

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 6: w

Artikel: La mer qui guérit
Autor: J.-R. P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828698>

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: 04.07.2025

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

La mer qui guérit

La thalassothérapie, pratiquée par les anciens Grecs, a traversé les siècles. Depuis une trentaine d'années, les centres se développent autour de la Méditerranée. Nous vous proposons de découvrir celui d'Hyères.

Depuis Hyères, la cité aux 10000 palmiers, une langue de terre s'avance dans la mer et s'en va chatouiller les îles de Porquerolles de Port-Cros et du Levant toutes proches. C'est là, sur la presqu'île de Giens, que l'on a installé la plus charmante des stations de thalassothérapie. Le petit hôtel Ibis, chapeauté de tuiles provençales, donne sur un parc ombragé et verdoyant qui s'avance jusqu'à la plage.

Au bout du petit chemin bordé de bosquets, on a érigé le centre de soins, prolongé par une piscine aux eaux bleutées. L'endroit, idyllique, est une invitation au repos et à la méditation. Entre les soins, il est également possible de flâner dans les environs, de lézarder sur la plage ou de visiter les îles toutes proches.



La piscine, située entre le parc et la plage d'Hyères

Eau miraculeuse

L'eau de mer, utilisée pour les soins, est pompée dans la baie, chauffée à 28 degrés et acheminée vers les différents locaux du centre de thalassothérapie. Ses propriétés ne sont plus à démontrer, puisqu'un litre d'eau de mer contient 30 grammes de sels minéraux (19 g de

chlore, 10,5 g de sodium et 1,35 g de magnésium), mais aussi du soufre, du calcium, du potassium, du brome, du carbone, du fluor etc. Au total, 60 oligo-éléments vitaux

Les algues, dont on vous enduira le corps, concentrent jusqu'à 100'000 fois la plupart des oligo-éléments de l'eau de mer. Chauffées, elles pénètrent mieux dans l'épiderme, afin de soigner « en profondeur ».

Mais, à Hyères comme ailleurs, les cures débutent par une visite médicale complète, qui permet de dresser un bilan de santé et de déceler les éventuelles contre-indications. Fiche en main, vous déambulerez ensuite dans le centre pour recevoir les quatre soins quotidiens qui durent chacun entre 15 et 30 minutes.

Ces soins sont judicieusement répartis sur une demi-journée, le matin ou l'après-midi (en alternance), ce qui vous laisse largement le temps de récupérer, de vous détendre dans la piscine voisine ou de visiter la région.

Dix soins

Une dizaine de soins de thalassothérapie sont généralement prescrits par le médecin au début de la cure.

«C'était superbe!»

En septembre passé, une trentaine de nos lecteurs ont participé au premier voyage de thalassothérapie à Hyères. La majorité d'entre eux sont revenus enthousiasmés par leur cure.

Gérard Raemy, de Treyvaux: «C'était superbe à tous les points de vue! Depuis des années, je souffrais tellement des hanches, que mes balades en montagne devenaient un calvaire. Après cette cure, je n'ai plus ressenti de douleurs...»

Jacqueline Bourgeois, de Yens: «L'hôtel m'a énormément plu et les soins étaient excellents. J'avais toujours mal au dos. Après une semaine de cure, ça m'a fait beaucoup de

bien. J'aurais simplement désiré un peu plus de soleil...»

Lucienne Gonseth, de Veysenaz: «Oh, ça s'est très bien passé, la nourriture était bonne et les soins efficaces. Sur le moment, je n'ai plus ressenti mes rhumatismes. Il faudrait en faire plus souvent, de ces cures de thalassothérapie...»

Jeanne Monnier, de La Chaux-de-Fonds: «Je souffre généralement du dos et des épaules. C'était ma première thalassothérapie et je dois dire, malgré ma peur de l'eau que ces cures m'ont fait du bien de manière générale. C'est un très joli coin pour les promenades!»

Cure pleine forme avec «Généralions»

Parmi eux, les soins d'eau sont évidemment les plus importants. On y dénombre les bains hydromassants (massage par buse ou jet dans de vastes baignoires), les douches sous-marines ou par jet d'eau et la relaxation en piscine et en musique.

Naturellement, l'algotherapie demeure la partie la plus importante des soins, puisque l'application d'algues chaudes sur tout le corps soulage les douleurs rhumatismales et les inflammations.

Enfin, les soins dits secs réunissent le sauna qui élimine les toxines, les bains de vapeur et la pressothérapie, idéale pour soigner les problèmes circulatoires (varices, etc.).

Une petite salle de rééducation et de gymnastique permet de muscler des membres endoloris ou d'effectuer des mouvements dorsaux sous la direction de moniteurs diplômés.

Manger mieux

Pour qu'une cure soit complète et efficace, il est conseillé de surveiller sa nourriture. Dans cette optique, des diététiciennes se feront un plaisir de vous conseiller une alimentation équilibrée. Et si l'on vous parle d'ampédancétrie, ne soyez pas affolé.

Ce terme un peu compliqué se rapporte à une nouvelle pratique qui permet de mesurer précisément votre composition corporelle, sa masse musculaire, grasseuse et maigre.

Mais rien ne vous empêchera, une fois ou l'autre, de faire une petite entorse au «régime». Les spécialités culinaires de la région sont fort réputées et, pour autant que vous appréciez les poissons et les fruits de mer, vous serez comblés.

Enfin, même si la cure s'avère un peu éprouvante, vous régénérerez votre corps en effectuant alentour quelques petites balades parmi les pins et les plages de sable fin. Vous découvrirez, au détour du chemin, d'adorables criques et des petits ports agrémentés de terrasses ensoleillées.

J.-R. P.

A quelques encablures de la cité d'Hyères, sur la presqu'île de Giens, le centre Thalassa se situe dans une pinède de 13 hectares. Il comprend l'hôtel Ibis, un centre de soins, une piscine couverte et une plage privée.

PROGRAMME

29 septembre

Départ de Lausanne-gare à 7 h 50 (Genève gare routière à 9 h). Déjeuner à Valence. Arrivée en fin d'après-midi à Hyères-les-Palmiers. Installation à l'hôtel Ibis**.

Du 30 septembre au 6 octobre

Cure pleine forme de thalassothérapie. Visite médicale (en supplément). Le forfait comprend 4 soins personnalisés par jour, prescrits par le médecin du centre. 7 nuits en demi-pension. Libre accès à l'Espace-forme qui comprend une piscine d'eau de mer couverte chauffée à 28 degrés, un sauna, un hammam, des

activités sportives proposées par un moniteur diplômé (muscultation, stretching, gym douce, gym tonique).

6 octobre

Dans la matinée, départ du car. Déjeuner en cours de route à Valence. Arrivée en Suisse romande en fin de journée.

Prix par personne:

Fr. 1675.- (supplément de Fr. 250.- pour chambre à un lit).

Inclus dans le prix:

Le transport en car jusqu'à Hyères, la demi-pension, le forfait-cure 4 soins par jour pendant 6 jours, l'accompagnement d'un guide au départ de la Suisse. (Non compris: la visite médicale).

**Offre spéciale
pour nos lecteurs
du 29 septembre
au 6 octobre**



BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris / Nous nous inscrivons pour le voyage «Thalassothérapie» du 29 septembre au 6 octobre 1996.

NOM NP/LOCALITÉ

PRÉNOM RUE

NOM TÉL.

PRÉNOM SIGNATURE

Bulletin à remplir, signer et envoyer à Carlson Wagonlit Travel, Gare CFF, 1001 Lausanne. Tél. 021/320 72 08.

ATTENTION, NOMBRE DE PLACES LIMITÉES!