

cures spécifiques



Beauté. Proche de la cure remise en forme, mais avec moins de soins de thalassothérapie et plus de soins de beauté du visage et du corps.

Jambes légères. Des soins à visées circulatoires sont inclus dans le forfait, notamment la pressothérapie, le drainage lymphatique et la cryothérapie.

Jeune maman. La cure post-natale se pratique de 2 à 8 mois après l'accouchement. Ce forfait comprend, très souvent, une rééducation périnéale et des soins aidant la jeune femme à retrouver son tonus musculaire et sa forme. Certains soins incluant la mère et l'enfant comme le massage du nouveau-né ou des séances bébé-nageur peuvent faire partie de l'offre; une garderie prend soin du bébé pendant les soins de la maman. Il faut noter que beaucoup de centres exigent que le bébé ait un certificat de bonne santé ou certains vaccins. (Vérifiez avant votre réservation).

Minceur, Anti-cellulite. Parmi les forfaits classiques, il y a également l'aide à l'amaigrissement qui consiste en une sélection de soins favorisant l'élimination de la surcharge pondérale et de la cellulite. Les soins additionnels les plus fréquents sont les enveloppements d'algues, les massages locaux, les douches à grand jet qui activent la circulation sanguine, le Cellu M6 (palper-rouler mécanique éliminant la cellulite) ou même la mésothérapie. Bien sûr, la cure d'amaigrissement comprend un programme complet d'exercices et parfois des cours de cuisine. La diététique reste la pierre angulaire de ce type de cure avec un régime adapté, un bilan et un encadrement diététique. Il convient de souligner que la motivation du candidat à la minceur joue un rôle déterminant.

Seniors, Anti-âge. Programme de soins prenant en compte le plus grand nombre des déficits responsables du vieillissement et adaptant les soins grâce à des bilans de santé adaptés tels que consultations diététiques, bilan de mémoire, séance de relaxation, etc. Des soins de beauté complètent parfois cette cure.

Sevrage tabagique. Une approche similaire au forfait anti-stress est proposée pour l'aide au sevrage tabagique avec, en plus, des aérosols marins, individuels ou collectifs, qui dégagent les voies respiratoires.

Spécial dos. Les problèmes de dos étant fréquents dans notre civilisation de sédentaires, ces forfaits sont très appréciés. Certains centres proposent une véritable «école du dos» qui, outre les soins ciblés, propose un «bilan rachimétrique» permettant d'évaluer la mobilité du dos dans les différents gestes de la vie quotidienne, pour proposer ensuite une correction de la colonne vertébrale.

Spécial hommes. Avec la forte augmentation des curistes masculins, plusieurs centres proposent des cures «spécial hommes» avec des soins plus toniques, davantage de sport et une approche plus virile de la cure.

Remise en forme & Sport. Proche de la cure remise en forme mais avec moins de soins de thalassothérapie au profit de programmes sportifs pour ceux qui désirent faire du sport, se remettre au sport ou tout simplement se mettre au sport.

Massages du monde. Compte tenu de l'intérêt croissant pour les thérapies traditionnelles et les soins de médecine énergétique, plusieurs centres offrent des forfaits associant traitements marins et soins issus des traditions orientales, tels que ayurveda, shiatsu, réflexologie, sophrologie. Ces forfaits proposent une approche globale et un rééquilibrage du corps et de l'esprit.

10 Depuis quelques années, les forfaits à thèmes fleurissent et les centres rivalisent d'imagination pour trouver des noms originaux à leurs cures; néanmoins, sous des appellations diverses, elles entrent toutes dans quelques grandes catégories de base. Le tableau synoptique qui se trouve au début de ce catalogue (voir page 9) présente l'ensemble des destinations avec leurs spécificités.

Remise en forme. Dans un centre de thalasso, la remise en forme est composée de 3 à 4 soins par jour durant 6 jours. Ce forfait comprend une sélection de soins classiques, tels que bain bouillonnant, douche à grand jet et à affusion, enveloppement d'algues ou de boues marines, massage (ou modelage) sous-marin et à sec, aquagym et accès libre à un programme d'exercices. Dans les spas, le forfait de remise en forme peut comprendre toutes sortes de propositions préventives ou curatives, à effets relaxants et tonifiants; dans tous les cas, il est destiné à des personnes soucieuses de conserver ou de retrouver équilibre et tonus.

Arthro-rhumatismale. Pour prévenir et lutter contre la douleur, ceci grâce à l'eau de mer chaude, les massages et les applications d'algues et de boues. La rééducation en piscine aide à conserver une bonne mobilité articulaire.

Anti-stress, sommeil. Il s'agit d'une variante du forfait de base avec, en plus, des thérapies relaxantes telles que sophrologie, relaxation musicale en piscine et diverses approches de gestion du stress. Il convient de souligner que les soins marins induisent une bonne fatigue aidant le curiste à dormir et facilitent, surtout pour ceux qui consomment des somnifères, un repos naturel.

Lexique des soins

Vous trouverez ci-dessous le descriptif des principaux soins que l'on retrouve dans les cures.

Acupuncture: thérapie chinoise traditionnelle consistant à placer des aiguilles ultra-fines à des points précis du corps pour soigner, stimuler ou calmer, selon les indications.

Aquaforme: appareils de fitness immergés dans l'eau pour une musculation en douceur.

Aromathérapie: utilisation des huiles essentielles en diffusion, en massage ou en bain.

Bains: à base d'eau thermale, d'eau de mer, d'eau enrichie d'essences naturelles, d'algues ou de fleurs, les bains se pratiquent en baignoire individuelle pendant 20 à 30 minutes. Ils sont dits bouillonnants lorsque l'eau est brassée, faisant ainsi un massage général.

Boues marines: pétrissage de boues marines chaudes soulageant la douleur et redonnant mobilité aux articulations des mains et poignets rhumatisants.

Cardio-training: exercice en salle avec différents types d'appareils (rameurs, vélos, tapis...) permettant un travail personnalisé pour muscler le corps, affiner la silhouette et réguler le rythme cardiaque.

Cellu M6 ou Skin Tonic: traitement anti-cellulite par palper-rouler mécanique.

Chromathérapie: méthode d'harmonisation et de mieux-être par les couleurs qui exercent une influence physique et émotionnelle dont nous ne sommes pas conscient.

Cryothérapie (ou frigidité): application sur les jambes, d'un gel créant une sensation de froid, suivi d'un massage stimulant la circulation; soin destiné à «alléger» les jambes lourdes.

Douche à affusion: rampe de petits jets fins d'eau de mer ou thermale qui arrose le curiste couché d'une pluie de gouttelettes légères; souvent accompagnée d'un massage à 2 ou à 4 mains.

Douche à jet (ou à pomme): puissant jet d'eau de mer ou thermale avec lequel l'hydrothérapeute masse le curiste de la plante des pieds aux épaules à une distance de 3 mètres. Ce soin est très tonifiant.

Drainage lymphatique: pressions lentes et douces procurant un assouplissement des tissus et une normalisation de la circulation lymphatique. Ce traitement facilite l'élimination des toxines.

Enveloppements: application locale ou sur tout le corps d'algues, de boues marines ou de fango selon les cas; une feuille de plastique, recouverte d'une couverture chauffante, maintient la température et le taux d'humidité.

Fango: boue riche en minéraux et oligo-éléments appliquée sur le corps sous forme d'enveloppement, cataplasme ou bain pour calmer les douleurs.

Fasciathérapie: relaxation profonde par effacement des traumatismes anciens – physiques et psychologiques – inscrits dans les «fascias», gaines des muscles.

Gommage: massage de l'épiderme (généralement au hammam) avec un produit exfoliant destiné à éliminer les cellules mortes et rendre la peau douce.

Hydrojet: lit à eau chaude avec dispositif de massage par pression d'eau.

Luminothérapie ou luxthérapie: bain de lumière intense qui permet de lutter contre la fatigue, le trouble du sommeil et le «blues de l'hiver».

Mandara: massage à 4 mains de l'ensemble du corps avec de l'huile, selon des techniques asiatiques.



Manuluve et Pédiluve: bain de mains et de pieds alternant chaud et froid pour stimuler la circulation.

Massage thérapeutique thaï: enchaînement précis de plusieurs techniques, principalement pressions, étirements, mobilisations et postures visant à rétablir la circulation énergétique.

Modelage: massage de confort effectué par une esthéticienne ou un (une) hydrothérapeute formé à cet effet.

Ostéopathie: manipulations portant sur les articulations, les os ou les muscles pour rétablir l'équilibre et le fonctionnement harmonieux de l'organisme, éliminant ainsi douleurs chroniques ou aiguës.

Pressothérapie: drainage lymphatique mécanique stimulant la circulation sanguine dans les jambes par un système de pressions intégré à des bottes gonflables.

Phytothérapie: soins à base de plantes et d'extraits de plantes.

Réflexologie: massage des zones de la plante de pieds correspondant à toutes les parties du corps pour calmer ou stimuler.

Reiki: méthode de soin par transmission d'énergie vitale.

Shiatsu: thérapie japonaise travaillant par pressions et étirements sur les méridiens du corps afin de rétablir la libre circulation de l'énergie.

Stone therapy: massage utilisant des pierres chaudes et des huiles essentielles.

Stretching: gymnastique douce basée sur l'étirement des muscles et la mise en tension du corps.

Sophrologie: exercices de relaxation facilitant la détente et le bien-être physique et psychique.

Tai chi et Chi gong: gymnastiques chinoises intégrant mouvements et immobilités pour restaurer la circulation d'énergie.

Watsu: adaptation du shiatsu se pratiquant en piscine chaude.