

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 12

**Artikel:** La thalassothérapie : se soigner avec plaisir  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826560>

#### **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:** 17.02.2026

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

# La thalassothérapie

## Se soigner avec plaisir

Quel délicieux sentiment de bien-être que d'être pris en charge dans un centre de thalassothérapie! Quelques conseils pour joindre judicieusement l'utile à l'agréable.

**L**a thalassothérapie est à la mode, à une époque où l'on se soucie de plus en plus de sa forme physique, que l'on souhaite conserver longtemps, et de son bien-être mental, indispensable pour couler de vieux jours heureux!

Ce phénomène de mode comporte des avantages et des inconvénients pour le consommateur. Le point positif et le plus important, c'est la démocratisation de ce type de cure, qui n'est plus réservée aux seuls nantis. «L'offre s'est tellement diversifiée que la gamme de prix s'est considérablement élargie», explique Liliane de Toledo, responsable de Destinations Santé, l'agence de voyage de la Pharmacie Principale. Le danger, par contre, réside au cœur de ce succès: de nombreux hôtels ont repéré le bon filon et se sont lancés sur ce marché, sans en maîtriser tous les aspects. Il est donc indispensable de se faire conseiller par un voyagiste qui connaisse parfaitement ce secteur, afin de trouver exactement le type de cure indiqué.

### Thalasso, balnéo, les différences

Des publicités pas toujours très honnêtes vantent parfois des cures de thalassothérapie réalisées en Suisse, semant la confusion dans l'esprit du public. Quand peut-on vraiment parler de thalassothérapie?

La thalassothérapie suppose l'utilisation, sous surveillance médicale, dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin, qui comprend le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les

sables et autres substances provenant de la mer. Il n'y a donc pas de thalasso possible en ville ou à la montagne, même si l'on vous met des algues dans une baignoire! Dans ces cas-là, il s'agit d'une tromperie: l'eau de mer est un milieu vivant qui a une durée de vie de vingt-quatre heures et qui ne peut pas être reconstitué.

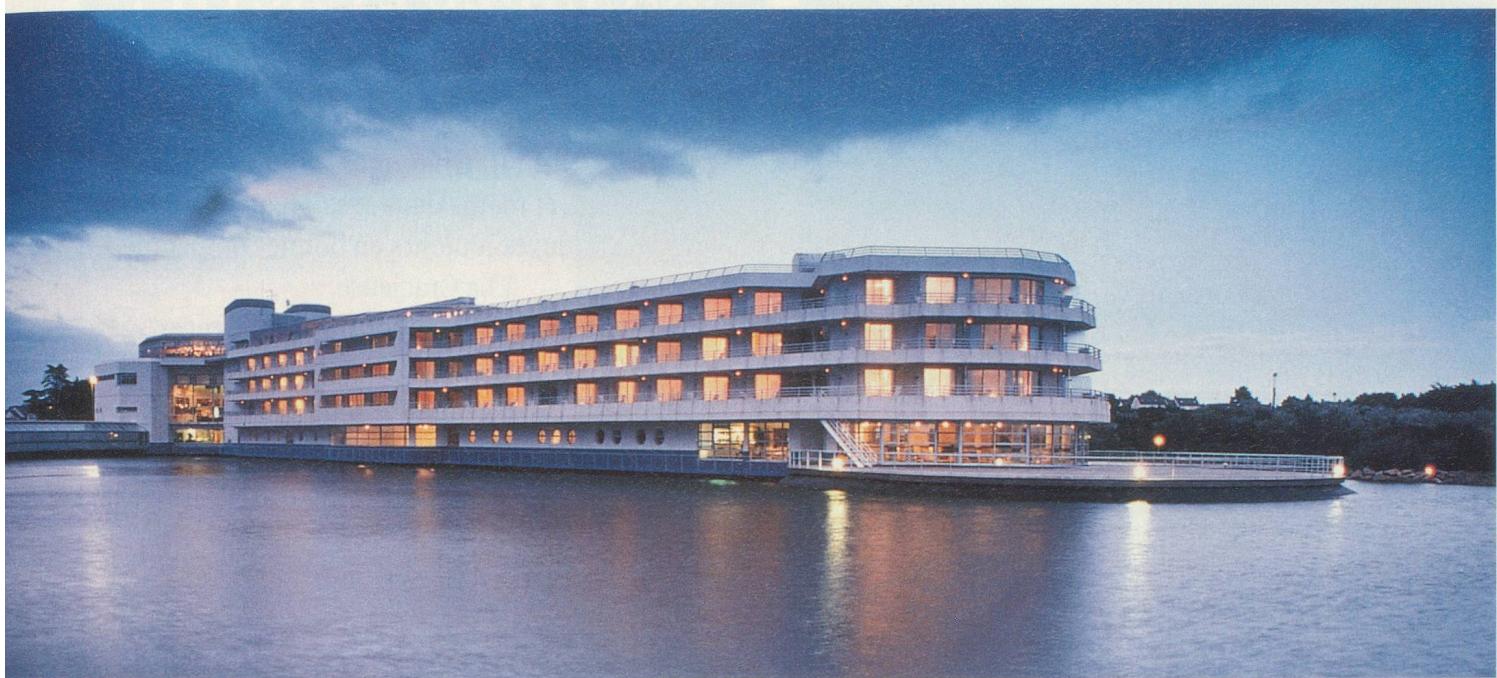
En ville, à la montagne ou en campagne, on doit parler de balnéothérapie, qui, à coup sûr, provoque une détente, mais ne peut prétendre aux vertus du bain marin. L'usurpation du terme de thalassothérapie par des instituts situés en dehors des bords de mer devrait pour le moins inciter le consommateur à la prudence.

La thalassothérapie est souvent confondue avec le thermalisme. Certes, les soins sont souvent similaires – douches à jets, bains bouillonnants, etc. – mais ce sont les lieux et la composition des eaux qui diffèrent. Les stations thermales recueillent des eaux de source contenant des éléments chimiques de la famille des sulfates calciques, des chlorures sodiques, qui ont des propriétés thérapeutiques spécifiques. L'eau de mer est, et reste, un milieu vivant. Riche en micro-organismes vivants et en oligoéléments nécessaires au corps humain, comme l'or, le cuivre, le zinc, l'iode, elle doit être chauffée à 34° pour faire pénétrer les ions dans l'organisme humain.

Un institut de thalassothérapie est une véritable usine qui pompe des quantités énormes d'eau de mer fraîche, qu'elle ne peut stocker plus de vingt-quatre heures. En moyenne,



Soins de réflexologie et drainages sont prodigués dans beaucoup d'instituts



A Port-Crouesty, en Bretagne, l'Institut Louison Bobet est surnommé le «paquebot de la forme»

on compte 1 m<sup>3</sup> d'eau par curiste et par jour. L'eau chauffée à 34° est ensuite rejetée à la mer, mais après avoir été refroidie à 13°, pour ne pas perturber le milieu marin. Ces installations, ainsi que les baignoires et autres piscines, doivent être en permanence entretenues, pour éviter que la corrosion due à l'eau salée ne les détériore. L'autre composante essentielle, c'est bien sûr l'équipe de médecins, kinésithérapeutes, masseurs qui effectuent les soins. Comme ils constituent une charge salariale importante dans un centre, c'est sur leurs qualités et leur nombre que certains instituts cherchent à faire des économies.

## Les soins de base

Tous les centres de thalassothérapie ont en commun un certain nombre de soins de base.

**Le bain bouillonnant** permet un massage de tout le corps. Les mini-jets parcourent tous les membres, de la nuque à la plante des pieds. Dans l'eau de mer, on ajoute souvent des algues ou des huiles essentielles favorisant la détente. Ce bain chaud active la circulation sanguine et relaxe le corps, qui se recharge en oligoéléments. Il est conseillé de ne pas se doucher à l'eau douce immédiatement après le bain, afin que l'eau de mer ait le temps d'agir.

**La douche sous-marine** consiste en un jet dirigé par un hydrothérapeute sur le curiste, qui est installé dans une baignoire. Sur la plante des pieds, le long des jambes, sur les hanches: en plus de la circulation, c'est toute la musculature et les articulations qui travaillent. Quant à la cellulite, elle passe un mauvais quart d'heure...

**La douche au jet** a lieu hors du bain. Le jet est dirigé sur vous, à cinq mètres de distance environ. Pas de crainte: le thérapeute sait parfaitement comment diriger le jet, et cette douche tonique n'est pas douloureuse, mais très revigorante. On

vous propose souvent de conclure la douche par un jet froid sur les jambes. N'hésitez pas, l'effet tonique est très agréable et conclut en beauté une série de soins.

**L'enveloppement d'algues** est un grand classique de la thalassothérapie. Le curiste est allongé sur une table de massage et on l'enduit d'un cataplasme d'algues chaudes, puis on le recouvre d'un drap plastifié. Les claustrophobes n'apprécient pas d'avoir tout le corps étroitement emmailloté. Si vous êtes dans ce cas, demandez à avoir les bras hors de la couverture, c'est nettement plus confortable. L'effet ne se fait pas

## QUE SOIGNE-T-ON PAR LA THALASSO ?

Elle est efficace pour tous les types de rééducation après un accident ou après une opération sur les articulations, les membres ou la colonne vertébrale.

Elle soulage les maladies rhumatismales chroniques, les sciatiques, les douleurs lombaires, l'arthrose.

Elle offre d'excellents résultats dans le domaine des troubles circulatoires (jambes lourdes, œdèmes).

Elle est bénéfique pour les états de convalescence, les états dépressifs, après un deuil par exemple.

Elle est un adjvant important dans les cures d'amaigrissement, les cures antitabac et antistress.

Elle est contre-indiquée dans les cas de rhumatismes inflammatoires, lors d'une infection, ou en cas d'hypertension sévère.

La cure devrait durer neuf jours au moins, à raison de quatre soins prescrits par jour. Elle doit commencer par une visite médicale, afin de contrôler si les soins sont appropriés à chaque curiste.

## Aides auditives à la pointe du progrès

- Test gratuit de votre audition
- Conseil et adaptation personnalisés
- Visite à domicile sur demande
- Fournisseur AI-AVS-AM-CNA



Toujours à votre écoute

Du lundi au vendredi :  
8h-12h et 13h30-18h30  
Samedi : 10h-16h ←

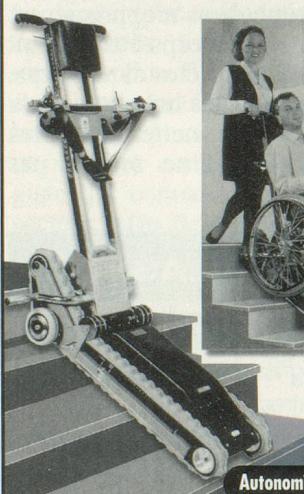
Petit-Chêne 38 - 1003 Lausanne  
Tél. 021/323 49 33 - Fax 021/323 49 34

**POMPES FUNEBRES OFFICIELLES**  
DE LA VILLE DE LAUSANNE  
Beau-séjour 8 - Téléphone permanent:  
**021 315 45 45**

Organisation de funérailles en Suisse et à l'étranger  
Etablissement de convention pour obsèques futures

## Chenille d'escaliers

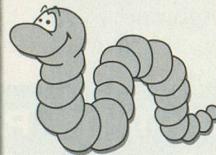
Pour qu'il n'y ait plus d'obstacles à votre mobilité



Compatible à 95% des chaises roulantes

Simplicité d'utilisation

Solution pratique et économique



Repose tête et ceinture de sécurité

Interrupteur à clé garantissant l'utilisation  
aux seules personnes autorisées

Autonomie moyenne de 36 rampes d'escaliers (18 étages)

SODIMED SA



Rue du Bugnon 22 - 1003 LAUSANNE  
TÉL. 021/311 06 86 FAX 021/311 06 87



★TOUT TYPE DE MOYENS AUXILIAIRES  
★VENTE OU LOCATION (AGRÉE PAR L'OFAS)  
★SERVICE DANS LES 24H.

### COUPON RÉPONSE

- Je souhaite recevoir un prospectus sur les chenilles d'escaliers  
 Je souhaite une démonstration à domicile sans engagement de ma part  
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_  
Rue \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

## SOCIABLE ET ACTIF ? VOUS SEREZ COMBLÉ !

Au restaurant, au bar, autour de la piscine ou du billard, et même dans le salon informatique, vous vous trouvez toujours en bonne compagnie à La Gracieuse.

Entre les cours de peinture, les conférences du jeudi, le shopping et les expos à Morges, les visites de votre famille ou de vos amis... les journées sont pleines d'entrain.



### Une résidence unique

Appartements de 2 ou 3 pièces avec vue sur le lac et balcon/terrasse. Restaurant. Bar. Piscine couverte. Bibliothèque. Ateliers. Billard. Carnotzet. Parc aménagé. Bus-navettes. Surveillance 24h sur 24. Unité de soins.

DOMAINE DE  
*La Gracieuse*

Certifié ISO 9001

### Le meilleur de la retraite

Ch. des Vignes 14 - 1027 Lonay/Morges  
Tél. 021/804 51 51 - Fax 021/802 15 79



Je souhaite recevoir, sans engagement

votre documentation écrite

votre film vidéo

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

A envoyer sous enveloppe au Domaine de La Gracieuse  
Ch. des Vignes 14, 1027 Lonay/Morges

attendre, car par une transpiration intense, on élimine toutes les toxines. Les algues, laminaires et fucus, extraits des profondeurs et dûment nettoyées, renforcent l'apport en iodé et en oligoéléments. En plus, vous en ressortirez avec la peau douce d'un bébé, car les algues ont un effet gommant.

## Médecines douces

A part ces soins «humides», les instituts proposent toujours un choix de massages de drainage lymphatique ou de pressothérapie complémentaires. En plus de toutes ces techniques de relaxation et de remise en forme, certains instituts haut de gamme se sont spécialisés dans des soins relevant des médecines douces.

Au centre Louison Bobet de Port-Crouesty, en Bretagne, Olivier Villain, directeur du centre, a élaboré toute une gamme de produits d'aromathérapie. Passionné de parfums, il a eu l'idée de diffuser des extraits de plantes qui correspondent aux bienfaits des soins. Dans les zones de relaxation, des senteurs de lavande se répandent, tandis que l'eucalyptus améliore les fonctions respiratoires. Au fil des saisons, des senteurs de mandarine succèdent au citron.

Olivier Villain mise aussi sur la diversité des soins dans son centre, le «paquebot de la forme», ainsi nommé parce que son architecte lui a donné l'allure d'un immense bateau, posé sur un petit lac marin.

Des kinésithérapeutes formés aux techniques de médecine asiatique offrent des massages très complets. Le massage thérapeutique thaï, vieux de plus de 2000 ans, se pratique habillé et couvre toutes les zones du corps. Il vise à harmoniser le flux énergétique de tout l'organisme. Massage très athlétique pour celui qui le donne, il a d'étonnantes vertus relaxantes pour celui qui le reçoit. On en ressort avec une impression de souplesse et de légèreté inégalée.

L'abhyanga est un massage glissé à l'huile de sésame chaude, issu de la tradition ayurvédique, qui a le pouvoir étonnant de rendre tout à fait serein. Le shiatsu, d'origine japonaise, et la réflexologie font partie de ce programme qui traite le corps et l'esprit dans leur globalité. Au Centre Louison Bobet, l'accent est mis aussi sur la diététique.



L'aquagym en piscine chaude: l'effort sans fatigue

Chaque repas est soigneusement équilibré et pauvre en calories, sans que le curiste ait jamais l'impression de se priver.

## Comment choisir un centre

Des instituts de thalassothérapie ont poussé comme des champignons sur tout le pourtour de la Méditerranée: Maroc, Tunisie, Grèce, Portugal, Espagne, France, comptent plusieurs centres, alors que la façade atlantique, où la thalassothérapie moderne est née, s'est également considérablement développée.

Les critères de choix sont multiples. Il ne faut pas oublier qu'une cure de thalassothérapie n'occupe que la demi-journée. Que préférez-vous comme activité pour le reste de la journée? Si vous souhaitez du dépaysement, du soleil, des excursions en groupe ou seul, le Maroc ou la Tunisie sont des pays de rêve. Si, par contre, vous êtes adepte des promenades à pied et du calme, optez pour la Bretagne! L'idéal est de trouver un lieu en parfaite adéquation avec vos besoins en matière de santé et vos goûts touristiques.

Une cure d'une semaine peut coûter entre 1200 et plus de 3000 francs selon le centre choisi et la saison. Certains instituts ont une vocation de simple remise en forme, qui

s'adresse aux cadres stressés comme aux familles avec enfants. D'autres misent sur l'aspect médical, avec des indications précises. Certains centres prestigieux proposent des cures avec plusieurs hébergements possibles. «Selon le confort recherché et les moyens dont dispose le client, nous pouvons lui conseiller des solutions tout à fait adaptées», explique Liliane de Toledo. Il est donc possible de loger dans un hôtel relativement simple plutôt que dans l'hôtel associé à l'institut de thalassothérapie.

Si une restauration diététique est un argument supplémentaire pour opérer votre choix, dites-le à votre voyagiste. Le plaisir de manger sainement va de pair avec un bon traitement. Et laissez-vous dorloter! Dès que vous aurez enfilé votre peignoir et vos mules, vous vous sentirez déjà mieux!

**Bernadette Pidoux**

### Renseignements:

Destinations Santé, agence de voyage de la Pharmacie Principale, Confédération-centre, à Genève, tél. 022/318 66 70 et à Chavannes-de-Bogis, Chavannes-Centre, tél. 022/960 95 60.

Institut de thalassothérapie Louison Bobet, à Arzon, France, tél. 02/97 53 90 90.