



À CONSOMMER
de préférence

LE MAGAZINE QUI DONNE ENVIE DE MANGER
Une idée par jour pour changer vos ho

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE  & 

SPORT ET FORME

Comment la thalasso s'est refait une jeunesse

Par Esther Elbaz, publié le 01/03/2018 à 16:00 , mis à jour le 08/03/2018 à 11:58

[Partager](#)[Epingler](#)


Styles

Les centres de thalassothérapie se modernisent pour répondre aux nouvelles attentes de bien-être. Getty Images

Cure anti-stress, digital détox, établissements entièrement

modernisés, les centres de thalassothérapie se modernisent pour

Encore 2 articles offerts.

Passez en illimité - 1 mois gratuit

[Je m'abonne](#)

véhiculent. Et ça marche! Retour sur cette française.

Partager

Epingler

Whatsapp

"Tous les ans, je pars une semaine en thalasso. C'est ma bulle de bien-être pour décompresser et être en forme toute l'année", confie Claudie, 47 ans. Mus par l'envie de faire du bien à leur corps, les Français semblent avoir trouvé leur bonheur en thalasso. Un loisir florissant selon une étude d'Opinion Way pour France Thalasso: 20% des Français ont déjà franchi le pas et 65% de ceux qui ne l'ont pas encore fait aimeraient bien essayer. Ça tombe bien, la France, avec ses 56 centres, est le seul pays au monde à proposer une telle variété d'offres.

Un besoin de prendre ses distances avec l'agitation quotidienne et de faire le vide qui parle à un public de plus en plus large et auquel les secteurs de la thalasso et du thermalisme entreprennent de répondre en multipliant leur catalogue de soins et de séjours.

ADVERTISING



inRead invented by Teads

l'express
Styles

Lâcher-prise et lien avec la nature

"On part en cure pour lâcher prise et se ressourcer. On se sent entouré et on est chouchouté tout en bénéficiant des bienfaits de la mer", explique Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing qui décrypte les tendances de consommation dans le domaine du bien-être.

Même constat pour le Dr Marie Perez Siscar, Présidente

Partager

T

Epingler

Whatsapp

Français ont pris conscience des atouts de l'eau de mer pour préserver leur capital santé. Une préoccupation qui n'est pas nouvelle bien sûr, mais maintenant, ils font l'effort de partir en cure."

Certains font ce choix pour se rapprocher de la nature et goûter au plaisir de la contemplation. Pour le Dr Marie Perez Siscar, "cette préoccupation est de plus en plus présente chez les curistes. On nous demande aussi de plus en plus fréquemment des détails sur l'approvisionnement en eau de mer".

Certains centres, à l'écoute de la prise de conscience globale sur l'importance de préserver l'environnement et de bien manger, ont pris le parti de se certifier bio à 100%. C'est le cas du Carnac Thalasso & spa resort (56), dont le Spa Marin a été le premier au monde à recevoir le label Being Ecocert garantissant des soins biologiques et écologiques dans un espace respectueux de l'environnement.

Les vertus dynamisantes et relaxantes de l'eau de mer

Si la thalasso fait autant d'adeptes, c'est aussi pour l'eau de mer utilisée lors des soins, bourrée d'oligo-éléments et de sels minéraux - calcium, potassium, magnésium... "Un bain d'une dizaine de minutes permet au corps de se recharger naturellement, affirme le

Dr Marie Perez Siscar. L'organisme capte les nutriments
Partager Epingler Whatsapp
dilatation des capillaires sanguins qui favorise leur passage au travers des pores de la
peau."

Encore plus concentrés en micronutriments, des enveloppements à base de boue et d'algues marines sont aussi proposés. Et l'air marin est vivifiant.

Une montée en gamme

Les centres de thalassothérapie se sont modernisés depuis quelques années. Fini les cabines de soins austères et impersonnelles agrémentées de peignoirs vieillots. Pour réagir à la concurrence des spas, les centres ont repensé les espaces et adopté de nouveaux codes.

"Les vieux carreaux blanc et bleu ont été remplacés par des cabines de soins en bois, c'est plus chaleureux", argumente le Dr Marie Perez Siscar. De même, l'hôtellerie s'ouvre au luxe avec une possibilité d'hébergements cinq étoiles comme Le Miramar La Cigale. Situé dans un écrin exceptionnel au bout de la presqu'île de Rhuys (Morbihan), l'établissement a été complètement rénové.

Changement de décor aussi aux Thermes Marins de Saint Malo qui, en plus de moderniser les piscines, se sont équipés de cabines nouvelle génération et ont renouvelé certains protocoles de soins.

LIRE AUSSI >> [Le plaisir et l'importance du geste](#)

Des cures thalasso diversifiées

"Digital détox", "Anti-stress", "Sommeil", les thalassos surfent sur les préoccupations actuelles en proposant des cures courtes d'un week-end ou plus longues d'une semaine. "Un peu à l'image de l'offre à l'américaine, les centres de thalasso répondent à nos préoccupations sociétales", ajoute Pascale Brousse.

Les établissements marquent ainsi leur spécificité. Côté Thalasso Banyuls Sur Mer et Côté Thalasso Ile de Ré proposent une mini cure "Harmonie du moi-ventre" pour améliorer la détente tout en facilitant la digestion. L'objectif de perte de poids ou l'envie de détoxifier son organisme restent les demandes majeures des curistes.

Le stress est également devenu l'une des thématiques forte des centres de thalassothérapie. La Thalazur de Carnac met en avant une cure qui intègre le casque

Melomind pour mesurer le niveau de stress et entraîner à Partager à Epingler 0 Whatsapp
associé à des soins d'hydrothérapie et des ateliers de rééquilibrage énergétique. La fangothérapie, axée sur l'utilisation de boue thermale thérapeutique chaude, est également plébiscitée pour ses effets antalgique, anti-douleur et anti-inflammatoire permettant au corps de se détendre totalement.

Des cures pour prévenir ou traiter le burn-out émergent aux Thermes de Saujon en Charente-Maritime dans le cadre d'un stage de 21 jours, et à l'hôtel spa de Vichy, où la digital détox associée à de la sophrologie offre un sas de décompression de quatre jours.



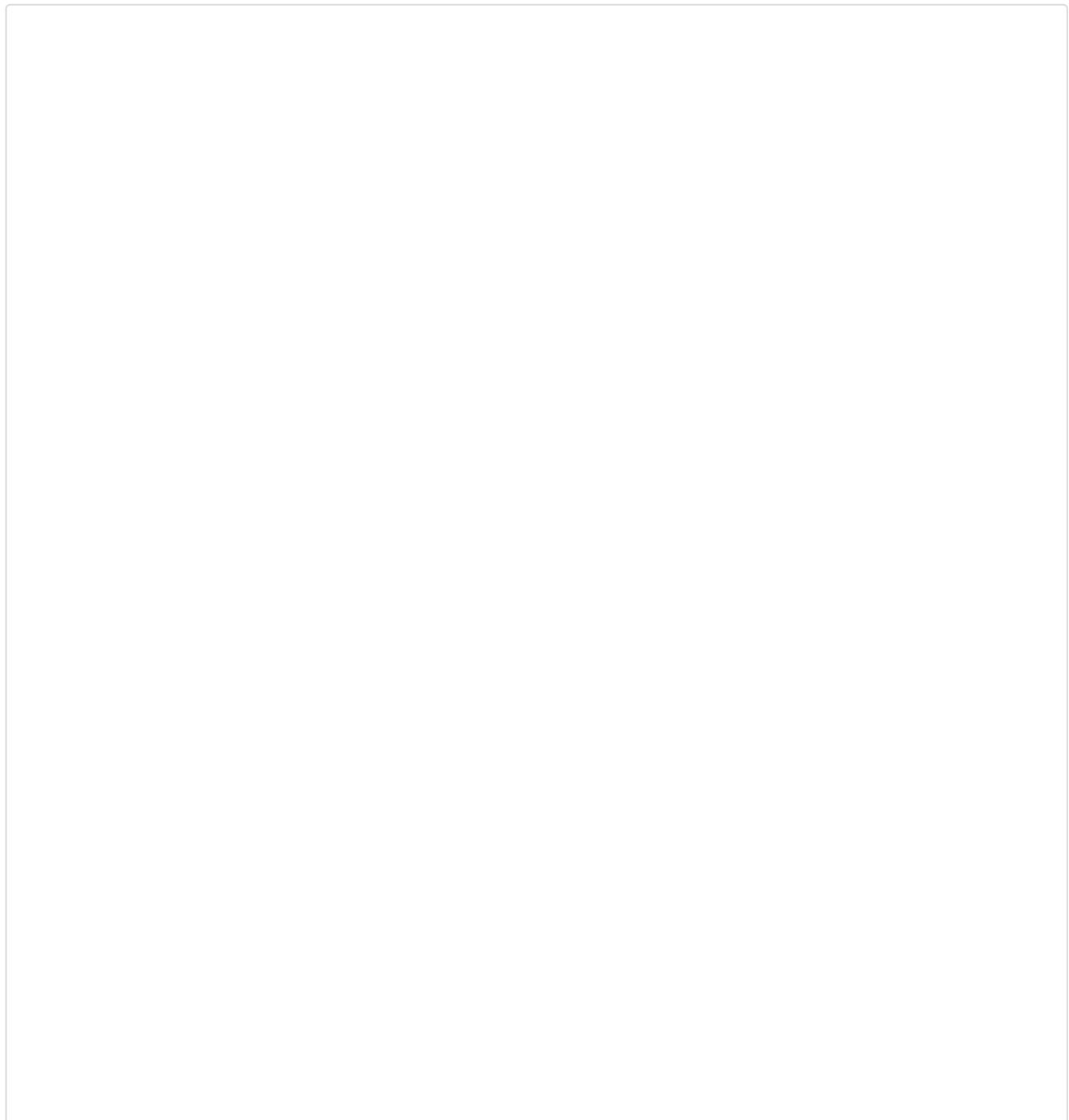
Les sportifs ne sont pas en reste, avec des cures pour réveiller le corps, pratiquer une activité en parallèle des soins ou se préparer à un effort intense. Relais Thalasso Atalante mise sur la cryothérapie pour améliorer la récupération musculaire.

La Thalasso La Grande Motte offre des packages avec de
visage et corps.

Partager

Epingler

Whatsapp



Des soins et ateliers variés

Fontaine à glace, douche expérience, soins au chocolat, massages ayurvédiques ... En thalasso, il n'y a pas que des bains de boue et des enveloppements d'algues. Les établissements ont repris les codes cocooning des spas et intègrent une large gamme de massages et de soins.

Sans oublier de nombreuses activités annexes. Marches nordiques sur la plage, ateliers de sophrologie, acupuncture, cours de cuisine, yoga... Il y en a pour tous les goûts. Le plus souvent, ces activités sont incluses dans le forfait.

Dernière tendance: miser sur l'hyper personnalisation. "J'ai envie de faire attention à ce que je mange mais pas question de faire de régime", témoigne Michèle, 39 ans. On ne va pas en thalasso pour s'affamer. A côté des traditionnels menus minceur comprenant des plats diététiques, il y a aussi des plats gastronomiques dignes des meilleures tables. Cela passe par des associations avec des grands chefs. Par exemple, le chef étoilé Pierre Gagnaire officie à la thalasso La Grande Terrasse à Châtelailon. Des plats de qualité mais à des prix abordables. A Côté Thalasso Ile de Ré par exemple, le menu concocté par Anthony Bredif, un chef doublement étoilé, est à 29 euros.

Partager

O

Epingler

r

Whatsapp

Bien manger sans se priver

La Thalasso ne rime plus avec diète. Si certains curistes viennent dans un objectif de perte de poids, l'accompagnement est plus dans le rééquilibrage alimentaire et dans le plaisir des papilles. "J'ai envie de faire attention à ce que je mange mais pas question de faire de régime", témoigne Michèle, 39 ans. On ne va pas en thalasso pour s'affamer. A côté des traditionnels menus minceur comprenant des plats diététiques, il y a aussi des plats gastronomiques dignes des meilleures tables. Cela passe par des associations avec des grands chefs. Par exemple, le chef étoilé Pierre Gagnaire officie à la thalasso La Grande Terrasse à Châtelailon. Des plats de qualité mais à des prix abordables. A Côté Thalasso Ile de Ré par exemple, le menu concocté par Anthony Bredif, un chef doublement étoilé, est à 29 euros.

Des produits d'exception sont mis en avant dans les tables des restaurants. Comme au Miramar La Cigale où la spiruline marine vivante, exceptionnellement riche en micronutriments et produite en exclusivité par Spiru'Breizh, est sublimée dans des recettes sucrées et salées.

La Thalasso Pornic Resort Hôtel a développé un menu ayurvédique qui travaille six saveurs: doux, acide, amer, salé, piquant, astringent pour prévenir et agir sur les déséquilibres de notre organisme. De quoi faire de des expériences uniques pendant son séjour.

LIRE AUSSI >> [Le pouvoir de l'Ayurvéda sur les marques cosmétiques](#)

PLUS D'ACTUALITÉ SUR

Thalasso: le soin par l'eau de mer

La thalasso change de régime

Un spa pour deux

Les critères à prendre en compte pour choisir sa thalasso

Faites-vous l'erreur de prendre du curcuma ?

Laboratoire Cell'innov

La fatigue constante est un signe d'alerte - Voici la solution simple

Suppléments Biolifix

Ferney-voltaire : La douchette qui changent la vie des habitants

Ma Planète Verte

Pourquoi les Français sont fous de cette douchette ?

EcoShower SPA

Comment retrouver une âme sœur après 50 ans ?

Classement Sites de Rencontre

Vous êtes un homme et cherchez une femme ? Rejoignez ce site (Inscription gratuite).

Meetic

par Taboola



SECRÉTAIRE MÉDICALE 

S2MS : EN 1 AN, UN
TITRE PRO CERTIFIÉ

 INSCRIPTION
EN LIGNE!

A LIRE AUSSI

"Être nez, ce n'est pas avoir un odorat exceptionnel"

Ile de Ré: nos coups de food

Gainer votre ventre après 40 ans ? Testez vite la Ceinture Sauna Slimdoo

Slimdoo-light.com

Contenus Sélectionnés

NEWSLETTER **STYLES**

Recevez chaque jour le meilleur de L'Express Styles

Votre adresse e-mail

Ok

LES **PARTAGÉS**

1. Sur Youtube, le succès de la banale vie de famille

269
partages

WEB • MOBILE • TABLETTE

Découvrez l'offre 100% numérique

Profitez d'un mois gratuit

L'EXPRESS

- Tous les contenus de la rédaction
- Le magazine au format numérique chaque mardi dès 20 h

Profitez d'un mois gratuit



LES SERVICES DE L'EXPRESS

- Tous nos dossiers
- Classement des lycées
- Budget 2018
- Coupe du monde 2018
- Bons de réductions avec L'Express
- Code promo Asos
- Code promo La Redoute
- Code promo Cdiscount
- Amazon Prime Day 2018
- Black Friday 2018

Les sites du réseau Groupe L'Express :

- Food avec Mycuisine.fr
- Célébrités avec PointdeVue.fr