

mieux-être

Thermalisme

les nouvelles cures

Après un cancer du sein, en cas de fibromyalgie ou quand on a du mal à bouger, l'eau thermale peut aider à guérir plus vite, à soulager la douleur. Voici les nouveaux séjours avec leurs programmes de soins sur mesure.

KARINE SILBERFELD

DES SÉJOURS POST-CANCER

Moment unique pour prendre soin de soi après un cancer du sein, cette prise en charge globale aide les femmes à se rétablir physiquement et moralement, à reprendre leur vie familiale, sociale et professionnelle. Elle permet aussi d'améliorer le sommeil, de diminuer le lymphœdème (« gros bras »), de réduire le stress et d'échanger avec d'autres. Au programme : soins d'eau (aérobains, douche au jet, massage du bras sous affusion d'eau thermale, douches pénétrantes générales...), activité physique, gym avec un kiné, ateliers de nutrition...

Dans quelles stations ?

- Cambo-les-Bains (64), Challes-les-Eaux (73), Gréoux-les-Bains (73), Le Mont-Dore (63), Molitg-les-Bains (66), Saint-Amand-les-Eaux (59). www.chainethermale.fr.
- Aix-les-Bains (73), Bourbonne-les-Bains (52), Lons-le-Saunier (39), Morsbronn-les-Bains (67). www.valvital.fr.



AGENDA DES SALONS

- **Les Thermalies**
Paris : du 19 au 22 janvier,
Lyon : du 3 au 5 février.
www.thermalies.com.
- **Salon spa thalasso & cures thermales**
Nantes : 10 et 11 février,
Bordeaux 17 et 18 février,
Toulouse : 24 et 25 février.
www.salon-soins.com.

SOULAGER LA FIBROMYALGIE

Fréquente et chronique, la fibromyalgie (douleurs diffuses dans tout le corps) a un impact important sur la qualité de vie. La médecine thermique la prend en charge sur 6 jours ou 18 jours, dans le cadre d'une cure conventionnée de rhumatologie ou orientée « affections psychosomatiques ». Elle associe soins thermaux, ateliers thérapeutiques et soins relaxants. Au menu : gymnastique adaptée, yoga, massage spécifique, relaxation en eau chaude, sophrologie, ateliers de gestion de la douleur, rééducation à l'effort, nutritionnisme, gestion du stress...

Dans quelles stations ?

- **Allevard-les-Bains (38)**, les Thermes d'Allevard. www.thermes-allevard.com.
- **Aix-les-Bains (73)**, Divonne-les-Bains (01), Morsbronn-les-Bains (67). www.valvital.fr.
- **Lamalou-les-Bains (34)**. www.chainethermale.fr.



POUR SE REMETTRE À BOUGER

Renouer avec l'activité physique pour réappréhender le mouvement sans douleur, c'est l'objectif de ces mini-cures de 6 à 12 jours. Elles combinent soins thermaux ciblés sur les muscles et les articulations et des activités sportives à son rythme. Cela commence par un coaching sportif adapté avec de la marche nordique et du stretching en forêt ou dans l'eau, de l'aqua-bike... Sont proposés aussi une rééducation en bain de kaolin (argile), des massages sous eau thermale, des bains hydromassants, une séance de relaxation en apesanteur, une séance de musicothérapie ou de sophrologie...

Dans quelles stations ?

- **Bains-les-Bains (88)**, mini-cure Santé Pure Vosges ; **Cransac-les-Thermes (12)**, mini-cure Santé & Rando ; **Amélie-les-Bains (66)**, mini-cure Rhumatologie & Sport. www.chainethermale.fr.



Et aussi...

ANTI-ÂGE

Sur un week-end ou une (petite) semaine, ces cures proposent des soins du corps et du visage pour atténuer les effets du temps. Au programme, selon les sites : modelage, bains bouillonnants, hydromassants ou de kaolin, douches au jet, drainage, soins minceur, du buste ou des mains... Consultation et aussi soins de médecine esthétique à La Roche-Posay uniquement. À Contrexéville (88), La Léchère (73), La Roche-Posay (86), Moliyg-les-Bains (66).

SPÉCIAL COUREURS

- **Un programme de récupération post-effort pour amateurs de trail**, avec bain bouillonnant aux huiles essentielles et modelage relaxant, à Dignes-les-Bains (04). Ou avec pressothérapie et massage, à Berthemont-les-Bains (06).
- **Une cure pour fans de running**, avec consultation médicale et coaching sportif quotidien. Aussi au programme : consultation et atelier de diététique, massages, cours de stretching et de Pilates, cryothérapie et soins thermaux, à Vichy Célestins Spa Hôtel (03).

DÉTOX

Une semaine de rééquilibrage alimentaire, baptisée « Simple et bon », sans gluten, ni lactose, viande, farines et sucres raffinés. Avec des fruits et des légumes de saison, des céréales et des protéines végétales issus des filières bio ou raisonnées pour « dégraisser » son organisme et repartir sur de bonnes bases. À Barbotan-les-Thermes (32), Gréoux-les-Bains (73), Moliyg-les-Bains (66).