais reprendre goût à l'exercice, bien respirer, prendre le temps... Les centres thermaux ont un atout formidable : un personnel bien formé, bienveillant et apte à soulager un public aux exigences hautes. Comme en bord de mer, les coachs utilisent toutes les stratégies pour nous oxygéner et nous faire bouger, de la sylvothérapie au Pilates aquatique. Plombières-les-Bains, Chaudes-Aigues ou Châtel-Guyon, en plein renouveau, prouvent que les thermes sont une nécessité au XXI^e siècle. Mieux encore, la campagne n'est plus seule à promouvoir les bienfaits des sources millénaires : les villes aussi veulent que leur thermalisme redémarre. Pour preuve, ValVital s'implante à Enghien, près de Paris, et édifie le Grand Nancy Thermal. On en reparle aux Thermalies... de 2023.

RÉCUPÉRER & DÉSTRESSER



Recharger ses batteries à Hendaye

Aux portes de l'Espagne, à Hendaye, la thalassothérapie Serge Blanco, située face à l'océan Atlantique, propose une cure essentielle 100 % marine qui permet de se débarrasser de son stress, de se ressourcer et de stimuler son énergie. Cette cure combine des soins vivifiants et relaxants. Effet réparateur garanti.

PRATIQUE Cure Wellness, 6 jours-6 nuits, comprenant 3 bains reminéralisants, 3 bains hydrorelax, 3 douches à jet toniques, 3 applications de boues marines autochauffantes, 3 affusions marines, 3 modelages relaxants. À partir de 906 € par personne, en chambre double et demi-pension à l'hôtel Ibaia 3*. Tel. : 05 59 51 35 35, thalassobianco.com/fr

Lâcher prise à Saint-Jean-de-Luz

Pour tous ceux qui vivent à cent à l'heure, Le Grand Hôtel Thalasso et Spa 5* propose une cure Antistress Sammeil pour lâcher prise. Son objectif est de permettre de bien identifier ses sources de tensions pour mieux y résister, de décompresser et de retrouver une harmonie corps et esprit. Le programme sur 5 jours comprend des soins au



magnésium marin qui rééquilibre et apaise, des massages personnalisés ainsi que des séances d'activité physique. Le chef propose une cuisine detox qui sait concilier gastronomie et équilibre. Savoureuse, toute en légèreté, elle contribue aussi à se sentir mieux dans son corps et à mieux dormir.

PRATIQUE Cure Antistress Sommeil, à partir de 1910 € par personne, en chambre double classique et demi-pension. Tél. : 05 59 26 35 36, luzgrandhotel.fr

S'oxygéner dans les forêts à Bains-les-Bains

À 30 km d'Épinal, avec 140 hectares de forêt alentour, l'air de Bains-les-Bains est d'une qualité rare. La mini-cure Slow Nature ajoute aux soins dispensés dans les lumineux thermes Art déco, tels les bains hydromasseurs ou les cataplasmes d'argile chaude, une séance de qi gong et une autre de sylvothérapie, pour les amoureux des arbres. Puisées dans des sources jusqu'à 51 °C, les eaux sodiques, riches en silice soulagent les douleurs articulaires. Un modelage bienfaisant aux résineux complète la cure.

PRATIQUE 455 € la mini-cure Slow Nature de 6 jours. Hébergement avec petit déjeuner à la Villa l'Escale : 644 € la semaine. Thermes de Bains-les-Bains, tél. : 03 29 36 32 04 et chainethermale.fr/bains-les-bains. On peut aussi dormir à la Manufacture Royale de Bains-les-Bains, à partir de 53 € la nuit pour deux. Tél. : 03 29 31 32 87 et bainsmanufactureroyale.eu



Se laisser dorloter à Plombières-les-Bains

Ici, on baigne dans l'histoire ! Le groupe Doctegestio a entrepris un grand lifting de la station préférée de Napoléon III. Les beaux hôtels, tel le Grand Hôtel, rouvrent, et les balcons en fer forgé, comme les bains historiques, sont rénovés. Derrière les colonnades et les statues des majestueux Thermes Napoléon, gentillesse et professionnalisme règnent. L'entrée dans Calodae, un parcours de soins à travers des galeries antiques et des arcades XVIII^e, est comprise. Enfin, les eaux dégustées à la buvette du Bain national participent, comme l'air de la vallée, au rééquilibrage du système nerveux.

PRATIQUE Mini-cure Antistress, 916 € par personne, 6 jours-6 nuits en pension complète. Compagnie des Thermes, tél. : 03 29 30 07 14 et plombieres-les-bains.com

Prendre de la hauteur à Luchon

Avec 160 mètres de galeries chaudes formant un hammam naturel creusé dans la roche, le vaporarium de Luchon est unique. Et malgré la teneur en soufre, personne ne se pince le nez : c'est inodore. Les eaux sont efficaces sur les voies respiratoires et la rhumatologie, et la station pyrénéenne est la deuxième station ORL pour les enfants. Ce programme ajoute aux soins d'eau et aux six entrées au hammam, une séance d'hypnose, trois de sophrologie et trois cours de yoga/relaxation. La cure se termine par un bilan individuel !

PRATIQUE Mini-cure Liberté Destination Zen, 6 jours, 250 €, plus hébergement au Majestic Luchon by Popinns à partir de 71 € la nuit pour deux. Luchon les Thermes, tél. : 05 61 94 52 52 et thermes-luchon.fr

SE SENTIR BIEN À TOUT ÂGE

Se rééquilibrer à Bagnoles-de-l'Orne

Pour décupler les effets apaisants de sa campagne aux prairies grasses ponctuées de pommiers, B'O Resort, situé dans la station thermale la plus proche de Paris, a un secret : une eau aux vertus antalgiques et anti-inflammatoires. Une vraie source de bienfait en période de ménopause, car cette eau stimule le système endocrinien, rééquilibre les récepteurs hormonaux et soulage les éventuelles douleurs pelviennes. La cure Moment de Femme Spécial Ménopause a lieu dans le Spa Thermal de B'O Resort, récemment équipé de 32 baignoires nouvelle génération. Elle comprend 24 soins dont 2 ThermeAction spécial drainage et 1 massage bien-être d'une demi-heure. Les massages et autres soins dispensés avec des crèmes à la pomme à cidre ou à la chlorophylle sont en supplément.

PRATIQUE Cure Moment de Femme Spécial Ménopause, 6 jours, comprenant 4 soins par jour au B'O Spa Thermal et l'hébergement en studio à la résidence des Thermes à partir de 576 € par personne. B'O Resort, tél. : 0 811 90 22 33 et bo-resort.com



Bien vivre sa ménopause à Luxeuil-les-Bains

Basilique, cloître, thermes... les grès roses de cette petite ville de Haute-Saône ont vu passer de nombreux événements. L'intimité de ce très ancien établissement thermal convient parfaitement à l'accompagnement du bouleversement qu'est la ménopause. Les soins sont réconfortants. Aux bienfaits des eaux cicatrisantes et décongestionnantes s'ajoutent des séances de pressothérapie, pour la circulation, et une consultation d'ostéopathie visant à rétablir l'équilibre neurovégétatif et atténuer les bouffées de chaleur.

PRATIQUE Mini-cure Ménopause de 6 jours : 465 €. Tél. : 03 84 40 44 22 et chainethermale.fr/luxeuil-les-bains. Hébergement à la Villa des Hortensias, à partir de 340 € la semaine, tél. : 06 65 29 97 14.

Passer le cap de la cinquantaine au Canet-en-Roussillon



Ici, dans l'hôtel 4 étoiles Les Flamants Roses, à Canet-en-Roussillon, la Méditerranée, le ciel bleu azur et les 9 kilomètres de sable fin aident à franchir le cap difficile de la

ménopause. Ce programme complet et bien pensé agit à la fois sur la forme, le moral et la beauté : il s'agit aussi de continuer à plaire, et surtout à se plaire. Tout commence par un bilan avec la nutritionniste et le coach sportif. Outre les 26 soins - activités diverses et aquagym dispensés dans le vaste espace marin -, plusieurs rendez-vous beauté sont prévus : un soin du visage pour réhydrater la peau, un soin cuir chevelu pour densifier les cheveux, du Cellu M6. Quelques cours de yoga dédié "santé 50" et de la marche rapide sont également au programme.

PRATIQUE Cap 50 au Féminin, 6 jours à partir de 990 € en cure externe, 1 674 € par personne avec hébergement 6 nuits en demi-pension. Option pension complète diététique : 299 €. Tél. : 04 68 51 54 54 et hotel-flamants-roses.com

RÉVEILS SPORTIFS

Retrouver le goût du sport à Cabourg



L'établissement Thalazur 4* se prête particulièrement à une remise en forme sportive. Il est situé face à la belle plage de Cabourg bordée par la célèbre promenade Marcel Proust de 3,6 kilomètres de long. Outre les nombreuses balades oxygénantes, le centre de thalassothérapie propose une cure comprenant plusieurs activités sportives en piscine : aquajump, aquabiking, aquapower, aquabording, etc. Et, en extérieur, on peut suivre des cours de beach-training ou encore le "Longe Cabourg", un parcours santé complet avec un coach. D'autres soins permettent de bien récupérer (massothérapie, pressothérapie, cryothérapie corps entier...) et plusieurs modelages aident à se relaxer et à se délester de son stress (modelage sous pluie d'eau de mer avec un kiné, séance d'ostéopathie...). On ressort de cette cure totalement raffermie et requinquée.

PRATIQUE Cure Réveil Sportif de 6 jours-6 nuits, 24 soins, à partir de 1 734 € par personne en demi-pension. Tél. : 02 50 22 10 20 et thalazur.fr

Prendre son souffle à Chaudes-Aigues

L'objectif est-il de courir un marathon ou de monter l'escalier sans s'essouffler ? Les coachs de Caladen interrogent les curistes des formules Santé-Sport sur leurs attentes. Chaudes-Aigues est une des plus petites parmi les 11 stations thermales auvergnates. Mignonne et campagnarde avec sa ruelle bordée de vieilles maisons, sa source du Par jaillissant à 82 °C et son lavoir alimenté par ces eaux très chaudes. Les soins sont dispensés à la fois au rez-de-rivière, à l'étage dans le centre Caladen, et même sur le toit terrasse avec son bassin offrant une vue sur les monts cantaliens.



PRATIQUE Cure sportive personnalisée de 4 jours-5 nuits, avec un bilan, 3 soins par jour et 5 activités, 625 € avec hébergement à l'hôtel Le Ban. Caladen, tél. : 04 71 23 51 06 et caleden.com

SE FAIRE PLAISIR

Danser son équilibre à Balaruc-les-Bains



Saviez-vous que le tango stimule plusieurs fonctions du cerveau (rationnelles, musicales, kinesthésiques et émotionnelles) ? Il améliore la connectivité neuronale ainsi que le maintien et la confiance en soi. Ce nouvel atelier Tango'équilibre vous donnera peut-être le déclic. Trois fois par semaine, il s'intègre à un des courts séjours "Santé vous bien" de la grande station de l'Hérault. Les soins thermaux y sont complétés avec des alternatives non médicamenteuses, comme la réflexologie ou l'hypnose.

PRATIQUE Cure libre de 6 jours en rhumatologie avec 4 soins par jour 449 €, + atelier tango 13 €, + coaching sportif 13 € en groupe. Thermes de Balaruc, tél. : 04 67 51 76 01 et thermesbalaruclesbains.com. Hébergement au Belambra les Rives de Thau à partir de 387 € la semaine pour deux, tél. : 04 67 51 74 00 et belambra.fr

Booster sa vitalité à Aix-les-Bains

Voilà un séjour qui pulse, orchestré par le duo tonique de la station, la kinésithérapeute Marianne Estève et la prof de gym Aziza Bouana, dans le but de retrouver une condition physique. Au programme, de l'aqua-Pilates pour travailler les muscles profonds. Suivent du yoga dynamique, du fit-step et pour ceux et celles qui auraient peur de s'ennuyer, du circuit training. Les bains hydromassants, modelages et applications de boue thermale des Thermes Chevalley viennent ensuite, comme une récompense !

PRATIQUE Cure Vitalité 6 jours 409 € par personne. Tél. : 04 28 29 11 71 et valvital.fr

POIDS D'ÉQUILIBRE & DÉTOX

Se désintoxiquer à Thonon-les-Bains

Riches en magnésium et en bicarbonate, les eaux de Thonon-les-Bains nettoient l'appareil digestif. On les boit pour leurs actions dépuratives et diurétiques, on s'y prélassé aussi pour soigner maladies métaboliques, affections urinaires et problèmes digestifs. L'option Détente, 220 €, donne accès au spa avec hammam, sauna, grotte musicale, cours de cardio, salle de musculation, et surtout au beau bassin à jets ouvert sur le lac Léman et les Alpes majestueuses.

PRATIQUE Cure et 6 jours-5 nuits en Suite Junior à la Villa Thermae 3* avec petits déjeuners à partir de 832 €, tél. : 04 79 35 38 50 et valvital.fr



Retrouver son équilibre global à Saint-Malo

Il ne s'agit pas de se mettre au régime. Aux Thermes marins de Saint-Malo, la nutrition n'a jamais été punitive, mais elle aide à prendre conscience de ses habitudes alimentaires, à écouter davantage les signaux de son corps et à reprendre confiance en ses propres sensations. Frédéric Derat-Carrière, le nutritionniste de l'établissement, initie les curistes à des techniques de motivation pour engager un changement de comportement alimentaire en douceur. Les repas sont pris au restaurant La Verrière où l'on déguste des plats "faits maison", sains et bons. La nouvelle cure Mer & Équilibre comprend aussi des soins de thalassothérapie (modelage sous affusions, drainage marin, douche sous-marine...) qui drainent, assouplissent et reminéralisent, ainsi que des soins au spa, invitations à un voyage sensoriel, pour parfaire la sensation de bien-être. L'activité physique en piscine ou en extérieur, adaptée aux possibilités de chaque curiste, complète ce programme qui ressource, procure de la sérénité, et permet de repartir du bon pied.

PRATIQUE Cure Mer & Équilibre, 6 jours-6 nuits, 24 soins (17 soins de thalassothérapie, 4 soins Spa, 3 activités physiques, un atelier Alimentation intuitive, un dîner en table d'hôte avec le nutritionniste) à partir de 1590 € par personne au Grand Hôtel des Thermes 5* en chambre double et demi-pension. Tél. : 02 99 40 75 00, thalasso-saintmalo.com



Enclencher le déclic minceur à Brides-les-Bains

Leader dans le traitement de la surcharge pondérale (57 % des hommes et 41 % des femmes

en souffrent) grâce à ses sources "coupe-faim", la station à l'entrée des 3 Vallées a ouvert l'an dernier des Thermes rénovés sur cinq étages. Ils comprennent deux piscines et, au deuxième étage, un centre nutritionnel proposant également des activités physiques. On y suit des ateliers de cuisine et toute une palette de sports enseignés par des éducateurs sportifs enthousiastes, qui forment à la perception de l'effort. On sera également accueilli au Grand Spa Thermal désormais équipé d'un bassin de 600 mètres carrés... en eau de ville, mais les Grands Bains de Salins et leurs eaux denses en sels minéraux se trouvent à 4 kilomètres.

PRATIQUE Cure Déclic 6 jours, 765 €, plus hébergement à l'hôtel Savoy à partir de 80 € la nuit, Thermes de Brides-les-Bains, tél. : 04 79 55 23 44 et thermes-brideslesbains.fr et hotel-savoy-brides.com