

SPA

sanitas per aqua

Nos pays francophones sont très ouverts à tout ce qui est thalassothérapie, balnéothérapie ou tout simplement Spa. Cela fait partie de notre culture depuis des lustres.

Texte: Fabienne Burguière

La santé par l'eau. Le terme Spa regroupe aujourd'hui un vaste ensemble de définition. Les vertus de l'eau ne sont plus à remettre en doute: près de 90% de notre organisme en est constitué et tout le monde sait qu'elle est un constituant essentiel à la vie.

Si on distingue plusieurs manières de bénéficier de ses propriétés (bain, douche au jet, jacuzzi, sauna...) il existe également différentes eaux: l'utilisation de l'eau douce s'appelle hydrothérapie, celle des eaux minérales thermales prend le nom de crénothérapie (ou de thermalisme). A la fin du XIXème siècle naît la thalassothérapie à Arcachon, qui utilise l'eau de mer. Le vocabulaire est riche, mais les techniques se recourent.

Les soins autour de l'eau

Un Spa, c'est donc un endroit où l'on trouve de l'eau en abondance. Tous les soins tournent autour de cette molécule magique. Les bains hydromassants procurent à la fois la détente d'un bain chaud et la tonicité provenant d'une douche sous-marine.

Le bain bouillonnant a une vocation plus «détente»: on peut ajouter à l'eau algues, boues marines ou huiles essentielles. Des microbulles sortent de la baignoire, caressent le corps et stimulent la circulation. Ce soin est souvent associé à de la chromothérapie: pendant toute la durée du cycle, l'eau change de couleur selon le prisme en passant par les couleurs des chakras.



Le massage sous affusion est très apprécié et lutte contre les contractures musculaires : une rampe pulvérise une douche légère d'eau chauffée à 37°C sur tout votre corps pendant qu'un masseur s'occupe de vous. Les enveloppements d'algues sont efficaces contre l'embonpoint, relaxent et adoucissent la peau. La boue est un décontractant musculaire et s'utilise surtout en application sur le dos et les épaules; dans certains cas elle peut également aider à lutter contre la fameuse culotte de cheval. Un soin fabuleux: la douche au jet. Le corps est massé grâce à un jet d'eau à forte pression qui part des pieds et remonte lentement vers le corps. Les plus courageux termineront par un jet froid. Cela revigore le corps et stimule la circulation veineuse et lymphatique. En dehors de ces soins individuels, il existe des espaces collectifs, comme la

piscine chauffée, le bassin d'aquagym où les exercices se font en quasi apesanteur, puisque le corps ne pèse plus que 10% de son poids réel quand il est plongé dans de l'eau de mer, le jacuzzi, et l'espace relaxation: sauna, hammam, chambre d'ionisation à l'atmosphère chargée en ions négatifs, et tous les massages associés aux soins.

Pour qui?

Les adeptes des Spa sont ceux qui veulent se faire du bien avant tout. Le but d'une cure, ce n'est pas tant de faire taire les symptômes trop connus de la vie moderne (fatigue, douleurs, stress, insomnie...) mais de recharger le terrain afin



SPA

sanitas per aqua

● Alors qu'il n'y avait quasi rien dans ce domaine il y a seulement 10 ans, nous pouvons voir aujourd'hui se multiplier les Spa sur toute la Costa del Sol, pour notre plus grand bonheur. Quasi tous les grands hôtels ont leur Spa dont certains sont d'un luxe et d'un confort remarquables.

que ces tracasseries n'aient plus de prise sur nous. Attention: pendant une cure, c'est tout le corps qui subit un micro séisme: attendez-vous à une fatigue initiale. Mais très vite on ressent les bienfaits des soins.

Une cure de Spa agit à différents niveaux: contre la douleur, par exemple les douleurs articulaires. On observe également un effet relaxant antistress, un effet réparateur contre les signes de la vieillesse, et un effet revitalisant certain contre la fatigue. Pour un bénéfice optimal, on conseille une cure de 6 jours tous les 6 mois.

Les femmes et l'eau

On préconise souvent des cures en thalassothérapie ou en thermalisme pour lutter contre le poids. L'eau et les soins agissent par trois mécanismes distincts: une augmentation de la diurèse, c'est-à-dire de l'élimination de l'eau par les reins, un raffermissement général de la silhouette et un regain du tonus musculaire. Petite précision: une cure aide à mincir, mais ne fait pas maigrir. Elle agit sur la silhouette. On constate une perte de 2 à 3 kg chez les femmes, après une semaine de cure.

Les jambes lourdes sont également une excellente indication de cure.

Troubles circulatoires, œdèmes, varices s'améliorent grâce aux hydromassages, à la marche en bassin d'eau froide, à l'application d'algues ou de boues marines ou à la douche au jet.

Un petit mot pour les futures et nouvelles mamans: le climat marin stimule le fonctionnement des ovaires, une cure de thalassothérapie fait parfois des miracles sur les problèmes de fertilité. Et beaucoup d'affections gynécologiques sont sensibles à l'irrigation de l'eau de mer. Pour les jeunes mamans, des cures sont souvent proposées quelques semaines après l'accouchement pour tonifier les tissus et renforcer la ceinture musculaire. On constate une diminution du baby blues lors de ces cures.

Et les hommes ?

Ils peuvent accompagner leurs femmes sans aucun complexe ! De nombreux soins sont à présent spécifiques des messieurs, et question stress, ils en ont parfois plus à gérer que leurs femmes : une cure en spa ne peut leur être que très bénéfique.

Alors, qu'attendez-vous pour vous jeter à l'eau ?

