



SANTÉ Dossier à la UNE

SPÉCIAL AOUATHÉRAPIE

THALASSO, BALNEO & SPA :

Se ressourcer en automne-hiver !

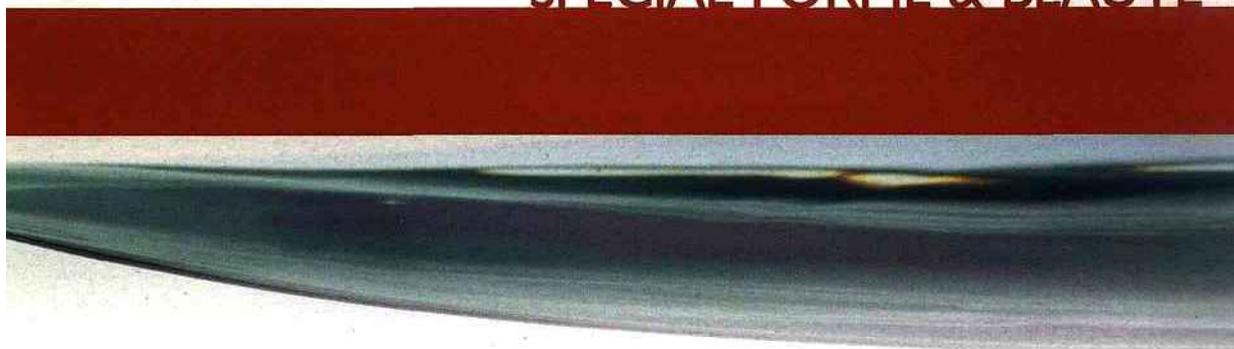


PHOTO : PHOTOS.COM

Bon à savoir

Le terme de « thalasso-thérapie » a été inventé par un médecin originaire d'Arcachon, le Docteur de la Bonnardière. Le néologisme est formé de l'association de deux mots grecs : *thalassa* (mer) et *therapeia* (soin).

SPECIAL FORME & BEAUTE



Bénéficiant actuellement d'un fort engouement, l'aquathérapie existait déjà dès l'antiquité. Les Grecs avaient recours à des bains de mer chauds pour soulager leurs maux. Les Romains reprirent, améliorèrent le concept et inventèrent le thermalisme. Au XVII^e siècle, l'usage de l'eau de mer afin de soulager les douleurs articulaires se répand, en particulier dans les pays anglo-saxons. Il y a encore 20 ans, ce type de soins était réservé à une population âgée, et prenait la forme d'une cure. Mais un profond changement s'est opéré, et désormais les cures sont rattrapées par les séjours de thalassothérapie et de balnéothérapie. Les curistes ont le plus souvent de 30 à 50 ans, et la diversité des centres permet de bénéficier des bienfaits de l'aquathérapie avec des budgets variés.

TOUT SAVOIR SUR L'AQUATHÉRAPIE

Quelle est la définition de la thalassothérapie ?

Dans un site marin privilégié, la thalassothérapie est l'utilisation combinée sous surveillance médicale et dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin qui comprend : le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer.

Qu'est ce que la balnéothérapie ?

Sans vocation thérapeutique, les centres appelés Centre de Remise en Forme ont la caractéristique de pouvoir se situer n'importe où, puisqu'ils n'ont pas de contrainte climatique. Ils rassemblent une

panoplie de prestations liées à la forme et au bien-être, équipés de piscines, jacuzzis, parcours aquatiques, saunas, hammams. Les cures de remise en forme sont semblables à celles que l'on trouve dans les centres de thalassothérapie, utilisant les bains et les douches en eau « courante ».

Qu'est ce que le SPA ?

Nouveau concept, le SPA est un art de vivre. Très souvent associé à des grandes marques de cosmétiques, dans une ambiance apaisante, un décor généralement luxueux mais sobre, le spa désigne tout ce qui a trait à l'esthétique et à la beauté. Le massage tient une place importante dans le spa, utilisant les techniques venues des traditions d'Asie et d'Orient.

Comment choisir son endroit en fonction du climat ?

• La Manche (vivifiant)

Les côtes de la Manche sont caractérisées par des vents d'Ouest dominants sur des côtes à très fortes marées. Des vents qui vivifient le climat en raison de leur caractère iodé et riche en oligo-éléments. Les côtes de la Manche sont tempérées par le courant du Golf Stream.

• L'Atlantique (tonique)

Depuis la Bretagne Sud jusqu'au Pays Basque, l'Atlantique couvre une grande partie des côtes françaises. Il existe une graduation des températures entre ces différentes côtes, mais l'impression dominante reste la « tonicité » du climat. L'ex-

position face au grand Ouest garantie une rare pureté de l'atmosphère. L'air est très riche en oligo-éléments.

• La Méditerranée (sédatif)

Les côtes de la Méditerranée bénéficient d'une douceur légendaire, liée à un fort taux d'ensoleillement tout au long de l'année, et qui convient aux organismes fatigués. Le Mistral et la Tramontane sont des vents violents et qui peuvent se révéler agressifs.

Quelle est la durée idéale d'une cure ?

Pour une efficacité optimale, la cure doit durer 6 jours minimum. La formule 2 ou 3

jours permet de faire une découverte avec la thalassothérapie, ou tout simplement de faire une pause le temps d'un week-end !

Quelle est la meilleure saison ?

Il n'y a pas de saison privilégiée. Chacun sait que les intersaisons sont des périodes où l'on se sent plus fatigué. Alors, écoutez vos envies et surtout faites vous plaisir...

Quand réserver ?

Réservez votre séjour un mois à l'avance en période de vacances scolaires et week-ends ponts, et quinze jours aux autres périodes.

Le curiste peut-il se faire accompagner ?

La thalassothérapie ne se pratique pas forcément en solitaire. Au contraire, pour se déconnecter du quotidien, il est souhaitable de la faire à deux, en couple ou avec un(e) ami(e). Ainsi, l'accompagnant peut être lui aussi curiste ou non curiste. Dans ce cas il peut bénéficier, moyennant ou non un supplément, des installations annexes telles que : piscine, jacuzzi, sauna, hammam, parcours aquatique...

Est-ce remboursé ?

La thalassothérapie n'est pas prise en

ZOOM SUR LES SOINS PRATIQUÉS



Aujourd'hui, vous trouverez une très grande variété de soins, de techniques et de massages pratiqués dans les centres de thalassothérapie, de balnéothérapie et les spas. Mais il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans les listes qui vous sont fournies dans les documentations. Voici un abécédaire bien pratique qui vous permettra de savoir à quelle sauce vous allez être chouchouté ! Retrouvez notamment tous ces soins dans les centres Accor Thalassa sur www.accorthalassa.com

A comme...

Abdos fessiers : Gymnastique pratiquée en salle ou en piscine et basée sur la musculature du ventre et des fesses.

Abdos-aquatique : Gymnastique en piscine basée sur le travail des muscles du ventre.

Affusions : Un massage tout confort en fine pluie d'eau de mer dispensé par une rampe de jets filiformes pour activer la

circulation lymphatique et cutanée. Relaxation et bon sommeil assurés.

Algonisation : Soin esthétique. Application d'une crème amincissante sur le corps et suivie d'une séance d'électrodes.

Aquabuilding : Musculation dans la piscine de détente avec palmes et palettes sous la conduite d'un moniteur.

Aquados : Mêmes exercices que la rééducation en pis-

ciné, mais travail sur toute la colonne vertébrale.

Aquaforme : Chez Accor Thalassa, le nouveau bassin Aquaforme associe les bienfaits de l'eau de mer chauffée à des exercices sur appareils de cardio-training sous-marins (Aquacycle, Aquastepper (step), Aquastrider (marche) et Aquarower (rameur)).

Aquagym : Gymnastique dans une piscine d'eau de mer

chaude. Le corps ne pèse plus que 10% de son poids. L'occasion de le faire travailler en douceur, de tonifier ses muscles et d'affiner sa silhouette. L'aquagym des Jambes Lourdes cible essentiellement les jambes avec des exercices sous l'eau qui vont les tonifier et activer la circulation sanguine et le retour veineux.

Aquagym post-natale : Gymnastique dans une piscine d'eau de mer chaude. L'occa-

charge par la sécurité sociale. Les actes médicaux et de kiné dispensés au titre d'une cure de thalasso ne sont pas remboursés par la CNAM (Circulaire 56/98 du 23/12/98 de la Caisse Nationale d'Assurance maladie) pas plus que la consultation médicale d'entrée en Cure.

Que prévoir dans sa valise pour les soins ?

- 2 maillots de bains, des sandales, un bonnet de bains (obligatoire en piscine).
- Pour la salle de sport : un jogging
- Sur place : en principe peignoir et draps de bains sont fournis.

Comment se déroule une journée de soins ?

Les soins sont en général au nombre de 4, et répartis sur la même demi-journée en alternance, un jour le matin, l'autre l'après midi ou inversement, suivant les possibilités du planning de soins. Profitez de la demi-journée libre pour nager, vous oxygéner où partir à la découverte de la région.

Existe-t-il des contre-indications à la thalassothérapie ?

N'hésitez pas avant de faire votre réser-

vation, de prendre conseil auprès d'un médecin. De toutes façons, la plupart des centres sérieux vous obligent à faire une visite médicale sur place en début de cure. Il peut exister quelques rares contre-indications thérapeutiques :

- Des affections cardiovasculaires : hypertension artérielle, insuffisance cardiaque...
- Certaines maladies dermatologiques infectieuses,
- Les affections cancéreuses en phase aigue.



PHOTO : PHOTOS.COM

sion de faire travailler en douceur le corps, de tonifier ses muscles et d'affiner sa silhouette en insistant sur certaines parties du corps dont les abdos fessiers et les cuisses.

Aquajambes : Gymnastique en piscine basée sur l'étirement et les exercices des muscles des jambes.

Aquajet : Bassin aquajets, laissant émerger le cou et le tête, 3 jets sous-marins exercent un massage léger, au niveau des cuisses, des hanches et de la taille. Le curiste réalise également pendant la séance de 15 mn, un ensemble de mouvements dynamiques devant ces jets.

Aquastretching : Technique d'éveil du corps basée sur l'étirement des muscles.

Aérosol : Une brumisation d'eau de mer au contact de lampes spéciales qui stimule les défenses immunitaires. Effet relaxant.

B comme...

Baignoire couvrante : Baignoire fermée par un capot : les épaules, les bras et la tête du curiste ne sont pas couverts. Dans la baignoire alternent des jets d'eau chaude puis froide afin de faciliter le retour veineux et retrouver une sensation de jambes plus légères.

Bain bouillonnant : Un massage léger de l'épiderme par brassage d'air et d'eau de mer enrichie d'algues pour favoriser l'oxygénation des tissus et la détente générale avec un grand D.

Bain hydromassant / bain multi-jets : Un massage de tout le corps par une multitude de jets sous-marins pour décontracter les muscles et revitaliser la peau. Excellent pour le sommeil.

Bains romains : Succession de cabines à températures variables. Dans un premier temps, une onction aux huiles essentielles est pratiquée sur la personne, puis suivent les passages dans un hammam tiède, un hammam chaud et une brumisation. Enfin, le soin se termine par le frottement du corps avec du Sel de Guérande ou un galet afin d'éliminer toutes les cellules mortes.

Boue marine : Un soin spécifique pour soulager la douleur et redonner leur mobilité

aux articulations des poignets et des mains, en pétrissant de la boue marine.

C comme...

Cardio-training : Appareil de musculation. Tapis de course en salle.

Cellu M6 : Soin esthétique qui agit selon le principe du pli « aspiré-enroulé-déroulé » dont la qualité est impossible à reproduire à la main. La peau est tonifiée, les cellules graisseuses désengorgées, la circulation sanguine et lymphatique stimulées. Il procure également une profonde relaxation.

Cryo enveloppement : Enveloppement froid d'algues laminaires sur les jambes pour une activation du dynamisme circulatoire.

Cryothérapie : Recommandé contre les insuffisances circulatoires des jambes, ce soin stimule le système veineux et soulage instantanément.

Cryothermie spécial cellulite : Il s'agit d'un soin esthétique qui a lieu en 3 phases. La première consiste à l'application d'un gel chaud, la deuxième à l'application de cataplasmes froids d'argile et de plantes et enfin le soin se termine par l'application d'une crème raffermissante.

D comme...

Douche à pomme : Un massage profond réalisé par plusieurs jets modulables. Effets raffermissants et stimulants. Peut être adapté au traitement de la cellulite.

Douche aromatique : Le curiste est installé dans une cabine de douche classique équipée à l'intérieur de 2 rampes de jets qui vont masser tout le corps. La douche est aromatisée avec de l'essence essentielle de lavande. Effet décontractant et tonifiant.

Douche au jet : Un massage en profondeur réalisé par plusieurs jets fins et modulables. Il stimule les points réflexes cutanés, active la circulation et procure une immense sensation de détente. La douche au jet circulatoire améliore les conditions de la circulation de retour veineux par une double stimulation physique. Contre la cellulite, le soin sera plus efficace s'il est

ciblé sur les jambes, les fesses et la culotte de cheval.

Douche cellu-marine : Massage à l'aide d'un jet, localisé à la taille et abdomen pour les hommes et localisé à la taille, fesses et cuisses pour les femmes.

Douche percutante : Pratiqué sur des zones spécifiques du corps pour stimuler le système lymphatique, cette technique de massage est particulièrement efficace dans le traitement des œdèmes et des cellulites localisées.

Douche sous-marine : Un massage au jet sous l'eau de tous les muscles et points sensibles du corps pour atténuer les contractures musculaires, les points douloureux et stimuler la circulation.

Drainage lymphatique : Pratiqué sur des zones spécifiques du corps pour stimuler le système lymphatique, cette technique de massage est particulièrement efficace dans le traitement des œdèmes et des cellulites localisées.

E comme...

Electrolipolyse-tonification : Vibrations électriques ayant pour but de tonifier et de drainer la région traitée.

Endermologie : Séance de massage à l'aide d'un appareil agissant selon le principe du «palper-rouler». Ce soin lutte contre la cellulite et restaure le tonus cutané.

Enveloppement d'algues / algothérapie : Un enveloppement complet du corps dans un film d'algues chaudes : 3 pâtes spécifiques pour reminéraliser, amincir ou revitaliser. Détente absolue assurée par soin qui recharge aussi votre organisme en oligo-éléments. Articulation affaiblie. Dans le cas d'une cure amincissante, l'utilisation d'algues spécifiques et riches en minéraux, stimule la circulation lymphatique, le processus d'élimination des toxines et draine la masse graisseuse.

Enveloppement d'algues fucus : Application sur l'ensemble du corps d'un mélange d'algues chaudes concentrées, à base de fucus vésiculose, pour une élimination des toxines, des lipides et de l'eau par sudation.

Enveloppement réfrigérant : Recommandé contre les insuffisances circulatoires des jambes, ce soin stimule le système veineux et soulage instantanément.

Enveloppement reminéralisant : Utilisé afin de reminéraliser l'organisme. Comme l'enveloppement d'algues chaudes, on applique une couche d'algues sur le corps. Les algues utilisées sont plus riches en oligo-éléments.

F comme...

Fasciathérapie : Technique douce manuelle pour redonner détente et élasticité aux tis-

sus musculaires et conjonctifs, associant des techniques orientales destinées à rééquilibrer les énergies selon les principes de la médecine chinoise.

Fisiotron : Appareil ionisant par l'intermédiaire de bandes imprégnées d'un produit amincissant.

G comme...

Grande douche silhouette : Puissant jet d'eau percutant ou brisé à pression modulable, localisé à la taille et abdomen pour les hommes et localisé à la taille, fesses et cuisses pour les femmes.

Gymnastique jeune maman : Gymnastique dans l'eau destinée aux jeunes mamans qui fait travailler le bas du corps : jambes, fesses et ventres.



H comme...

Hamam et sauna : Bains de chaleur humide ou sèche à température variable, ces deux soins complémentaires vous permettent d'éliminer vos toxines en vous relaxant.

Harmonisation dos : Exercices de musculation du dos. Dispensé en salle de fitness sous la conduite d'un moniteur.

Hydrojambes : Soins des jambes composé de trois étapes. D'un côté, un bassin d'eau chaude et de l'autre un bassin d'eau froide. Dans chaque bassin, des jets sous-marins massent la partie basse des jambes (depuis les pieds jusqu'au genou) et la plante des pieds. Ce soin est efficace pour la circulation veineuse.

Hydro-jet : Jets puissants allant de l'intérieur vers l'extérieur, enfermés dans un matelas d'eau. Effet massant et décontractant. Soins secs.

L comme...

Impédancemétrie : Mesure de la masse musculaire, de l'eau et de la masse graisseuse.

J comme...

Jet marin silhouette : Soins collectifs en piscine. Pour les hommes, mouvements spécifiques localisés taille et abdomen devant un jet fixe à orientation et puissance variables (tonification musculaire). Pour les femmes, mouvements dont le but est de mobiliser les différents plans cutanés et musculaires pour lutter contre la cellulite et les dépôts graisseux.

Jet sous-marin : Un puissant massage sous l'eau en piscine associé à des mouvements précis. Il stimule la circulation, décontracte les muscles et permet une plus grande mobilité des articulations. Le jet sous-marin silhouette cible le ventre

et les jambes. Ce qui stimule la circulation et raffermi les muscles. Le jet sous-marin spécial jambes est un massage sous l'eau des jambes qui active la circulation et tonifie les jambes.

L comme...

Lift 6 corps : Technique de stimulation mécanique ayant un effet tenseur sur les tissus relâchés. Action mécanique en «aspiration» sur les zones détendues du corps (dessous de bras, côtés du dos, zone sous-ombilicale et entre les jambes). Les effets sont visibles : régénération des cellules, souplesse de la peau, restauration du tonus cutané.

M comme...

Massage : Soins effectués par un masseur kinésithérapeute diplômé d'Etat. Détente, relâchement des muscles, élimination des toxines musculaires et amélioration de la circulation.

Massage Nuad Bo Lann : Massage qui utilise les techniques traditionnelles thaïlandaises avec mobilisation et étirement de toutes les articulations et de tous les muscles du corps. L'objectif est la détente et la ré-harmonisation des énergies.

Massage ou modelage sous affusion : Percussion douce de fines gouttelettes d'eau de mer associée à un massage relaxant local et général du corps. L'affusion associée au massage entraîne une double

action sédative sur les récepteurs nerveux de la peau. La décontraction globale améliore la résistance au stress et stimule la circulation périphérique.



Modelage : Soins de confort et de détente ayant pour but la relaxation et la décontraction. Associé à un travail respiratoire, il optimise l'effet de relâchement du corps ou du visage. Dans le cas d'un modelage prénatal, le soin est ciblé essentiellement sur le ventre. La technique de modelage circulaire est plus lente et très précise sur les trajets circulatoires.

P comme...

Parcours aquatique : Le curiste profitera d'un grand bassin d'eau de mer sous la conduite d'un kinésithérapeute et d'un hydrothérapeute. L'occasion de faire travailler son corps en douceur, de tonifier ses muscles et d'affiner sa silhouette avec les geysers verticaux et horizontaux, les jets séquentiels, les sièges bouillonnants et la fontaine marine.

Pédiluve : Une alternance répétée de bains à remous chauds et froids pour stimuler les parois veineuses. Recommandé pour les troubles circulatoires des jambes et les œdèmes.

Pélothérapie ou boues marines : Une application locale de boue marine chaude sur les zones douloureuses. Une action antalgique et anti-inflammatoire.

Phlébotome : Dans 2 bacs d'eau de mer, une alternance de bains à remous chauds et froids pour stimuler les parois veineuses. Ce soin est recommandé pour les troubles circulatoires des jambes et les œdèmes.

Piscine dynamique : Gymnastique dans l'eau. Moins dynamique que l'aquagym et animé par un kinésithérapeute.

Pressothérapie : Très indiquée pour les problèmes circulatoires des jambes, elle améliore le retour veineux par pressions progressives et donne une merveilleuse impression de légèreté. Elle est également employée avec succès contre la cellulite.

R comme...

Rééducation en piscine : Exercices en apesanteur pour améliorer et entretenir souplesse articulaire et force musculaire.

Rééducation en salle : Individuelle, elle fait appel à des techniques appropriées pour retrouver la mobilité d'un membre ou d'une articulation affaiblie.

Rééducation périnéale : Rééducation musculaire et urodynamique effectuée par un personnel médicalisé.

Réflexologie plantaire :

Sur le pied gauche, nous retrouvons tous les organes du côté gauche du corps et sur le pied droit les organes du côté droit du corps. Il s'agit d'un massage des deux pieds qui a un effet réflexe de relaxation ou de stimulation

sur l'organe correspondant

Relaxation piscine : Prise de connaissance corporelle où l'effet de flottaison, la température de l'eau et la musique sous-marine contribuent à la détente du corps et du mental.

Relaxation / Sophro-

logie : A base de techniques anti-stress, elle permet de mieux gérer le rapport corps/esprit et la relation à l'environnement. Elle est pratiquée en salle ou en piscine sous la conduite d'un spécialiste. Les séances de relaxation en eau de mer

peuvent également être dispensées avec un support musical sous-marin.

S comme...

Shiatsu : Technique de massage d'origine japonaise (« shi » signifie doigts et « atsu » pres-

LES BONS PLANS DE FÉMININ SANTÉ

Maintenant que vous savez l'essentiel sur l'aquathérapie au sens le plus large, il ne vous reste plus qu'à sélectionner le centre dans lequel vous allez pouvoir vous ressourcer cet hiver ou lors de vos prochaines vacances. *Féminin Santé* a sélectionné pour vous quelques bonnes adresses où vous serez dorloté, chouchouté, cajolé. Bref, des bons plans pour du pur plaisir !

EN FRANCE

Thalasso de rêve à Canet en Roussillon

C'est face à la Grande Bleue, à Canet en Roussillon dans les Pyrénées-Orientales, entre les lacs marins d'une réserve naturelle accueillant la migration des flamants roses, que Xavier Lormand, jeune et dynamique directeur de 32 ans, manage une équipe de soixante professionnels de l'hôtellerie, de l'esthétique et du bien-être, au cœur d'un groupe familial - Roussill'Hôtel - créé et dirigé par son père Guy.

Côté hébergement, le Grand Hôtel Les Flamants Roses propose 63 chambres et suites élégantes de grand confort, presque toutes avec vue mer ou piscine à débordement. Côté thalasso, voici réuni dans deux espaces bien-être sur deux étages tout ce

que l'on attend d'un séjour de remise en forme et de détente avec tous les forfaits et cures possibles : « passion spa », « anti-stress », « minceur et gastronomie », « ligne et silhouette »... Toutes les cabines sont en lumière du jour avec vue panoramique et l'espace marin de 1 200 m² propose deux piscines d'eau de mer. Jacuzzi, sauna, hammam (véritable soin oriental), solarium, salle de sport, institut esthétique « zen » complètent ces luxueuses et toutes neuves installations.

Mais ce qui fait la force de tout établissement de soins, quel que soit son cadre, ce sont l'accueil et la compétence des esthéticiennes et des masseurs. Ici, vous serez comblée, car tout a été pensé pour



PHOTO : D.R.

votre sérénité et votre plaisir. Celles qui souhaitent perdre quelques centimètres et lutter contre leur cellulite trouveront sur place le matériel le plus performant en matière d'enveloppements aux algues et huiles essentielles, bains multi-jets, modelages, massages palper/rouler et drainages mécaniques.

Les Flamants Roses
(Hôtel****, Restaurants, Résidence,
Thalasso Canet Sud)
1, voie des Flamants roses
66140 Canet-en-Roussillon
Tél. : 04 68 51 60 60
Fax : 04 68 51 60 61
contact@hotel-flamants-roses.com
www.hotel-flamants-roses.com

- Ex. cure « remise en forme » : 6 jours avec hébergement en demi-pension : à partir de 1 158€ / pers.
- Ex. Journée « ligne et silhouette » : 125€ / pers. (4 soins).
- Menu minceur au restaurant « L'Horizon » : 39€ / pers.

sion) où l'on exerce avec les pouces, les doigts et les paumes des mains des pressions sur la peau humaine pour corriger des troubles intérieurs, pour favoriser ou garder la santé et pour soigner des problèmes spécifiques.

Skin-tonic : Palpé roulé mécanique qui tonifie la peau, désengorge les cellules graisseuses et stimule la circulation.

Stretching : Technique d'éveil du corps basée sur l'étirement des muscles.

T comme...

Tai-chi : Gymnastique de santé chinoise, art du mouvement et de la respiration.

Tonic stream : Hydromassage puissant global ou séquentiel du corps réalisé par des jets

multiples se déplaçant suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux.

Y comme...

Yoga : Travail conscient de la respiration et de l'énergie assorti de postures simples.

(source : www.accorthalassa.com)

Spark : une nouvelle conception du bien-être

A 14 km des Champs-Élysées, le Groupe Lucien Barrière propose depuis octobre 2006 un nouvel espace de bien-être et de détente au coeur du site exceptionnel d'Enghien-les-Bains. « Dans un univers d'eau et de lumière, Spark est le nouvel esprit dédié à la Beauté, l'Energie et la Sérénité ».

Surplombant le lac d'Enghien, Spark est un centre de bien-être nouvelle génération qui s'inspire à la fois des bienfaits relaxant des thermes romains (spa : sanus per aqua) tout en associant le côté « pétillant » moderne et énergisant du terme « Sparkling ». Pour le Groupe Lucien Barrière, le bien-être et la détente passent par trois mots clés : les soins, le sport & le spa. Situé face au lac, Spark a été décoré par Pascal Desprez. Il a conçu un espace de sérénité et d'harmonie alliant bois de wengé et pierre blanche. Derrière les larges baies vitrées, le soleil inonde ce nouvel espace de 3500 m², pour

s'immerger dans une bulle tonique de bien-être.

Dès l'entrée, les peignoirs, en coton bio, sont comme une carte d'accès pour pénétrer dans cet univers de pureté originelle. Deux hôtels luxueux, rénovés par le décorateur Jacques Garcia, encadrent ce nouveau bâtiment. Leurs passerelles translucides permettent aux clients en peignoir de gagner directement le Spark depuis leur chambre.

Entrez dans l'univers Spa, sollicitez tous vos sens, laissez-vous aller vers une détente et un bien-être parfait, vivez des sensations inédites et exaltez votre beauté... Se prélasser dans les eaux bienfaisantes, renouveler sa peau avec les gommages du monde, éveiller ses sens en savourant Les Massages Sensationnels, prendre soin de soi avec les Étincelants ou encore retrou-



PHOTO : D.R.

ver Les Soupçons d'Orient avec ses soins traditionnels de hammam... Les cabines de soins et de massages sont l'âme de cet espace de détente. Deux « cabines couple » ou « suites spa » sont constituées de deux tables de massage, d'une double baignoire et d'une double douche. Chacune d'elles dispose de sa propre terrasse.

SPARK - GROUPE LUCIEN BARRIERE

87, rue du Général de Gaulle
95880 Enghien-les-Bains
Tél. : 01 39 34 10 50
Fax : 01 39 34 10 51
www.lucienbarriere.com

Cure « détente & vitalité » Thalacap

L'automne est une période propice pour profiter des vertus de l'eau de mer dans le cadre d'un séjour de thalassothérapie. Dans un environnement privilégié, Thalacap propose la cure Détente et Vitalité qui est l'occasion idéale de savourer un moment

de plaisir avant l'arrivée du froid. Elle permet d'éliminer le stress et de retrouver dynamisme, tonus et forme, de soulager les douleurs rhumatismales ou musculaires, les insuffisances circulatoires veineuses et lymphatiques, les affections respiratoires.



La cure Détente et Vitalité se déroule sur 5 jours, avec 4 soins par jour : du lundi au vendredi pour les centres en France. Thalacap propose également une formule court séjour : l'Escale Détente, proposée dans les 4 centres et composée de 8 soins sur 2 jours avec 2 nuits sur place en 1/2 pension. L'Escale Détente propose 6 soins individuels parmi : l'hydro-massage en baignoire, le bain bouillonnant aux huiles essentielles, l'enveloppement d'algues ou de boue marine, la douche à affusion d'eau de mer et la douche à jets ; et 2 soins collectifs (jets sous-marins en piscine).

THALACAP Tarifs par personne, en demi-pension, chambre double.

Cure Détente et Vitalité : Thalacap à Ars-en-Ré : 1027€. Thalacap à Banyuls-sur-Mer : 950€. Thalacap aux Saintes-Maries-de-la-Mer : 979€. (Tarifs incluant le transport aérien sur vols réguliers au départ de Marseille). Informations - Réservations au : 0 825 125 145. www.thalacap.fr



PHOTO : D.F.

Les vacances terminées, le Spa Trianon vous invite à faire escale dans ses 2 800 m² d'espaces bien-être pour retrouver la sérénité de l'été et prolonger vos moments de détente. A quelques minutes de la Capitale, prenez un départ pour l'Orient pour redécouvrir les charmes et sensations de la culture et de la détente. Le Spa Trianon vous propose le meilleur des massages et rituels bien-être, pour harmoniser votre corps et votre esprit, sublimer votre peau et revitaliser votre âme. Pour parfaire votre voyage des sens, décou-

rez les rituels du hammam, de véritables passeports Sérénité proposés à la carte du Spa Trianon. Initiez-vous au rituel du Délice d'Orient. D'une durée de 2 heures, ce soin comprend un moment au hammam, le savon noir pour détoxifier le corps, l'enveloppement avec le rassoul pour sublimer votre épiderme et enfin le massage Oriental à l'huile de Néroli du Liban. Dégustez-vous pour finir d'un thé à la menthe dans la moiteur du hammam. Laissez vous transporter et faites Escale à Essaouira. Ce rituel (3 h) comprend le hammam, le gommage au savon noir, l'enveloppement avec le rassoul, le modelage aux huiles Orientales précieuses et pour finir une beauté des pieds, tout ceci délicieusement accompagné d'un savoureux thé à la menthe.

Une escale au Spa Trianon

Le Spa Trianon vous invite, dans un environnement unique, à des instants propices à la découverte et à la renaissance. Ses 23 cabines de soins sont entièrement intégrées à l'espace bien-être de l'hôtel, soit 2800m² proposant une piscine intérieure chauffée de 200m², un sauna, un hammam, un solarium, un salon de coiffure (ouvert le dimanche) et le tout nouvel espace fitness Westin Workout qui réconcilie les amateurs de fitness avec la relaxation.

Le Spa Trianon Trianon Palace & Spa, Westin Hotel - 1, boulevard de la Reine 78 000 Versailles - Tél. 01 30 84 50 00 Fax. 01 30 84 50 01 Accueil Spa. 01 30 84 51 40 www.spatrianon.com ou www.westin.com/trianonpalace

Nouveau spa à Pornic

Voici un Resort hôtel & thalasso qui s'est lancé le pari de vous initier aux soins les plus doux des quatre coins du monde au cœur d'un espace spa entièrement nouveau de 16 cabines luxueuses.

Vous allez pouvoir tester l'un des merveilleux rituels esthétiques inspirés des techniques et traditions asiatiques et orientales. Huiles essentielles rares, épices, plantes aromatiques, Alliance Pornic vous invite en

effet à un voyage intérieur, seule ou accompagnée, à travers des rituels hérités de cultures lointaines. Venus d'Asie, d'Orient ou d'Occident, ces soins portent des noms évocateurs : Matin Calme, Matin de Siam, Matin d'Amazonie et Matin d'Orient. Ils se composent d'un bain, d'un hammam ou d'un sauna, d'un peeling et d'un massage traditionnel. Au total, vous serez choyée entre 2h30 et 3 heures durant pour chaque



PHOTO : D.F.

rituel. Un réveil des sens tout en douceur... Si vous choisissez le Matin Calme par exemple, vous connaîtrez un moment sacré de purification bien connu au Japon. Plongée dans le furo, un bain de vapeur parfumé à l'essence de pin japonais, on vous préparera

le corps à un gommage plaisir aux cristaux de mer et pétales de Calendula, avant de goûter aux délices d'un shiatsu visage et corps pratiqué par Jim, le spécialiste des massages thérapeutiques venus d'Orient du spa.

Au cœur des nouveautés de l'année 2006, nous ne pouvons que vous conseiller de

tester le modelage balinais, inspiré d'une gestuelle puisée aux sources des traditions ancestrales indonésiennes, qui se pratique avec les mains, les avant-bras et les coudes sur l'ensemble du corps, du bout des doigts de pieds jusqu'à la racine des cheveux. Ce modelage assure une relaxation

musculaire en profondeur et procure un moment de détente exceptionnel d'une durée de 1h30.

ALLIANCE PORNIC*** Plage de la Source,
44210 Pornic. Tél. 02 40 82 21 21.
www.thalassopornic.com.

A L'ETRANGER

Difficile de mettre dans ce dossier spécial tous les pays à l'honneur et pourtant, vous trouverez sur tous les continents des destinations thalasso de rêve à des prix très variés. Nous avons donc choisi de vous présenter une destination à la mode qui présente l'avantage de n'être qu'à 2h30 de Paris en avion : la Tunisie. Deuxième pays après la France à développer la thalasso, la Tunisie s'est enrichie de centres performants offrant des cures de remise en forme au soleil. La proximité, la douceur du climat, le dépaysement, l'accueil souriant, les prix attractifs en font assurément une escale bénéfique pour petits et grands !

Oasis de douceur à Djerba

Tout simplement magiques ! Tels sont les deux somptueux centres de thalassothérapie gérés par Marie-Noëlle Veillet (Utic Tourisme) à Djerba la Douce, avec l'aide de ses deux charmantes directrices de centres, Ahlem Ben Gharbia et Bessima Mahresi : le Centre Athénée Thalasso Djerba et le Centre Ulysse Thalasso Djerba, deux oasis de douceur et de bien-être.

Le Centre Athénée Thalasso Djerba

Attaché à sa renommée et à ses performances, le centre Athénée Thalasso a réouvert ses portes en juillet 2006, après six mois de travaux d'agrandissement et d'embellissement. Ça valait le coup d'attendre, car entièrement relooké avec raffinement dans l'esprit spa, il s'étend désormais sur 3 000 m². Ces nouvelles installations comptent une piscine d'eau de mer intérieure et extérieure de 30 m avec solarium,

un spacieux hammam avec un bassin d'eau de mer, de nouvelles cabines Grand Luxe et une cabine spécifique pour les soins traditionnels orientaux.

Le centre fait partie intégrante de l'hôtel Radisson SAS Resort & Thalasso, dirigé par Christian Antoine, en bordure directe de la meilleure plage de sable fin de l'île de Djerba. Voici l'un des plus beaux hôtels de l'île. Un vrai palace, digne de ce nom, aux volumes impressionnants et majestueux, entièrement baigné de lumière, permettant des promenades de toute beauté dans les halls, jardins et coursives de verdure qui mènent aux chambres (20 suites et 276 chambres climatisées avec vue sur la mer, la lagune ou la palmeraie). Bientôt un golf viendra compléter les installations uniques de cet établissement de très grand luxe.

Du côté des soins, Marie-Noëlle Veillet, précurseur et leader dans son domaine, propose de nouvelles techniques qui optimisent tous les bienfaits des soins d'eau de mer. Au programme des nouveautés 2006, craquez

pour le « Shirogriva », un massage complet de la tête, du visage et du cou, selon les principes énergétiques de la médecine



chinoise ou pour « L'Herbarelax », un massage du corps et du visage aux tampons d'herbe de Djerba, aux effets relaxants et détoxifiants. Si vous êtes particulièrement stressé, nous vous conseillons également la « Chromaphonie », un soin énergétique inédit en thalasso, mis au point par Jean-Marie Huran, qui associe couleur, son et sophrologie. Purement divin et vraiment récupérateur ! Enfin, si vous venez vous détendre en couple, le « Menu Osmose » vous garantira deux heures de soins détente en duo.

PHOTO : D.F.R.



PHOTO : D.F.R.

Les deux directrices de centres, Ahlem Ben Gharbia et Bessima Mahresi, entourent une très grande « pro » de la thalassothérapie internationale, Marie-Noëlle Veillet, devant la piscine de l'hôtel Mövenpick Ulysse Palace & Thalasso à Djerba.

Radisson Sas Resort & Thalasso + Centre Athénée Thalasso Djerba

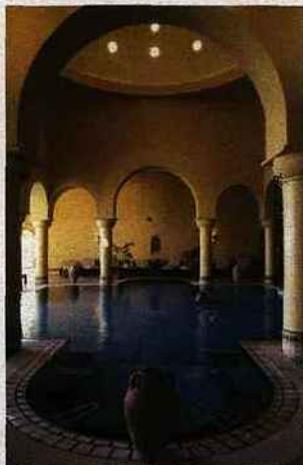
A partir de 1 065€ le séjour (transport + hébergement) 8 jours / 7 nuits + 6 jours de soins et petit déjeuner par Jet Tours.
Tél. : (216) 75 75 76 10 - Fax : (216) 75 75 76 11
E-mail : athenee.thalasso@utic.com.tn
www.utic.com.tn

Le Centre Ulysse Thalasso Djerba

Intégré à l'hôtel Mövenpick Ulysse Palace & Thalasso, le centre Ulysse Thalasso s'est enrichi de quatre nouvelles cabines de 25 m², dont une double avec jacuzzi. Vous y trouverez une ambiance zen, faite de bois exotiques et d'une décoration raffinée, pour ces cabines réservées aux soins énergétiques : Shiatsu, Réflexologie plantaire, massage minéral Tchong Mo aux pierres, massage Mandara à quatre mains...

Un cadre intimiste vous attend lors de la découverte d'un circuit de soins, qui vous emmène de cabines en salles de repos, de piscines en solariums, dans une atmosphère d'ombre et de lumière propice au ressourcement. Ce qui fait indéniablement le plus de l'espace, c'est

la qualité de l'accueil et la chaleur des équipes de professionnels réunis par Bessima Mahresi, la Directrice du centre. Ici, rien n'est laissé au hasard. Vous êtes pris en main du début de votre cure jusqu'à son terme, dans une ambiance zen unique, à part, presque irréelle. La « palme d'Or » des soins revient d'après nous au Watsu (de Water et Shiatsu), une relaxation marine réalisée par l'extraordinaire masseur kinésithérapeute Mounir, dans la piscine intérieure et extérieure



d'eau de mer du centre. D'une durée de une heure, ce massage magique des pieds à la tête vous donne purement l'impression d'être revenu dans le ventre de votre mère ! Un instant rare où le temps suspend véritablement son vol...

Si l'on écoute Marie-Noëlle Veillet, un séjour de quelques jours permet de « refaire son capital énergétique, grâce aux sels minéraux que nous offre la mer ». Sans compter que les chambres (242 au total) de l'hôtel Mövenpick sont toutes très agréables et spacieuses, avec vue sur mer (directe ou latérale) et balcon.

Que ce soit dans l'un ou l'autre de ces centres ou de ces hôtels 5 étoiles, croyez-nous, vous ne regretterez pas votre séjour de thalassothérapie en Tunisie !

Mövenpick Ulysse Palace

+ Centre Ulysse Thalasso Djerba

A partir de 1 000€ le séjour (transport + hébergement) 8 jours / 7 nuits + 6 jours de soins et petit déjeuner par Jet Tours.

Tél. : (216) 75 75 76 10

Fax : (216) 75 75 76 11

E-mail : ulysses.thalasso@utic.com.tn

www.utic.com.tn

BIBLIOPHIE



Le Guide des 100 plus Beaux Hôtels du Monde

Le guide des Beaux Hôtels du Monde est le fruit du périple autour du monde d'une journaliste particulièrement chanceuse...

Karen Perrin-Debock nous présente chacun de ces 100 établissements sur les 5 continents en n'omettant pas à chaque fois de préciser : comment s'y rendre, les meilleures périodes, la cuisine locale, le shopping, les loisirs, les sites à voir aux alentours, les « plus » sans oublier une fiche pratique sur le pays. Côté budget, Karen indique également pour chaque hôtel le prix à payer pour une nuit au paradis ! Une jolie idée de cadeaux à faire ou à se faire, pour ceux qui rêvent d'un séjour exceptionnel dans l'un des plus beaux 5* de la planète !

Les 100 plus Beaux Hôtels du Monde, 25€, Editions Grands Voyageurs.

L'ABC du Spa

Phénomène médiatique récent, le spa vient pourtant de très loin. Ressourcement, satisfaction des sens, moment magique de retour sur soi, communion avec la nature, ouverture au monde et aux autres cultures... La spa attitude est aujourd'hui à la portée de tous. Il suffit de faire le premier pas. Et de se plonger dans ce livre de Siska von Saxenburg, qui vous



fera voyager à travers les siècles, les cultures et les pays.
ABC du Spa de Siska von Saxenburg, 16€, Grancher Editions.



Jet Tours, votre partenaire voyage

Si les bons plans proposés par Féminin Santé dans ce dossier spécial ne vous suffisent pas, courez vite chez votre agence de voyages pour récupérer la brochure Jet Tours actuelle « Automne 2010 » ou la prochaine qui paraîtra. Vous y trouverez toutes les meilleures adresses de spas, tous les week-ends, cures et séjours thalasso en France et à l'étranger.

Vous y découvrirez des tarifs vraiment intéressants pour des séjours tout compris, avec l'assurance de transports et de transferts de qualité. En plus, le nec plus ultra d'une thalassothérapie avec Jet Tours, c'est de commencer dès l'aéroport. Une fois votre enregistrement terminé, vous serez installé pour une séance de relaxation de 10 minutes dans des fauteuils automassants. Cette séance est offerte par Jet Tours pour toute réservation d'une cure de thalassothérapie à l'étranger au plus tard 8 jours avant la date de départ.