

Lexique des soins

Les soins et les techniques de soins sont identiques en Thalassothérapie, en Spa et en Thermal-Spa. La différence vient uniquement de l'eau et des matières utilisées. 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 ultrafines 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.

Aquagym: gymnastique en piscine pour travailler le corps en douceur, tonifier la musculature et affiner la silhouette.

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

Bains: enrichis d'essences naturelles, d'algues ou de fleurs, les bains se pratiquent en baignoire individuelle. Ils sont dits bouillonnants lorsque l'eau est brassée par une émission régulière de bulles d'air qui mène à une réelle détente. Ils sont dits hydromassants lorsque des jets sous-marins suivant les trajets musculaires et le sens du retour veineux, opèrent un massage décontractant et drainant des pieds à la nuque.

Boues auto-chauffantes: application de boue auto-chauffante d'argile sur le dos et/ou certaines articulations pour soulager les douleurs.

Boues marines: pétrissage de boues d'algues 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.

Chromothérapie: thérapie par la couleur. Le rayonnement de différentes couleurs stimule l'énergie organique déficiente et calme l'énergie en excès.

Cryothérapie: exposition dans un caisson, à des températures extrêmes comprises entre -110° et 140° pendant 1 à 3 min, libérant les endorphines et soulageant les douleurs.

Douche à affusion: rampe de petits jets d'eau fins qui arrose le curiste étendu sur un matelas, d'une pluie de gouttelettes légères; peut être accompagné d'un massage (modelage sous affusion).

Douche à jet: puissant jet d'eau avec lequel l'hydrothérapeute masse le curiste de la plante des pieds aux épaules à une distance de env. 3 m.

Douche sous-marine: assis dans une baignoire large et profonde, massage par pression réalisé par un hydrothérapeute à l'aide d'un jet.

Drainage lymphatique: pressions lentes et douces pour tonifier le circuit lymphatique par drainage et ainsi faciliter l'élimination des toxines.

Enveloppements d'algues: application d'algues chaudes finement broyées, riches en oligo-éléments, permettant une rééquilibration de l'organisme en le reminéralisant et en favorisant l'élimination des toxines.

Fangothérapie: boues thermales riches en minéraux et oligo-éléments appliquées 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.

Frigithérapie: 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.

Gommage: massage de l'épiderme 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.

Jets sous-marins: soin collectif en piscine. Mouvements effectués sous la conduite d'un hydrothérapeute devant un jet fixe à orientation et puissance variable.

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

Massage: technique manuelle contribuant à la relaxation, à l'amélioration de la circulation, ainsi qu'au relâchement et à l'élimination des toxines musculaires. En France, un massage sera obligatoirement effectué par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'état.

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.

Réflexologie plantaire: stimulation grâce au massage par pression des points réflexes sous la plante des pieds, correspondant chacun à un organe ou à une partie du corps.

Reiki: méthode de relaxation d'origine tibétaine par transmission d'énergie vitale.

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

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.

Taï Chi et Chi Gong: gymnastiques chinoises intégrant mouvements et immobilités pour restaurer la circulation d'énergie.

Thalaxion: hydromassage des jambes avec alternance de températures dans une baignoire à capot. Idéal pour soulager les jambes lourdes.

Watsu: adaptation du shiatsu se pratiquant en piscine chaude.

La valise du curiste

Pour réussir votre cure, pensez à toutes ces petites affaires qui vous rendent la vie agréable.

Pour les soins: Maillots de bain: au moins deux afin de pouvoir changer lorsque l'un est mouillé – Sandales en plastique pour les espaces d'eau – Bonnet de bain – Crème hydratante, l'eau de mer peut avoir un effet desséchant – Votre dossier médical si vous avez des problèmes de santé.

Pour le sport, les loisirs et le soir: Vêtements & chaussures pour le sport et la relaxation – Livres et journaux – Tenues un peu plus habillées pour le dîner.

Sont fournis par les établissements: Peignoirs et linges de bain pour les soins (à rendre en fin de cure). Certains établissements demandent des cautions, restituées en fin de cure, pour la fourniture des peignoirs et linges de bain – Sandales pour les espaces d'eau, sac thalasso et bonnet de bain: mis à disposition gratuitement par certains établissements et payants dans d'autres.