

## NEWS



Lev Olkha/Stocklib

## L'ANTIDOLEUR

## FAITES L'AMOUR!

Vous avez toujours un bobo quelque part? Tombez amoureux! D'après l'étude de scientifiques américains, l'amour rend résistant à la douleur. Les scientifiques ont montré des photographies de l'être aimé à huit femmes et à sept hommes tout en leur faisant modérément mal. Ainsi, ils ont constaté qu'au début d'une relation le sentiment amoureux réduirait une douleur intense de 12% et modérée de 45% par rapport à une personne hors relation.



DR

## L'ÉTUDE

## LE POPPERS ALTÈRE LA VUE

En plus de leurs propriétés vasodilatatrices, les poppers sont euphorisants. Souvent utilisés par les jeunes dans un cadre festif, ils ne seraient pas sans conséquences. Selon l'étude menée par le Pr Michel Paques en France, les poppers modifient la structure de la rétine probablement dans la majorité des cas. Et ce pendant plusieurs mois après inhalation.

## LA PSYTATION

“ Les gens qui vivent tout pleinement ne craignent pas la mort ”

Anaïs Nin, écrivain



Louis Monier/Gamma

## BIEN-ÊTRE

Ringarde et austère, la thalasso? Plus depuis qu'elle joue la carte glamour.

## MA THALASSO SE PREND POUR UN SPA

L'hiver est proche, mais il existe une alternative à l'hibernation ou aux fêtes de fin d'année à la neige: la thalasso. Oui, vous avez bien lu. Amorcé depuis quelques années – plus exactement depuis l'expansion massive des spas – le virage de la thalasso déclinée en version bien-être est actuellement en plein essor. Exit le cliché de la cure où l'on venait faire humer l'air du large à ses rhumatismes. Délestée du poids de la sempiternelle visite médicale, la thalasso assume désormais son côté glamour. Et au vu de son spectaculaire retour de flamme, le concept fonctionne bien.

«Le tournant a eu lieu il y a environ quatre ans, explique Alain Müllauer, directeur général de l'agence de voyages Destinations Santé. Avant cela, la thalasso a souffert de son étiquette médicale. Face au phénomène des spas qui existent désormais dans la plupart des hôtels du monde, les centres thalassos n'ont pas eu le choix d'adapter leur offre.»

## L'ÈRE DE L'OFFRE COMBINÉE

Un patient nu comme un ver se faisant asperger au jet d'eau au fond d'une salle blanche éclairée au néon... Pour gommer l'aspect purement clinique de la thalasso à la dure et arrondir les angles du cliché sans charme, les centres ont élaboré l'offre combinée.

## DIFFÉRENCES FONDAMENTALES

«Nous sommes la génération zapping, on veut tout, tout de suite. L'offre combinée spa-thalasso permet des

bienfaits immédiats ainsi que durables, poursuit Alain Müllauer. Il faut savoir que les résultats et les avantages de la thalasso se ressentent quelques jours, voire quelques semaines après la fin de la cure, alors que les effets du spa, avec les massages et les programmes de relaxation, sont instantanés.»

## NOUVELLE GÉNÉRATION

Exit l'ancien profil type de la thalasso, composé en majeure partie d'une clientèle féminine de 50 ans et plus. «Cela a complètement changé. Aujourd'hui, près de 40% de la clientèle est masculin.»

## «NOUS SOMMES LA GÉNÉRATION ZAPPING: ON VEUT TOUT, TOUT DE SUITE»

Alain Müllauer, directeur général de Destinations Santé

line. Et jeune. Un phénomène allant de pair avec le récent décomplexé des hommes à prendre soin d'eux», ajoute-t-il.

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, la thalasso n'est pas réservée à une élite. A ceux qui estiment que c'est trop onéreux, le calcul est vite fait: entre une semaine de vacances de ski en famille et une semaine en thalasso, la première ne coûte pas forcément moins cher... ■

Alexandre Lanz

Olivier Cadeaux/Corbis



Cyberphoto/Frautschi Pascal

## L'AVIS DU PRO Jean-Dominique Maréchal, physiothérapeute à la Clinique Général-Beaulieu, Genève

Les bienfaits des soins à base d'eau marine, Jean-Dominique Maréchal en est convaincu. A condition que la thalasso se trouve en bord de mer.

“ Il faut faire la part des choses. Mis à part la teneur en sel qui rend la flottabilité meilleure dans l'eau marine, il n'existe pas de grande différence

entre l'eau de mer et l'eau de source. Au départ, c'est le thermalisme qui a rendu ce type de soins réellement intéressants. L'eau chaude ou les éléments ferreux donnent à l'eau de source des vertus et une qualité exceptionnelles. L'attractivité pour la mer vient de ce retour à la nature, avec par exemple des soins aux algues. Et, bien sûr, les bienfaits de l'iode comme en Bretagne ou en mer

du Nord. Actuellement, les centres thalassos vendent du confort, du bien-être et du luxe. Et c'est très important! Les gens vivent un tel stress au travail et en famille. Cela leur permet de décrocher, de faire une parenthèse pendant laquelle on s'occupe d'eux. Je le conseille à certains patients en période de fin de rééducation et pour une bonne récupération.»

## DES CENTRES THALASSO SUR MESURE

## À LA CARTE

De la Bretagne à la Tunisie, les centres de thalasso ont pratiquement tous ravalé leurs façades pour devenir des antres de bien-être où seul le confort du client compte. Tour d'horizon.

Toutes les infos sur [www.destinations-sante.ch](http://www.destinations-sante.ch)



DR

## LE + ABORDABLE

## HÔTEL AZIZA THALASSO

\*\*\*\* Situé à trois kilomètres d'Hammamet, l'établissement est situé directement sur une vaste plage. Le centre thalasso Biorivage propose une gamme de soins complets dans un encadrement médical. Notons qu'il est important de se renseigner sur les dates, le ramadan peut modifier le déroulement du séjour. L'atout: deux terrains de golf de 18 trous situés à 15 kilomètres du site. Le prix: dès 1505 francs avec transport (7 nuits/6 jours).

Hammamet



DR

## LE + ORIGINAL

## GRAND HÔTEL

\*\*\*\*\* Proche de Biarritz et de la frontière espagnole, la petite ville balnéaire Saint-Jean-de-Luz est riche de traditions océaniques. Aménagé sous les voûtes de pierre de l'ancien night-club de l'hôtel, le Loreamar Thalasso Spa combine l'esthétique et les soins orientaux et occidentaux. L'atout: L'hôtel légendaire, véritable havre de luxe et de qualité. Le prix: dès 3159 francs sans transport (7 nuits/6 jours).



DR

## LE + CHIC

## HÔTEL THE RESIDENCE

\*\*\*\*\* Ce véritable palais arabo-andalou est situé à tout juste 15 kilomètres de Tunis, dans un grand parc où palmiers et oliviers poussent jusque sur les dunes. Rénovés en 2006, les Thermes Marins de Carthage proposent la thalasso classique, ainsi que des soins à la carte, comme les massages à 4 mains et le massage anticellulite. L'atout: La Cure Minceur High Tech. Un concept exclusif associant soins minceur et le fameux régime du Dr Pierre Dukan. Prix: dès 2995 francs avec transport (7 nuits/6 jours).



## LE TOP 5 DES SOINS

**Soins du monde.** Les massages «venus d'ailleurs» ont la cote chez nous. Ils intègrent en général les riches traditions de massages

pratiqués en Asie – massage balinaï et thaï, massage Klang du Népal, massage Lomi-Lomi d'Hawaii ou massage brésilien.



**Enveloppements.** Réservé pour nos envies gourmandes, le chocolat? Faux! Outre ses vertus antidépresseurs, le chocolat est utilisé

pour les enveloppements, au même titre que la papaye et la noix de coco.



**Soins aux produits locaux.** La richesse propre à une région est également très à la mode actuellement. Par exemple,

les gommages au sel de la mer Morte et les applications de tampons aux algues à Saint-Malo.



**Soins ayurvédiques.** Inspirés de l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, les soins ayurvédiques sont

furieusement tendance en ces temps où le contrôle de soi est érigé en valeur absolue.



**Endermologie.** Aussi appelée Skintonic, l'endermologie est pratiquée dans la plupart des centres thalassos.

Le principe? Une machine à rouleaux masseurs doublés d'un aspirateur à graisse.