



L'EAU qui SOIGNE

Eaux thermales et eau de mer chaude ont des vertus indéniables pour soulager nos maux. Que l'on dispose de quelques heures ou de plusieurs jours, découvrons les meilleures options pour se faire du bien.

PAR ISABELLE BOURGEOIS,
 LAURA CHATELAIN, MAUREEN
 DIAMENT ET CAROLINE HENRY

Apaiser son ventre

EN UN SOIN La douche escargot à Châtel-Guyon

Sous ce drôle de nom se cache un soin doux mais archi-efficace pour détendre les intestins. L'hydrothérapeute applique un jet d'eau thermale à faible pression sur l'abdomen de manière circulaire, en suivant le colon. Idéal pour stimuler un transit au ralenti. 46 €, aiga-resort.com

EN UN GRAND WEEK-END

L'Escale Lâcher-prise à Ouistreham

Cette cure met à la fois le focus sur le bien-être mental et sur notre ventre, bien souvent nœud de nos tensions :

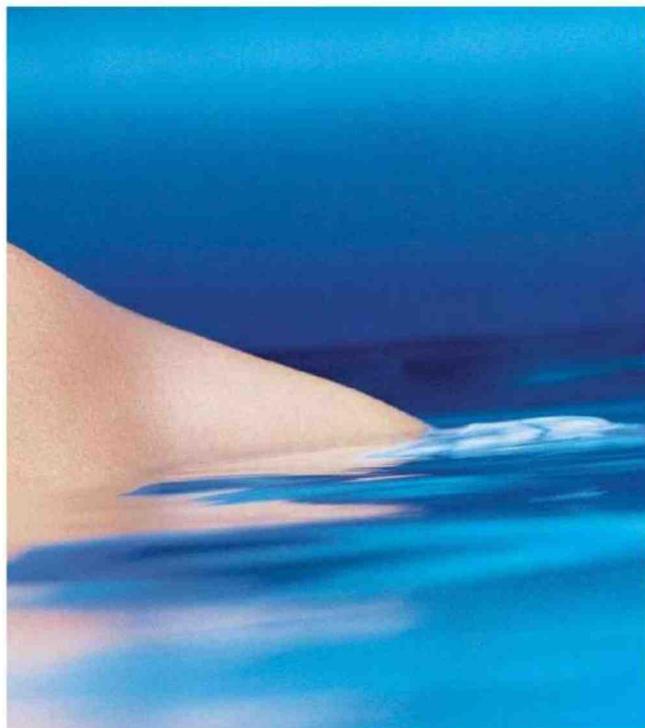
massage Chi Nei Tsang, cataplasme ou encore yoga du ventre complètent les soins balnéo pour apaiser les douleurs et troubles digestifs liés au stress. Avec, en prime, une consultation diététique pour des conseils sur mesure. 9 soins, 3 jours/3 nuits, à partir de 605 €/pers. en chambre double 4* avec petit déjeuner, thalazur.fr

EN UNE SEMAINE OU PLUS

Le programme Bien-être du ventre à Pornic

Parfait pour faire la paix avec notre ventre, même quand douleurs, ballonnements et constipation nous plombent depuis longtemps, ce programme permet d'engranger un tas de conseils applicables bien après la cure grâce





à des ateliers pour mieux manger, soigner son microbiote, gérer son stress ou s'automasser. Au fil des jours, le ventre se dénoue progressivement sous l'effet de massages qui mêlent l'expertise du Chi Nei Tsang, du shiatsu et de l'ayurvéda, de la pressothérapie ou du LPG. Et avec 15 minutes de gym hypopressive au quotidien, on apprend à activer et à tonifier notre ventre sans abîmer notre périnée. Bonus : la créatrice de la méthode ventre plat à succès The Belly Lab animera ateliers et séances de gym au sein de la cure lors de deux semaines spéciales, du 2 au 8 avril et du 25 au 29 novembre 2023. 29 soins, 6 jours/6 nuits, à partir de 2 127 €/pers. en chambre double 4* et demi-pension, www.thalassopornic.com

Soulager ses articulations

EN UN SOIN L'illutation (ou application) de boue thermale à Balaruc-les-Bains

13 minutes : c'est la durée de ce soin prodigieux au cours duquel de la boue liquide chaude s'écoule en continu sur les articulations endolories, grâce à des buses orientables (le concept est breveté). Épaules, genoux, mains... Toutes les zones douloureuses peuvent être ciblées et décoincées ! Inclus dans toutes les cures rhumato, y compris les Escalles, sur 5 jours (25 soins, dont 5 illutations de boue, 259 €), thermesbalaruclesbains.com

EN UN GRAND WEEK-END Le Body Repair à l'île d'Oléron
 Blocages articulaires ? Troubles de l'équilibre ? Pour retrouver stabilité et mobilité, direction cette thalasso nichée le long d'une plage sauvage. Sous l'égide de la kiné,

JOURNALISTE/THINK ARCHIVES/PHOTODISC/SNIPPETOCK.COM

MÉDECINE DOUCE



THALASSOS ET THERMES : LES BONS PLANS, C'EST MAINTENANT!

Rendez-vous du 19 au 22 janvier 2023 à Paris pour le Salon de l'eau et du bien-être. Au programme : les nouvelles cures thermales et thalassos 2023 en France et à l'étranger, des conférences santé et prévention et, surtout, des réductions sur de nombreux séjours : thermalies.com

on fait connaissance avec nos muscles profonds et on reprogramme notre posture (indispensable pour faire fi des douleurs), d'abord dans l'eau (plus facile), puis au sec. En parallèle, une analyse micronutritionnelle à l'aide d'un oligoscan permet de débusquer un éventuel déficit ou une inflammation qui gripperait notre mécanique interne, tandis que les soins thalassos reminéralisent les articulations. 16 soins, 4 jours/4 nuits, à partir de 1 030 €/pers. en chambre double 4* et demi-pension, thalassa-ile-oleron.com

EN UNE SEMAINE ET PLUS Séjour mer et rééducation post-traumatique à Saint-Malo

Trois médecins et dix kinés pour nous réparer... Qui dit mieux ? Après une fracture, une entorse, une opération orthopédique (prothèse de hanche ou de genou), l'eau de mer chaude des six piscines (à 36 °C) fait des miracles. Immergé jusqu'au sternum, notre corps ne porte plus que 10 % de son poids, et les mouvements prodigués par les kinés sur la zone fragilisée se font en douceur et (presque) sans douleur. Pour compléter la rééducation, les soins d'hydrothérapie (massages, drainage, enveloppement d'algues...) permettent d'assouplir les tendons, de nous reminéraliser, d'éliminer les toxines et, surtout, détendent toute la chaîne musculaire en profondeur. Dans cette ambiance cocon, on retrouve le moral... et l'envie de galoper. 24 soins, 6 jours/6 nuits, à partir de 2 106 €/pers. au Grand Hôtel des Thermes 5* en demi-pension, thalassa-saintmalo.com

MÉDECINE DOUCE

C'est tout neuf

Articulé autour de trois espaces sur plus de 3700 m², le nouveau centre Nancy Thermal ouvre ses portes au printemps. Au menu : l'Espace Santé permet de suivre une cure thermale conventionnée avec une orientation rhumato ou de bénéficier de soins de prévention santé ; le spa thermal combine parcours aquatique, bassin nordique, jacuzzi, hammam et cabines de soins pour une pause bien-être. Enfin, un centre sportif vient compléter le tout avec une piscine olympique (50 mètres), une salle de fitness et une de cardiotraining. www.valvital.fr



Perdre ses kilos superflus

EN UN SOIN Le massage aux perles amincissantes à l'île de Ré

La rencontre entre ces petites billes gorgées de puissants actifs minceur (caféine, algue brune, menthol...), les palper-rouler et le lissage tonique de la thérapeute fait des merveilles : -1,5 cm de tour de cuisse (mesuré!) en 25 minutes chrono, et une peau lissée comme jamais. Bluffant!

À coupler avec une douche à jets ou un soin machine (skin tonic) pour drainer davantage, et profiter un peu plus longtemps de cette thalasso ultra-pro à l'ambiance familiale. 65 €, cote-thalasso.fr

EN UN GRAND WEEK-END Le séjour Minceur à Roscoff

Ici, un seul maître mot : personnalisation. Tout commence par une consult' avec la médecin du centre – spécialisée en micronutrition – afin d'identifier ce qui nous empêche de mincir et comment y remédier (notre conseil : venir avec les résultats d'une prise de sang récente pour y voir plus clair). On détermine s'il vaut mieux concentrer nos efforts sur la perte de poids ou sur la chasse à la cellulite. À partir de là, toute l'équipe suit le mouvement : la coach sportive adapte ses séances, la diététicienne élabore des menus sur mesure et les hydrothérapeutes ciblent leurs soins (dont les palper-rouler, signature de la maison) pour nous permettre d'atteindre notre objectif. 14 soins, 4 jours/4 nuits, à partir de 1240 €/pers. en chambre double 4* et demi-pension, thalasso.com

EN UNE SEMAINE OU PLUS La cure Métamorphose à Brides-les-Bains

C'est LA référence en matière d'amaigrissement, avec une prise en charge qui s'articule autour de trois grands axes. Primo, des soins drainants et remodelants quotidiens. Deuzio, un suivi diététique avec une consultation au début et à la fin du séjour, auquel s'ajoutent des conférences nutritionnelles et des ateliers cuisine légère. Tertio, de l'activité physique adaptée avec séances encadrées chaque jour (gym, marche...) et un accès aux infrastructures (piscines...) pour se bouger davantage si l'on a le courage. Bonus : l'eau thermale dépurative et coupe-faim, à consommer tout au long de la cure, facilite notre réussite. 50 soins, 9 jours, 1300 € sans pension ni hébergement, thermes-brideslesbains.fr

LES NOUVELLES CURES 100 % BIEN-ÊTRE FÉMININ

Excellente nouvelle : les programmes dédiés aux problèmes féminins se multiplient et se renforcent. Parmi eux, mention spéciale à la cure endométriose de Challes-les-Eaux, qui propose une prise en charge globale (et partiellement remboursée!) de cette maladie, grâce aux vertus de l'eau thermale et à une équipe spécialisée (chainethermale.fr). Si c'est une fibromyalgie qui nous gâche la vie, direction les Thermes Adour (thermes-dax.com), qui, en complément d'un programme conventionné, proposent des ateliers pour mieux gérer les douleurs. Le cap de la ménopause est délicat à passer? Le B'O Resort Thermal de Normandie a créé une cure spéciale ménopause Moments de Femme sur 6 jours, avec 24 soins de thalasso (399 € hors hébergement, bo-resort.com), tout comme le Miramar La Cigale (Port du Croesty) et son séjour 100 % Féminin sur 3 jours cette fois (657 € hors hébergement, miramar-lacigale.com) qui comprend aussi un bilan nutritionnel, du Pilates, de la méditation...



MÉDECINE DOUCE

Retrouver de la sérénité

EN UN SOIN Le Janzu à Antibes

Originaire du Mexique, ce soin dérivé du chamanisme s'appuie sur les sensations primitives que l'on peut ressentir dans l'eau, comme dans le ventre maternel. Dans un bassin d'eau chaude, on se laisse guider par les mouvements de l'une des rares praticiennes formées en France. Entre flottaison et immersion, les tensions et blocages émotionnels lâchent, et les larmes sont souvent au rendez-vous. À la carte, 95 € en semaine, 102 € le week-end, thalazur.fr

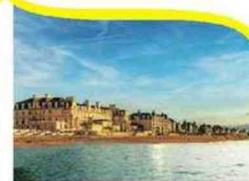
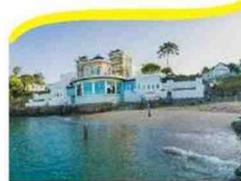
EN UN GRAND WEEK-END La Pause corps & âme à Pornichet - Baie de La Baule

S'offrir quatre jours au Château des Tourelles est une recette éprouvée pour décompresser et reconnecter son corps à son esprit. Chaque jour, un bain marin polysensoriel et un enveloppement d'algues nous rechargent en minéraux, tandis qu'un soin détente favorise le lâcher-prise (shiatsu, kobido, réflexologie...). bercée par le bruit des vagues et le rythme des marées, on passe en mode *slow life*. 16 soins, 4 jours/4 nuits, à partir de 1 472 €/pers. en chambre double 4* et demi-pension, - 20 % en réservant au moins deux mois à l'avance, relaisthalasso.com

EN UNE SEMAINE OU PLUS Le programme Anti-stress de Nérès-les-Bains

Si l'anxiété ou la dépression minent notre quotidien, direction cette station thermale spécialisée dans les troubles psychosomatiques. Son eau thermale riche en lithium rééquilibrant pour le système nerveux accompagne un programme de soins d'eau ciblés 100 % bien-être de l'esprit (bains calmants, massages décontractants...). La cure de 18 jours – prise en charge par la Sécu sur prescription – a fait l'objet d'études scientifiques révélant moins de symptômes de détresse psychologique et une réduction importante de la prise de psychotropes chez plus de la moitié des patients. Cure Psy de 18 jours, reste à charge à partir de 164,96 € (hors hébergement et prise en charge mutuelle), thermes-neris.com ■

Vos cadeaux



1 SÉJOUR ALLIANCE PORNICHET THALASSO & SPA POUR 2 PERSONNES

2 jours/1 nuit et petit déjeuner en chambre Océan, avec 3 soins thalasso par pers. (bain hydromassant aux algues, douche apaisante à effusion, séance d'aquagym) et l'accès à l'Espace Forme. Valeur : 646 €, validité jusqu'au 31 décembre 2023 (hors vacances scolaires, fermeture annuelle, jours fériés et ponts). Ce séjour sera offert par *Instants Gagnants* aux lectrices d'*Avantages* qui enverront le code AVTPORNIC par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans *Adresses*, en fin de journal.

2 SÉJOURS THALASSO AUX THERMES MARINS DE SAINT-MALO POUR 2 PERSONNES 1 nuit/1 jour en chambre 5* Transat Émeraude, demi-pension traditionnelle au restaurant La Verrière et forfait Thalasso Découverte (4 soins par pers.) et accès au Parcours Aquatic, à la piscine, au sauna et au hammam. Valeur : 890 € par séjour, validité 2023, hors vacances scolaires et jours fériés. Ces séjours seront offerts par *Instants Gagnants* aux lectrices d'*Avantages* qui enverront le code AVTSMALO par SMS au 74400 * (SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement dans *Adresses*, en fin de journal.

SAN BESOY/THINK ARCHIVES/PHOTODISC/DE

