

PAYS: France

PAGE(S):114-116;118;120-122

SURFACE:585 %

PERIODICITE : Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







PAYS:France

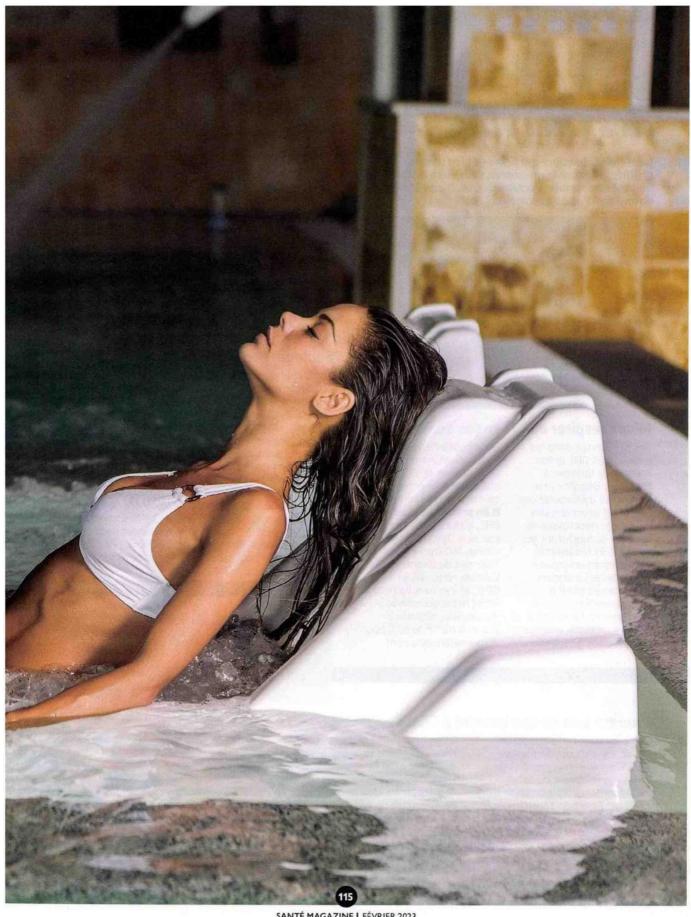
SURFACE:585~%

PERIODICITE: Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

PAGE(S):114-116;118;120-122 JOURNALISTE: Aliette De Crozet





SANTÉ MAGAZINE I FÉVRIER 2023



PAGE(S):114-116;118;120-122

**SURFACE** :585 %

PAYS: France

PERIODICITE : Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







# DU CÔTÉ des thermes

Bénéficier de soins qui apaisent les maux, profiter d'un environnement sain, être entouré de professionnels à votre écoute. Bienvenue dans les stations thermales!

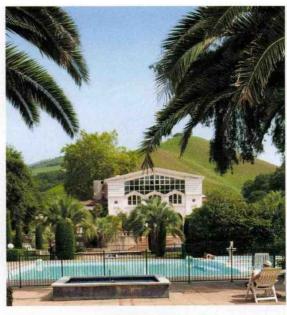


#### Mieux respirer aux Thermes de Luchon

Recommandée dans les pathologies ORL grâce à ses eaux fortement soufrées, Bagnères-de-Luchon se métamorphose. Dès mars prochain, des bâtiments néoclassiques rénovés accueilleront les curistes. Et les enfants y trouveront un espace à leur taille. La station encourage à venir à deux, voire à plus, pour échapper en famille aux rhinites, asthme, angines et laryngites à répétition.

Et se régaler ensemble du vaporarium, hammam naturel unique en Europe, en attendant l'ouverture d'un centre thermoludique.

■ En pratique: Liberté
ORL, 6 jours avec 6 soins
par jour: 180 € par personne, 240 € pour deux.
Thermes de Bagnères-deLuchon, rens.: 05 61 94
52 52 et thermes-luchon.fr.
Plus l'hébergement au
Vacancéole, résidence
Illixon, à partir de 52 € pour
deux: vacanceole.com



#### Soulager son dos à Cambo-les-Bains

La rhumatologie est la principale orientation des centres de la Chaîne thermale du soleil. Tous ceux qui souffrent d'arthrose ou de problèmes articulaires trouvent une consolation à Cambo-les-Bains, pour sa localisation au Pays basque, ses thermes Belle Époque, ses eaux analgésiques et décongestionnantes. Grâce aux nouvelles cures libres, on y améliore son mal de

dos grâce à des bains de boue, jets en piscine, massages décontractants, à l'atelier "École du dos", au yoga quotidien. La journée supplémentaire de cure est à 50 €.

■ En pratique: Cure libre RHU 5 jours: 350 € et hébergement à la résidence le Levant, à Cambo-les-Bains, 810 € pour deux les 6 nuits avec petits déjeuners. Rens.: 01 42 65 24 24 et chainethermale.fr



#### Prendre soin de son intimité à Challes-les-Eaux

L'amélioration de la qualité de vie après une cure se mesure : + 45 % en gynécologie, d'après la Chaîne thermale du soleil. Le leader français leur dédie trois centres : Bourbon-l'Archambault, Luxeuil-les-Bains, et surtout Challes-les-Eaux, en Savoie. Post ou préménopause, les pathologies traitées vont de la sécheresse vaginale aux mycoses à répétition,

à l'endométriose et aux dysménorrhées. Quelque 10 % des femmes souffrent ainsi de ces douleurs des règles, qui ne passent pas après l'adolescence. Une bonne occasion de s'occuper de son intimité.

■ En pratique: Cure libre GYN, 5 jours: 350 € et hébergement à la Maison aux Iris, à Challes-les-Eaux, 540 € pour deux. Rens.: 01 42 65 24 24 et chainethermale.fr

116



PAYS: France

PAGE(S):114-116;118;120-122

**SURFACE: 585%** 

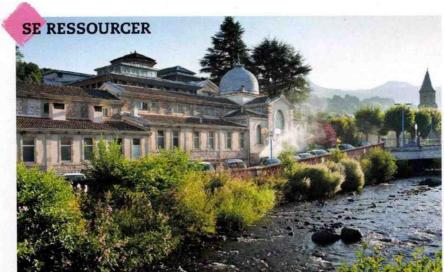
**PERIODICITE**: Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







## Récupérer de la Covid à La Bourboule

Après 14 000 ans passés au cœur des volcans d'Auvergne, les eaux puisées à la Bourboule sont antiradicalaires, anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Un cocktail de bienfaits qui convient bien aux personnes sortant d'un Covid, souvent épuisées, aux voies respiratoires fragilisées. Un entretien avec le psychologue Christophe Terrlinck ouvre cette semaine : elle comprend 6 soins quotidiens sous

la coupole Belle Époque des Grands Thermes, mais aussi un large choix d'activités empreintes de psychologie positive.

■ En pratique : Post-Covid Voies Respiratoires, 6 jours : 349 €, Les Grands Thermes, rens. 04 73 81 21 00 et grandsthermes-bourboule.com. Plus hébergement à l'hôtel Parc des Fées, à partir de 50 € la chambre pour deux. Rens.: 04 73 81 01 77 et parcdesfees.com

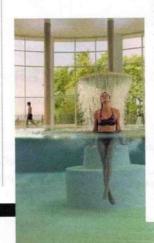


rappelle qu'il faut s'occuper de soi pour être utile à l'autre. L'idée est donc d'oublier le quotidien et le poids des responsabilités. Applications de boues péloïdes, douches térébenthinées, massages à l'huile essentielle de résine de pin se succèdent dans le cadre insouciant, entre lac et pinède, du resort Sourcéo et de ses cinq bassins d'eau thermale, avec jacuzzis et contrecourants.

Se reposer à Saint-Paullès-Dax

Être aidant s'impose

■ En pratique : Cure Aidants, 6 jours : 315 €. Avec l'hébergement en demi-pension au Best Western 3\* à partir de 1 035 €. Rens.: 05 58 90 60 85 et thermes-dax.com





#### Apprendre à bouger plus à Brides-les-Bains

Brides est une des six "Stations Thermales Pleine Santé" de France : on y apprend à perdre du poids, mais aussi à bouger plus, mieux et sans douleur. Au pied des Trois Vallées, on y reçoit beaucoup de sportifs. À l'expertise des kinés, diététiciens et éducateurs sportifs s'ajoutent des installations à la pointe, comme l'espace cardiotraining. Aussi précieuse qu'efficace, l'eau de Brides-les-Bains est réservée aux soins individuels du

grand spa thermal. Mais à 3 km, par un sentier bordant la rivière ou en navette, la piscine thermale des grands bains de Salins offre des cours d'aquagym cultes.

■ En pratique : Cure Amplitude, 6 jours : 775 € plus 137 € la chambre pour deux, en pension complète diététique à l'Hôtel des Alpes. Rens.: 04 79 55 21 08 et alpeshotel.fr. Thermes de Bridesles-Bains : 04 79 55 23 44 et thermes-brideslesbains.fr



PAYS: France

PAGE(S):114-116;118;120-122

**SURFACE: 585%** 

**PERIODICITE**: Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







#### Se revivifier au Relais Thalasso Île de Ré

Retrouver la pêche en quatre jours! C'est la promesse du Relais Thalasso Île de Ré, qui a été rénové dans un objectif éco-responsable. Avec cette nouvelle cure, le centre propose 4 soins par jour dont 3 de thalasso revivifiants et un soin de détente profonde (yoga, sophrologie, massage des pieds...) pour être sûr de repartir le corps détendu et l'âme légère !

■ En pratique : Pause Corps et âme, 4 jours, 4 nuits, à partir de 1 465 € par personne en demi-pension à Relais Thalasso Île de Ré. Rens. : 05 46 30 50 80 et infos sur relaisthalasso.com

# CÔTÉ des thalassos

Prendre soin de soi, se faire cocooner, lâcher prise, en profiter pour manger plus sainement et bouger davantage, se sentir belle à tout âge... La thalasso est vraiment régénérante!

## Recharger les batteries à Thalazur Saint-Jean-de-Luz

Dans la vie de tous les jours, pas facile de trouver du temps pour soi! Cette cure s'adresse spécialement aux femmes et leur permet de décompresser, de chasser la fatigue liée à la surcharge mentale. Équilibrante, elle s'adresse aussi à celles qui doivent faire face à des changements hormonaux, comme passer le cap de la ménopause.

Au programme: 27 soins, enveloppements, bains hydromassants, massages, soin visage, atelier corpsesprit... De quoi recharger les batteries tout en se faisant plaisir!

■ En pratique : Cure Santé de la femme 6 jours et 6 nuits, en demi-pension, à partir de 1 556 € par personne. Thalazur, Saint-Jean-de-Luz, rens.: 01 48 88 89 90 et thalazur.fr





#### Sublimer sa peau à Thalazur Bandol

Situé au cœur du village de Bandol, face à la baie de Renécros, dans un cadre idyllique, le spa marin est doté d'équipements de dernière technologie : lits d'enveloppements flottants chauffants, cabines d'hydrojet, cabines d'algothérapie... Il propose une nouvelle cure anti-âge qui allie des soins visage et corps (avec la marque Carita) régénérants et remodelants à des soins de thalasso. 20 soins au total pour vivre une expérience sensorielle hors pair, sublimer sa peau et retrouver un corps tonique.

■ En pratique : Cure Révélation Beauté, 6 jours 6 nuits dans l'hôtel & Spa île Rousse 5 étoiles à Bandol, petits déjeuners, à partir de 2 059 € par personne. Thalazur. Rens. : 48 88 89 90 et thalazur.fr

THALAZUR BANDOL - THALAZUR SAINT JEAN DE LUZ



PAYS: France

PAGE(S):114-116;118;120-122

**SURFACE** :585 %

PERIODICITE : Mensuel

**DIFFUSION**:310690

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







#### Se remettre en forme aux Thermes marins de Saint-Malo

Sur la plage du Sillon, sculptée en permanence par les marées, l'établissement malouin préserve son identité familiale, glamour et innovante. Un centre de formation dédié, 160 professionnels de la santé et du bienêtre, trois médecins à demeure officient dans la belle demeure Belle Époque. La cure fétiche, Mer et Capital Santé, associe les compétences des kinés (l'équipe en compte dix) avec trois massages, trois enveloppements d'algues, six séances encadrées en piscine et bien sûr une consultation médicale. Notez aussi un club enfants.... parce que les Thermes marins, on y revient en famille! ■ En pratique : Cure de 6 jours-6 nuits et 24 soins, à partir de 1 022 €, en hébergement seul à la résidence Neptunia, rens. : residence-neptunia.com ; de 1 938 €, en demi-pension au Grand Hôtel des Thermes 5 étoiles, à Saint-Malo. Rens. : 02 99 40 75 00 et thalasso-saintmalo.com

## Dorloter son ventre à l'Alliance Pornic

Notre deuxième cerveau, comme on surnomme le ventre, régule la sensation de faim, intervient sur le sommeil ou la douleur... Et avec l'âge, tend à ballonner. Comprenant un Cardi/Check pour évaluer la souplesse des artères, ces sept jours commencent par rappeler l'importance du microbiote. Deux massages inspirés du chi nei tsang, un modelage chinois des viscères, deux séances LPG du ventre, deux pressothérapies avec ceinture encadrent cinq séances de gym hypopressive. Basée sur la respiration,



elle préserve le périnée. Quelques marches toniques matinales de plus et sept jours plus tard, le ventre a fondu.

■ En pratique: Bienêtre du ventre, 6 jours, 29 soins, à partir de 2 127 € en demi-pension à l'Alliance Pornic, rens.: 02 40 82 21 21 et thalassopornic.com

PAYS: France

PAGE(S):114-116;118;120-122

**SURFACE: 585%** 

**PERIODICITE**: Mensuel

**DIFFUSION: 310690** 

JOURNALISTE : Aliette De Crozet







#### Se réapproprier son corps au Spa marin du Val André

Dès son ouverture il y a dix ans, cette agréable thalasso en baie de Saint-Brieuc, lumineuse et intime, pariait sur l'ostéopathie. Ici, on privilégie les séjours courts et vitaminés : les activités se concentrent sur des demi-journées pour profiter de la grande plage en contrebas. Un bilan ostéopathique est réalisé au début de ces trois jours. Bains, enveloppements, massages sont réalisés aux abords du parcours marin, du couloir de nage et de la salle cardio-fitness.

■ En pratique : Val Starter Santé au Val André, 3 jours en demi-pension à partir de 792 €, rens. : 02 56 57 50 00 et thalasso-resort-bretagne.com

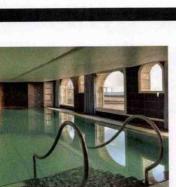
#### Recouvrer le sommeil à Valdys Resort Douarnenez

La reconquête du sommeil passe par le réveil musculaire. Mais également par un éventail de massages incitant au lâcher prise, de la réflexologie plantaire au modelage sous pluie marine. Le GR34 (le sentier des douaniers) passant au pied de la thalasso, incite à des balades

iodées entre bruyères et ajoncs. Idéal pour tomber plus facilement dans les bras de Morphée

■ En pratique : Zen et sommeil, 6 jours avec hébergement à partir de 1 800 €. Valdys Resort Douarnenez rens.: 02 98 74 47 47 et thalasso.com





# Faire une escale beauté au grand Hôtel Thalasso & Spa de Saint-Jean-de-Luz

Situé face à la baie de Saint-Jean-de-Luz, le Grand Hôtel Thalasso & Spa 5\* est, à lui seul, une légende. Construit en 1909, il allie le charme intemporel avec la modernité d'un luxe intimiste. L'établissement signe une nouvelle collaboration avec la marque de beauté

éco-éthique Paoma pour faire bénéficier à sa clientèle de rituels beauté à la fois naturels (actifs issus de bourgeons) et efficaces. Il propose une escale beauté à partir de 520 € pour deux personnes, comprenant une nuit d'hôtel, petit déjeuner compris, un rituel révélateur beauté de 60 min et un rituel ciblé complémentaire de 15 min. Accès à la piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, grotte à sel.

■ En pratique : Grand Hôtel Thalasso &Spa de Saint-Jean-de-Luz. Rens.: 05 59 26 35 36 et luzgrandhotel.fr

# Rendez-vous aux THERMALIES!

■ Le salon des Thermalies, salon de l'eau et du bienêtre, dont Santé magazine est partenaire, se tiendra du 19 au 22 janvier 2023 au Carrousel du Louvre, à Paris. Vous pourrez nous retrouver sur notre stand (B16). Plus d'infos sur : www.thermalies.com