

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 7-8

Artikel: Thalassothérapie : c'est la mer qui vous soigne!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828987>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Thalassothérapie:



D'accord, le mot thalassothérapie paraît un peu compliqué. Plus simplement, il signifie: traitement par la mer. Et si on remonte un peu dans le temps, on apprend que les Grecs, déjà, avaient découvert les vertus thérapeutiques de l'eau de mer. C'est dire que les bienfaits de l'eau salée ne datent pas d'hier. A vous de les découvrir...

Depuis que Louison Bobet, ancien champion cycliste a ouvert son établissement à Quiberon en 1964, les centres de thalassothérapie ont essaimé sur la côte de l'océan Atlantique et même en Méditerranée. On en compte aujourd'hui une cinquantaine, qui accueillent 160 000 curistes chaque année.

C'est à Hyères que nous avons pu nous familiariser avec les soins à base d'eau de mer. Plus précisément sur la presqu'île de Giens, où l'on a érigé un établissement charmant, à trois pas de la plage, au milieu des pins.

Durant pratiquement toute l'année (hormis trois semaines en janvier), des curistes de tous âges et de toutes provenances viennent profiter des vertus de l'eau de mer. Certains soignent les séquelles d'un accident, d'autres entretiennent leur forme physique ou combattent le stress, enfin la majorité considère la thalassothérapie comme une manière agréable de prévenir les ennuis de santé.

La visite médicale

Généralement une cure de thalassothérapie dure six jours. On est prié de laisser ses soucis au vestiaire, en même temps que les vêtements. D'ailleurs, en entrant dans leur

chambre, les curistes découvrent une grande robe de chambre blanche en linges éponge, qui représente l'unique habillement.

Chaussé de sandales de plastique, vous vous rendez, le premier jour, à la visite médicale d'entrée. Histoire de dresser un bilan de santé et de découvrir d'éventuelles contre-indications. Une fiche personnelle en main, il suffira ensuite de vous laisser guider à travers l'établissement de soins, en suivant scrupuleusement les horaires établis à votre intention.

Généralement, on vous proposera quatre soins quotidiens, d'une durée variable de 15 à 30 minutes chacun. Ils sont répartis sur une demi-journée, alternativement le matin ou l'après-midi. Entre chaque soin, vous vous détendrez au soleil ou dans la piscine d'eau de mer.

Car ici comme ailleurs, on utilise uniquement l'eau de la mer, pompée au large de l'établissement. Cette eau chauffée à 28 degrés pour la piscine

c'est la mer qui vous soigne!

(34 à 37 degrés, selon les soins) représente la source même de votre bien-être. Et vous aurez l'agréable sensation de renaître après chacun de vos soins.

La baignoire magique

De charmantes hydrothérapeutes, spécialement formées dans le centre, prennent dès lors votre destin de curiste en mains. Parmi la dizaine de soins répertoriés en thalassothérapie, on vous proposera différents bains, des douches massantes, mais également des applications d'algues ou de boues marines chauffées sur les zones douloureuses de votre corps.

Premier soin: la douche au jet. Debout, face à un mur de verre, vous recevrez, à une distance de cinq mètres, le puissant jet d'une douche manipulée par une spécialiste. But de l'opération: stimuler les points réflexes. La température de cette «lançe à eau» diminue progressivement et surprend, vers la fin de la séance, par sa fraîcheur que nous qualifions de revigorante.



Le bain hydromassant, soin préféré de tous

Deuxième soin: la douche sous-marine. Vous voici confortablement installé dans une grande baignoire remplie d'eau de mer chauffée à 35 degrés. À l'aide d'un jet à forte pression, l'hydrothérapeute effectue, sur toutes les parties de votre corps, un massage précis et profond, très efficace, dit-on, contre les raideurs des muscles et des articulations.

Troisième soin: le bain hydromassant. À l'unanimité, le plus agréable de tout le programme. On vous plonge dans une baignoire remplie d'eau de mer chauffée à la température du corps. Des petites buses installées dans la baignoire (on en compte 180) propulsent des jets qui effectuent un massage complet, de la pointe des pieds à la nuque. Le bonheur intégral!

Quatrième soin: l'algothérapie. On tartine votre corps d'algues chaudes. On vous enveloppe dans un linceul de plastique, on vous recouvre d'une couverture chauffante et on vous laisse cuire à l'étouffée durant vingt bonnes minutes. Excellent pour combattre les douleurs rhumatismales, les inflammations et revitaliser la peau, mais à déconseiller aux personnes souffrant de claustrophobie.

Diététique et balades

Naturellement, pour que votre cure soit efficace, il s'agira de contrôler votre nourriture. Des diététiciennes proposent, à la demande, une alimentation équilibrée. On vous parlera même d'«ampédancemétrie», une nouvelle pratique permettant de mesurer votre composition corporelle (masse musculaire, masse grasseuse, masse maigre).

Si les bouteilles d'eau minérale semblent fleurir sur toutes les tables à l'heure des repas, il n'est pas interdit de goûter aux trésors de la cave (on trouve d'excellents vins de la région). La carte réserve également de très bonnes surprises pour les amateurs de poisson et de fruits de mer.

Après le repas, rien ne vaut une bonne balade. La vaste plage qui longe la presqu'île, du port d'Hyères à

Les vertus de l'eau de mer

Dans un litre d'eau de mer, on trouve entre 30 et 35 g de sels minéraux, dont 19 g de chlore, 10,5 g de sodium et 1,35 g de magnésium. On trouve également, en quantités moindres, du soufre, du calcium, du potassium, du brome, du carbone, du strontium, du silicium, du fluor et de l'azote. Au total, 60 oligo-éléments vitaux.

Grâce à la concentration en sel, le corps d'une personne immergée jusqu'au cou est deux fois et demie plus léger. Cet état d'apesanteur facilite la gymnastique en piscine et aide à la rééducation.

Le climat marin est également bénéfique à l'organisme. Car les embruns, balayés par le vent, contiennent en suspension des oligo-éléments, des substances minérales, de l'iode et de l'ozone.

Enfin, les algues concentrent jusqu'à 100 000 fois la plupart des oligo-éléments présents dans l'eau de mer. Les applications d'algues doivent être chaudes. Les effets bénéfiques sont amplifiés par la chaleur, qui favorise la perméabilité de l'épiderme.

Giens est un endroit idéal pour les promenades romantiques, juste avant le coucher du soleil. D'ailleurs, on recommande aux curistes une bonne heure de marche quotidienne.

Les soins occupant une moitié de la journée, vous profiterez de l'autre pour découvrir le pays. Il faut bien évidemment visiter Hyères, la capitale aux dix mille palmiers. Au bout de la presqu'île, le petit village de Giens offre de merveilleux petits bistrotts, un jardin botanique très fleuri et quelques ports lovés dans de charmantes petites criques.

J.-R. P.