

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 88

Artikel: La Nouvelle-Aquitaine sous le signe de la détente!
Autor: F.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830303>

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: 07.02.2026

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

La Nouvelle-Aquitaine sous le signe de la détente !



Cette région du Sud-Ouest déploie une longue bande de sable, le long d'un littoral avec vue sur l'Atlantique. Un décor idéal pour une thalasso.

Il y a cette longue bande de sable fin (la plus grande d'Europe) qui se déroule sur près de 720 kilomètres le long du littoral comme un tapis rouge destiné à ses visiteurs. Entre l'île de Ré et Saint-Jean-de-Luz se sont installées de nombreuses stations balnéaires bien connues, qui répondent aux doux noms de Royan ou encore de Biarritz. Un balcon ensoleillé sur l'Atlantique au climat doux et à l'air vivi-

fiant qui invite au bien-être et à la relaxation. Ce n'est donc pas un hasard si cette destination est réputée pour la remise en forme et les soins relaxants. Pas moins d'une quinzaine de centres de thalassothérapie, océan oblige, se trouvent en Nouvelle-Aquitaine, région située dans le sud-ouest de la France. Direction, par exemple, l'île d'Oléron, reliée au continent par un pont de trois kilomètres. S'y trouve le Spa

du Novotel Oléron Thalassa, qui prône l'harmonie avec les éléments naturels dans « une jolie bulle 2 bonheur » (une bulle blanche installée face à l'océan, chauffée, pour profiter de soins et de modelages). Toujours face à la mer, cette fois-ci sur l'île de Ré, voici l'Hôtel Thalasso & Spa Le Richelieu de La Flotte-en Ré. Un cinq étoiles empreint de calme et de volupté. Sur le long chemin qui mène à la détente se dressent des hydrothérapeutes, des esthéticiennes, des massothérapeutes et des ostéopathes. Même sentiment de détente sur la côte Basque, à Biarritz, Hendaye, Anglet ou à Saint-Jean-de-Luz ; plusieurs établisse-

ments proposent des formules adaptées à tous : apprendre à manger différemment, faire une pause numérique, reprendre une activité physique, progresser dans votre programme sportif ou retrouver l'équilibre physique. Thalasso et beauté ou thalasso et santé, à vous de choisir.

Sérénité toujours dans les Hôtels by Thalazur de Royan, d'Arcachon et de Saint-Jean-de-Luz, qui proposent des formules adaptées à toutes les personnes. Dans l'établissement de Saint-Jean-de-Luz, l'accent est mis, grâce à l'alliance de l'expertise marine et de l'ostéopathie, sur le mal du siècle : les problèmes dorsaux. F.R.

LA THALASSOTHÉRAPIE OU LES BIENFAITS DU MILIEU MARIN

Soigner par la mer, tel est le but de la thalassothérapie, méthode inventée en 1865 par le docteur français Joseph La Bonnardière, qui utilise aussi bien le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer. Que ce soit à titre préventif ou curatif, il s'agit de profiter des bienfaits du milieu marin, sous surveillance médi-



cale. Ces traitements thérapeutiques réalisés en bord de mer sont particulièrement indiqués lors de rhumatismes dégénératifs, de douleurs vertébrales et pour certaines affections dermatologiques. Une dimension thérapeutique qui trouve aussi un pendant bien-être par le biais des cures de remise en forme. www.thalazur.fr www.thalassocotebasque.com

Région Nouvelle-Aquitaine M. Angélique J.L. Perrier / CRI Limousin

Les étoilés de la cuisine brillent en Nouvelle-Aquitaine



Plus d'une quarantaine de grands chefs honorés par le Michelin ont élu domicile dans cette région. Ils peuvent s'appuyer sur des produits locaux de qualité.

En Nouvelle-Aquitaine, les grands chefs ne sont pas moins d'une quarantaine à avoir été étoilés par le *Guide Michelin*. Une escalade gustative s'impose notamment à l'Hôtel-Château de Castel Novel — une étoile, à Varetz. Dans cette ancienne demeure de l'écrivaine Colette œuvre le chef Nicolas Soulié. Là, il décline une cuisine inventive, qui repose toutefois sur la tradition. Un luxe gourmand qu'on retrouve à Bourg-Charente, au Restaurant La Ribaudière — une étoile. Thierry Verrat y combine ses plats charentais avec une multitude de crus. A Saint-Jean-de-Luz, Nicolas Borombo (une étoile) se retrouve derrière les fourneaux du Restaurant Le Kaiku, www.kaiku.fr. Il propose un savoir-faire aux accents basques teinté d'audace et d'originalité. Un art gastronomique qu'on peut toucher d'un peu plus près lors des cours (en journée ou en soirée) de La classe des gourmets, une école de cuisine et de sommellerie dirigée par Grégory Coutanceau, chef de La Rochelle.

DE NOMBREUX PRODUITS DE QUALITÉ

Ces cuisiniers sont installés dans la plus grande région agricole de France, qui compte également le plus important nombre de produits labellisés par des signes officiels de qualité. Dans cet inventaire culinaire à la Prévert, citons la viande bovine limousine, parthenaise et bazadaise, le bœuf de Chalosse, l'agneau Baronet, les pommes du Limousin, les noix du Périgord, les fraises de Beaulieu-sur-Dordogne, le melon des Charentes, les pruneaux d'Agen, le fromage de brebis Ossau-Iraty, les fromages de chèvre du Poitou, la tome des Pyrénées au lait cru, les huîtres de Marennes-Oléron et d'Arcachon, les vins de Bordeaux, le cognac et l'armagnac... Cette matière première de qualité, une fois magnifiée par les grands chefs, parvient à mettre des étoiles plein les yeux et émoustille le palais des gastronomes. F.R.

LE CLAFOUTIS AUX CERISES, UNE RECETTE ORIGINALE DU LIMOUSIN

Le clafoutis aux cerises est facile à réaliser. Et, en hiver, on peut remplacer les cerises par des pommes ou des poires. Recette.



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 5 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 70 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 1/2 l de lait
- 500 g de cerises

RÉALISATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'au lait en une pâte à crêpes. Beurrer et fariner un moule à tarte. Tapisser le fond de cerises bien noires et non dénégautées, puis recouvrir de pâte. Parsemer de noix de beurre. Enfourner 30 minutes à 180-200° C. Saupoudrer de sucre en poudre et servir tiède.

EN PRATIQUE

Comment rallier la Nouvelle-Aquitaine au départ de Genève? Par les airs, il faut atterrir à La Rochelle (de juin à septembre avec easyJet), à Bordeaux (grâce à easyJet ou à Air France) ou à Biarritz, où se posent des vols saisonniers. Par le train, via Paris, il convient aussi de descendre dans la gare de l'une de ces trois villes. A noter l'ouverture de ligne LGV Paris-Bordeaux (2 h 05).

www.nouvelle-aquitaine-tourisme.com