

Ma mini cure thermale anti arthrose à Baraluc-les-Bains

Premier centre de soin de thermalisme de France par la fréquentation, Balaruc-les-bains, idéalement situé sur les rives du bassin de Thau, traite la rhumatologie et la phlébologie. Deux affections qui nous touchent malheureusement souvent à partir de la cinquantaine.

Dans mon cas, ce sont des douleurs récentes aux mains, dues à l'arthrose, qui m'ont données envie de venir tester la mini cure de Baraluc-les-Bains.

Alors que je me considère encore jeune (!) dans ma tête, mon corps lui commence à me faire sentir que je ne le suis plus tellement, notamment avec l'arthrose qui me fait souffrir au niveau des articulations des doigts.

Jusqu'à présent, il n'existe pas de prise en charge autre que médicamenteuse contre l'arthrose, avec peu d'efficacité dans mon cas. J'ai également essayé pas mal de compléments divers et variés, sans grand effet...



Une cure pour lutter contre l'arthrose et les problèmes rhumatologiques

Balaruc -les-Bains, une eau aux nombreuses vertus thérapeutiques



C'est grâce à son eau chlorée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et riche en carbonates, que l'eau de Baraluc-les-bains (qui provient de sources naturelles à 2000 m de profondeur) est reconnue pour ses vertus régénérantes et protectrices, qui la rend particulièrement efficace en rhumatologie et phlébologie. Captée entre 120 et 404 m de profondeur à une température naturelle comprise en 37° et 49°, elle est directement acheminée vers l'établissement thermal.

Sa qualité « isotonique », c'est à dire en parfaite osmose avec les cellules de la peau, a été mise en évidence par une récente étude. Lorsque la peau est en présence d'eau isotonique, les cellules de la peau sont en parfait équilibre et leur intégrité est respectée. L'environnement propice favorise alors les interactions thérapeutiques.

La cure thermale, une vraie prise en charge thérapeutique

Les bénéfices des cures thermales ne sont plus à prouver et de nombreuses études médicales les ont mis en évidence. Pour le Docteur Hugues Desfour, rhumatologue à Baraluc-les-bains, on est au coeur d'une vraie démarche environnementale, en utilisant l'air, l'eau, la boue thermale (fabriquée avec de l'eau et de l'argile), le climat, le cadre...

Pour le rhumatologue, on est vraiment au coeur de la médecine traditionnelle, efficace, et pas du tout dans une médecine agressive et médicamenteuse !

Des études randomisées ont démontré le bien-fondé des cures thermales, et on a prouvé que ça marchait et que ce n'était pas « dans la tête ». Ce n'est pas juste « on se détend autour de la méditerranée et ça va mieux » ! On est vraiment dans une démarche thérapeutique.



On a notamment montré cette efficacité pour l'arthrose avec des essais entre un traitement par une cure thermale versus pas de cure. Et la différence de bienfaits était tout à fait significative. Et pour éviter tous les aspects environnementaux et climatiques, les études ont été effectuées sur une population locale, qui n'était pas dépaycée.

Les bénéfices d'une cure (de 3 semaines) durent en général plusieurs semaines, jusqu'à plusieurs mois. Pour une première cure, c'est plusieurs semaines de bienfaits, puis à partir de la 2^{ème} ou 3^{ème} cure, les résultats peuvent se prolonger jusqu'à la cure suivante.

Des cures de 3 semaines à 5 jours

Pour être prise en charge par la Sécurité Sociale, une cure thermale doit durer 3 semaines, au rythme d'une par an, et être prescrite par son médecin généraliste ou son rhumatologue.

Mais, parce que tout le monde ne peut pas venir 3 semaines, Balaruc-les-bains a développé des mini cures de 5 jours qui permettent de découvrir le thermalisme, de se faire des parenthèses bien-être, de traiter des petites pathologies ou de venir compléter sa cure annuelle pour augmenter son bénéfice. Paul-François Houvion, le Directeur Général de l'établissement thermal, a aussi voulu que ces mini cures soient abordables, calculées au prorata de celles remboursées par la Sécu, avec des soins identiques à ceux proposés pour les cures de 3 semaines. Ces mini cures ont aussi été développées pour les accompagnants, qui peuvent ainsi partager l'expérience des soins.

Les soins à Balaruc-les-bains

Particulièrement riche en oligo-éléments, l'eau chaude de Balaruc-les-bains est dans tous les soins. Outre les soins traditionnels d'eau qui se pratiquent dans tous les établissements pour leurs vertus antalgiques, cicatrisantes et anti oxydantes, Balaruc-les-bains propose deux grandes particularités, que j'ai particulièrement appréciées lors de mon séjour : le lit de boue et la grande piscine.

Si la boue est un soin classique en thermalisme, Balaruc-les-bains a innové avec un lit d'application de boue thermale. Installées aux bords d'une baignoire, des buses diffusent une boue liquide et onctueuse à 42° de façon constante, pointées sur les zones douloureuses, ce qui permet une action de la boue très ciblée et une boue qui reste chaude durant les 13 minutes du soin. Mon soin coup de coeur durant cette cure, qui fait un bien fou aux articulations avec ses effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants.

La deuxième particularité du centre thermal est la grande piscine libre, chauffée à 32°, où l'on se détend avant ou après les soins en contemplant la mer et la ville de Sète au loin, dans une eau particulièrement riche en oligo éléments. La start-up Sublio a développé un procédé unique et 100% naturel de super ionisation de l'eau, lui permettant ainsi d'acquérir de nouvelles propriétés thérapeutiques et décuplant ainsi ses bienfaits.



Outre ces deux soins, j'ai beaucoup aimé la douche dorsale. Assise sur un siège, on fait monter grâce à un système de levier dans les accoudoirs du siège, une rampe de jets d'eau chaude sur le dos et les cervicales, un soin qui détend et le plus grand bien. Egalement bénéfique pour mes mains, les étuves qui consistent à mettre ses mains (ou ses pieds) dans un appareil de vapeur d'eau chaude.

Enfin, pour terminer en légèreté mes soins quotidiens, l'enveloppement des jambes avec des compresses froides d'eau thermale (16 °) laisse des jambes toutes légères avant de partir se promener l'après-midi à la plage ou se balader et découvrir cette magnifique région.

Car si l'établissement thermal, les soins et l'équipe sont d'une grande compétence, la situation géographique des thermes est un véritable atout... Impossible de s'ennuyer après les soins ! En effet, les soins quotidiens d'une cure durent en moyenne deux heures par jour, et le reste du temps, il faut s'occuper !

Que l'on soit adepte de farniente avec les 12 kilomètres de plages qu'offre l'étang de Thau, de balades culturelles ou d'escapades gastronomiques, l'endroit recèle de lieux merveilleux à découvrir.

Après cette première approche de la cure thermale, dont je sens encore les bienfaits sur mes doigts, je pense y revenir l'année prochaine, d'autant que j'ai adoré la région !

Où loger à Balaruc-les-bains

L'hotel Operalia Les Pins, 3*, est parfait pour profiter de la cure. Idéalement situé à deux minutes à pied du centre thermal et à quelques minutes des nombreux restaurants qui bordent la mer, il propose des chambres modernes et très confortables, donnant sur un parc, où vous pourrez profiter du marché local qui s'y tient, avec de nombreux producteurs de la région et des étals débordant de saveurs locales.

[Hôtel Opéralia Les Pins](#)

24 avenue Pasteur

Tél. 04 11 91 77 00

A partir de 90 € la nuit selon les périodes

[Thermes de Balaruc-les-bains](#)

Renseignements et réservations au 04 67 51 76 01

249 € la mini cure