

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.