Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 1

Artikel: Les eaux du bien-être
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832185

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les eaux du **bien-être**

Désormais thalasso rime avec cures bio, anti-stress, anti-âge, et encore formule solo, duo, avec son homme, entre copines ou avec sa fille. Tour d'horizon.

cdwheatley/Istockphoto

Rien de tel pour recharger ses batteries qu'un séjour en thalassothérapie, où l'air marin, l'eau iodée et une alimentation étudiée vous remettront d'aplomb après les rigueurs de l'hiver. En vingt ans, la thalassothérapie a changé de visage.

L'aspect purement médical a cédé la place au plaisir et à la détente. Les cures tendent à être plus courtes: trois jours de remise en forme contre une semaine en moyenne en 1996. Les femmes sont toujours les adeptes les plus convaincues (68%), mais les hommes sont en augmentation constante.

Cures à la carte

Pour séduire de nouvelles clientèles, l'imagination des concepteurs de cures est foisonnante. Les séjours mère/fille ont le vent en poupe. Se retrouver ensemble pour quelques jours donne l'occasion de cultiver la complicité hors des tensions du quotidien. A La Baule, sur la côte atlantique française, le centre Thalgo met à disposition une sophrologue, un coach sportif et une diététicienne. Un ostéopathe est également là pour remettre les dos en place. On trouve des séjours de 6 jours en résidence dès 1600 francs.

Les séjours en duo, de plus en plus appréciés, comprennent des soins pour lui et pour elle le temps d'une escapade de trois jours, par exemple au Centre Prévithal de Granville, dans la baie du Mont-Saint-Michel (dès 1000 francs, deux nuits pour deux personnes). Si vous préférez la cure en solo, le centre Thalazur d'Antibes au bord de la Méditerranée a pensé à ceux qui voyagent seuls, en les exemptant de la désagréable surtaxe *single*.

Quant aux messieurs, plusieurs centres concoctent des programmes originaux à leur intention. Par exemple, des séjours anti-tabac (Thalazur, à Royan) avec aérosols marins et complément homéopathique désintoxiquant.

Bernadette Pidoux

La thalassothérapie n'est plus synonyme uniquement de cure médicale. Priorité est donnée au plaisir et à la détente.

Petit lexique

LA THALASSOTHÉRAPIE propose des soins à base d'eau de mer, et se déroule donc dans un environnement marin. Eau de mer iodée, riche en oligo-éléments et en minéraux, algues et boues marines sont utilisées pour leurs vertus reminéralisantes

LE THERMALISME exploite les propriétés des eaux thermales puisées sur place et homologuées, classées en 5 catégories : bicarbonatée, sulfatée, sulfurée, chlorurée et oligo-métallique. Les eaux thermales sont recommandées en cas de rhumatismes, maladies des voies respiratoires, dermatologiques, etc., selon leur composition.

LE SPA est l'abréviation de *sanitas per aquam*. L'eau utilisée dans un spa n'a pas de vertu spécifique, elle est chauffée entre 37 et 40°. Le spa vise la détente et le bien-être, dans un centre de remise en forme, à la montagne, en ville, en campagne, bref partout. Le spa fait partie de la famille de la balnéothérapie.

Trois régions **Trois offres**

La Bretagne casse les prix

Pionnière des soins modernes à l'eau de mer, la région a de nombreux atouts : l'expérience, un cadre très nature, des possibilités de balades et une fraîcheur vivifiante. Quiberon, Carnac, Port Crouesty, Pornic: les côtes bretonnes abritent des centres de très haut niveau. Si la thalasso est considérée à juste titre comme une forme de vacances coûteuses, c'est que le prix de la cure s'ajoute à celui de l'hébergement, souvent luxueux. Certaines chaînes de thalasso ont bien compris le problème. Des hôtels moins sophistiqués, situés à peu de distance des instituts de thalasso permettent un accès aux soins moins onéreux. L'Accor Thalassa de Quiberon propose ainsi deux formules hôtelières, dont une en deux étoiles.

Méditerranée en famille

D'Antibes à La Grande-Motte, la côte méditerranéenne a opté pour des produits plus simples pour les familles. Les hôtels y sont moins étoilés, le climat décidément plus doux et la proximité avec la Suisse (en avion jusqu'à Nice ou en TGV) jouent en leur faveur. Les instituts proposent aussi des cures spécifiques comme la chaîne Thalazur à Antibes ou Bandol avec ses semaines bio ou ses traitements anti-stress.

Vol direct pour le Pays basque

La région de Biarritz et de Saint-Jean-de-Luz a aussi développé la thalasso. L'avantage: grâce aux vols directs Genève-Biarritz, l'accès est rapide et peu coûteux. Le climat est un peu plus clément qu'en Bretagne, l'air toujours stimulant. Sans compter que Biarritz offre de nombreuses possibilités de distractions. Sur front de mer, le Loreamar Grand Hôtel à Saint Jean-de-Luz a gardé le charme d'un palace du XIX^{e} siècle, avec aux cuisines un chef renommé.