



COPIE INTERDITE SANS AUTORISATION DU CFC

# Les nouvelles vagues de DÉTENTE



STOCKBYTE / INSPOON

Noyer son stress dans l'eau de mer... Voilà une solution naturelle de plus en plus appréciée. Des propositions de séjours pour se retrouver en douceur.

**Q**uand la fatigue est telle qu'elle nous dépasse complètement, tout le corps est perturbé. Tensions musculaires, surpoids, nervosité, insomnies... « La fatigue nerveuse est le fléau des temps modernes, commente le Dr Dominique Hoareau, consultant d'entreprise pour la gestion du stress, auteur des *Thérapies marines* (éd. Dangles). Dans le monde du travail, la vitesse et la performance sont des critères impitoyables. Cela génère un stress aux effets délétères pour la santé. Dans l'unité de temps, de lieu et d'action que constitue la cure, on peut apprendre à retrouver son énergie et à maîtriser ses capacités psycho-émotionnelles. »

## Prise en charge globale

En témoigne la cure Spa Coaching\* que ce médecin vient de mettre au point à la thalassothérapie Richelieu de l'île de Ré. La prise en charge globale, évolutive et personnalisée, est structurée par trois consultations médicales. L'enjeu ? Cerner les manifestations du stress, fixer les préconisations pour la post-cure (pour mieux s'alimenter, faire du sport, etc.).

On adapte ensuite les soins d'hydrothérapie marine : enveloppements d'algues pour la reminéralisation, douche à jet pour

## Avis santé

### La mer, un réservoir antistress

« Notre métabolisme fonctionne avec des macronutriments qui apportent les calories et les micronutriments, les oligoéléments et les sels minéraux, surconsommés par l'organisme dans les situations de stress, explique le docteur Dominique Hoareau. Pour recharger ses batteries, rien ne vaut les oligoéléments marins (92 des 120 oligoéléments recensés) particulièrement bien assimilés par l'organisme lors des soins d'hydrothérapie. La mer est le réservoir le mieux adapté à l'être. Les enveloppements d'algues par exemple concentrent mille fois plus de minéraux que l'eau de mer. »





L'alimentation pour lutter contre le stress ? Oui, car c'est souvent en agissant sur plusieurs comportements quotidiens que l'on parvient à changer.

## Avis santé

### 2 massages pour 2 types de fatigue

Au Relais Thalasso île de Ré, le nouveau Séjour Sensation Spa propose des massages ayurveda, relaxation coréenne, shiatsu, etc. « Les huiles chaudes que j'utilise dans la stone thérapie et le massage Tibet ont un impact plus fort sur les désordres musculaires » explique Dominique Peters, massothérapeute.

« Une personne victime de stress aigu commencera plutôt par un massage aux pierres chaudes. Le curiste est allongé sur le ventre, et on lui masse les pieds en remontant vers le crâne. On passe de son corps physique à son corps éthérique (c'est-à-dire relatif à l'énergie que l'on concentre en haut du corps, selon la médecine chinoise) : le mouvement est ascendant vers le crâne.

« Une personne asthénique sera, elle, revigorée par un massage Tibet. Elle est allongée sur le dos, et on glisse du crâne jusqu'aux pieds des pochons remplis de sels de la mer Morte et de petites pierres de l'Himalaya. On ancre les énergies vers le sol.

Ce sont deux façons de concevoir l'épuisement et d'y remédier. Ces massages s'harmonisent très bien avec les soins d'hydrothérapie marine essentiels pour une récupération optimale. »

la relaxation musculaire, effets mécaniques profonds de la douche sous-marine. Des soins de Thermo-lumin'essence® (action combinée de rayons infrarouges filtrés, de chromothérapie et d'aromathérapie), mis au point par le Dr Hoareau et par Gilles Ortega, sont associés à des massages : « Ils favorisent la recharge d'énergie. »

Les soins esthétiques – dispensés en fonction des besoins de chacun, anti-cellulite, gommage – sont orientés vers la valorisation de l'image de soi. Le sport en salle ou à l'extérieur, suivi par un éducateur sportif, permet d'optimiser le bon fonctionnement de l'organisme.

Et pour pérenniser les effets de cette cure de cinq jours, des ateliers "mieux vivre" et diététique apprennent à mieux gérer son stress en tenant compte de trois paramètres essentiels : bouger plus, manger mieux et maîtriser ses émotions.

### 4 jours pour faire le point

À Thalassa Quiberon, la nouvelle cure City Break propose, en quatre jours, de faire le point sur sa vie trépidante et de fourbir de nouvelles armes contre la nervosité. Il y a bien sûr les soins d'hydrothérapie, pratiqués dans les règles de l'art de l'établissement : délicieux modelage sous affusion ou douche sous-marine contre les tensions et les capitons.

Mais l'axe central reste la diététique, compte tenu de la réputation du Sofitel, temple de la diététique gastronomique concoctée par le chef Patrick Jarno. Danièle Lagrange, directrice de l'établissement, explique le concept : « Retrouver un bon équilibre alimentaire avec 1 200 calories par jour, faire du sport, ajouter des modelages quotidiens (thaï, shiatsu, etc.) et

des soins esthétiques rassurent les cadres stressés qui viennent chez nous. Notre diététicienne pointe leurs erreurs alimentaires et leur apprend à réguler leur temps de repas. Le plaisir est le fondement de tous les soins. »

### Sur la plage abandonnée...

À la thalassothérapie de Roscoff, la cure Antistress vient de s'enrichir de trois massages de détente. Mais le plus original, ce sont les nouveaux ateliers baptisés "À l'écoute de soi", dispensés sur la plage. Le climat de cette station de la Manche est très riche en ions négatifs. Il a naturellement des effets bénéfiques contre le stress. Ici, on les appelle les "vitamines de l'air". La respiration renforce le métabolisme de base, augmente le nombre de globules rouges d'environ 10 % et favorise la fixation du phosphore et du calcium nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules. L'oxygénation des cellules cérébrales améliore la détente psychique. « Chacun fait librement ses mouvements. Le moniteur de sport intervient après que le curiste a testé les limites et les répercussions de ses gestes, explique Anne-Michèle Lombard, directrice des soins. Le tout se passe les pieds dans l'eau, pour masser la voûte plantaire sur le sable et capter encore mieux les principes actifs marins. »

AGNÈS PELINQ ■

- Cure Spa Coaching®, Thalasso Le Richelieu île de Ré, tél. : 05 46 09 60 70.
- Cure City Break Thalassa Quiberon, tél. : 02 97 50 48 88.
- Cure Antistress, Thalassothérapie Roscoff, tél. : 0 825 00 20 99.
- Cure Sensation Spa Relais Thalasso île de Ré, tél. : 0 820 90 30 17.