

5 F M
TOP
ventes

www.mariefrance.fr

mariefrance

DEC. 2023 - JANV. 2024

PLUS DE VIE, PLUS D'ENVIES

**MODE
STYLE
SCANDINAVE**
LES PIÈCES
IDÉALES

PSYCHO
LE BONHEUR,
C'EST
LES AUTRES !

ENVIE
D'HIVER
LA MONTAGNE
SANS SKIER

**SPÉCIAL
ASTRO**
**2024 L'ANNÉE
DU RENOUVEAU**

SOINS
SAINES, DOUCES, FERMES
je veux une
BELLE PEAU

CHEVEUX SECS
7 SOLUTIONS
(vraiment)
EFFICACES

MARINA HANDS
« Le meilleur
moyen d'être
heureuse, c'est
d'être honnête »

VRAI/FAUX
TOUT SAVOIR
SUR LES BONS
OMÉGA

THERMALISME: 5 CURES FAITES POUR MOI!

LES CLICHÉS ONT LA VIE DURE ! NON, IL N'EST PAS BESOIN D'AVOIR ATTEINT L'ÂGE DE LA RETRAITE POUR SE SOIGNER AVEC DES EAUX THERMALES. LES MAUX QUI SONT TRAITÉS DANS LES CURES TOUCHENT TOUTES LES TRANCHES D'ÂGE, DU JEUNE ENFANT À SES GRANDS-PARENTS. ALORS, QU'ATTENDEZ-VOUS ?

PAR LENA ROSE

Que d'eaux, que d'eaux ! Sur les 1200 sources d'eau thermale que compte la France, plus de 700 possèdent des vertus thérapeutiques approuvées par l'Académie nationale de médecine. Reconnus depuis l'Antiquité, leurs bienfaits naturels procurent des effets à long terme et contribuent à limiter la prise de médicaments.

1- J'AI MAL, DONC JE DORS MAL!

«**S**ommeil et douleurs chroniques sont intimement liés; les troubles du sommeil majorent la perception de la douleur et la douleur provoque des troubles de l'humeur qui pénalisent l'endormissement », confirme Marianne Herreria, directrice des opérations aux Thermes Adour de Dax et Saint-Paul-lès-Dax. Pour y remédier, la station landaise a mis au point le programme Sommeil et douleurs chroniques, sous forme d'ateliers pratiques (40 € les quatre), d'activités physiques douces et de relaxation, qui s'appuie sur les soins antalgiques et anti-inflammatoires de la cure conventionnée de rhumatologie.

On aime la douche térébenthinée, un mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes.
> thermes-dax.com

2- J'AI DU MAL À RESPIRER

C'est le cas pour qui souffre d'affections ORL (rhinites, sinusites, laryngites, angines à répétition, otites...) ou bronchopulmonaires (asthme, bronchites à répétition...). Les Thermes d'Allevard, reconnus pour soulager médicalement ces pathologies des voies respiratoires, proposent une mini-cure de six jours (108 €), comportant six ateliers menés par un respi-thérapeute destinés à renforcer les capacités respiratoires.

On vous conseille de télécharger l'appli mobile RespiRelax+, créée par les Thermes d'Allevard. Gratuite, elle vous apprend à bien respirer, au rythme des techniques de cohérence cardiaque.

> thermes-allevard.com

3- JE SUIS ANXIEUSE!

«**E**n France, 1 personne sur 4 présente un état anxieux ou dépressif, au cours de sa vie, précise le Dr Olivier Dubois, psychiatre et président du directoire des Thermes de Saujon, l'unique station thermale dédiée à la santé mentale dans l'Hexagone, fondée par son arrière-arrière-grand-père en 1860. Par anxieux, on entend les patients qui souffrent de somatisation, de douleurs, de troubles du sommeil, de la concentration, de perte de fluidité de la conscience, dans la prise de décision par exemple. » La cure thermale conventionnée associe des soins de balnéothérapie à un programme psycho-éducatif de type thérapie cognitive et comportementale, à utiliser au quotidien, après la cure.

On suit de près l'étude SPETH II en cours, la suite de SPETH I qui avait conclu à une baisse significative de la consommation de psychotropes validée par l'Assurance maladie. Mais aussi une étude interne sur le lâcher-prise thérapeutique qui montrerait un taux d'amélioration de 25 à 30 %, à quatre mois.

> thermes-saujon.fr

4- AIE AIE AIE MES RHUMATISMES!

Il s'agit d'une des principales pathologies traitées en thermalisme. Les Thermes de Balaruc-les-Bains complètent les soins

classiques par de la techno avec, par exemple, ce lit breveté dont les buses au design sorti tout droit d'un film de science-fiction diffusent la boue directement sur les articulations et la colonne vertébrale; ou encore ce « cocon thermal » dans lequel on se glisse pour recevoir une alternance de douces affusions et de jets ciblés dans un enveloppement de vapeur d'eau.

On y découvre Sublio, un procédé que l'on peut réellement qualifier de révolutionnaire, car il consiste à hyper ioniser l'eau. En se plongeant dans la piscine, on est immédiatement surpris par la légèreté de l'eau et, en en sortant, par la douceur de la peau et des cheveux, comme réhydratés naturellement. Frédéric Esnault, son créateur, met en avant la potentialisation des effets de la cure thermale. Des études sont en cours pour en mesurer les bienfaits.

> thermesbalaruclesbains.com

5- MON PSORIASIS ME GRATTE!

De 2 à 3 millions de personnes souffrent de cette pathologie inflammatoire chronique en France. Environ 60 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, y compris des sujets très jeunes, selon l'Association France Psoriasis. Un tiers des cas se déclarent, en effet, avant l'âge de 20 ans. Cette maladie est non seulement invalidante, mais aussi souvent associée à des douleurs articulaires. Les Thermes de Moliatg-les-Bains proposent un programme ciblé, à base de plancton thermal.

On y recommande la douche filiforme, un soin exclusif de la station de la Chaîne thermale du soleil qui gomme la peau tout en activant la circulation. ●

> chainethermale.fr

18 jours

C'EST LE TEMPS REQUIS POUR UNE CURE CONVENTIONNÉE, C'EST-À-DIRE POUR QU'ELLE FASSE L'OBJET D'UN REMBOURSEMENT PAR L'ASSURANCE MALADIE, SUR PRESCRIPTION MÉDICALE. LES CURES COURTES, DE 1 À 6 JOURS, NE SONT PAS REMBOURSÉES.

560 €

C'EST LE COÛT MOYEN DU FORFAIT DE SOINS PAR CURISTE, AVANT LA PRISE EN CHARGE DE L'ASSURANCE MALADIE ET D'UNE ÉVENTUELLE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ, ET HORS FRAIS ANNEXES (HÉBERGEMENT, REPAS, ETC.).

2

C'EST LE NOMBRE D'ORIENTATIONS THÉRAPEUTIQUES DIFFÉRENTES QU'IL EST POSSIBLE DE TRAITER LORS D'UNE MÊME CURE, PARMIS LES 12 GRANDES ORIENTATIONS DÉFINIES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE. EXEMPLE : RHUMATOLOGIE ET VOIES RESPIRATOIRES, SURPOIDS ET RHUMATISMES. DANS CE CAS, LA CURE CONVENTIONNÉE DE 18 JOURS CONSISTE EN 4 SOINS THERMAUX QUOTIDIENS DÉDIÉS ET 2 SOINS SPÉCIFIQUES À VOTRE ORIENTATION SECONDAIRE.



POUR EN SAVOIR PLUS

Rendez-vous au salon Les Thermalies du 19 au 21 janvier 2024 à la Cité internationale de Lyon, et du 25 au 28 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris.
thermalies.com