



Thalasso connectées à l'heure du bien-être 3.0



MGallery, un hôtel stylé au coeur de Trouville. - Crédits photo : Serge Detalle

Après les cures holistiques, les nouvelles technologies . *Le Figaro Magazine* poursuit sa sélection d'escales salvatrices grâce aux vertus de l'eau, en France et à l'étranger. À découvrir au Salon des Thermalies, du 1er au 4 février à Paris et du 2 au 4 mars à Lyon.

Le secteur est en plein renouveau. Les cures de thalasso misent désormais non seulement sur une approche holistique mais aussi sur les nouvelles technologies, avec scanner et images virtuelles, qui permettent d'évaluer son niveau d'anxiété, ses aptitudes physiques, ses besoins en oligoéléments, et même de méditer et de reprendre le contrôle de ses émotions. De quoi composer un programme sur mesure, qui dure après la cure.

- Thalasso connectée à Trouville

[Visualiser l'article](#)

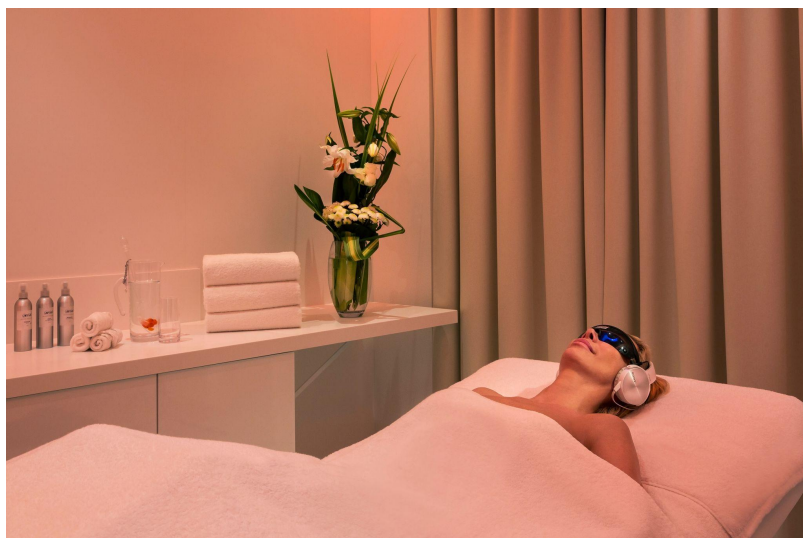
Inaugurées en grande pompe pour leur réouverture en 2015, les élégantes Cures Marines de Trouville symbolisent à merveille le renouveau de la thalasso, alliant professionnalisme, beauté et modernité. Au cœur de la station balnéaire normande, jadis surnommée «la reine des plages», l'architecte Jean-Philippe Nuel a désigné un institut pointu, des infrastructures élégantes et un hôtel stylé (MGallery). Des atouts majeurs, mais plus forcément différenciants, dans un secteur en pleine mutation. Comment se démarquer?

Outre une approche holistique et une flexibilité totale qui permettent de composer son propre programme sur mesure (deux spécificités communes à tous les établissements du groupe Thalassa Sea & Spa), les Cures Marines misent sur la «thalasso 3.0». La technologie connectée est appréhendée comme un support d'affinement et de personnalisation du programme de chaque client. Avec des outils tels la mesure By Beflow pour évaluer le taux de stress, OligoScan qui détermine les besoins en minéraux et oligoéléments, uPulse pour cartographier les aptitudes physiques, ou encore Fit3D qui scanne le corps en 3D, les cures s'apparentent à de la haute couture. Puis elles se prolongent par un suivi interactif après le départ du client, qui reçoit des éléments de coaching sur son smartphone.

Autre technologie novatrice à expérimenter à Trouville en 2018, les séances d'initiation à la méditation en réalité virtuelle. Exercice très en vogue, la méditation n'est pas toujours facile d'accès. Antoine Lecoq, praticien en «respirologie», a eu l'idée d'utiliser des images virtuelles pour favoriser le lâcher-prise et éviter les pensées vagabondes de ses clients lors d'une première séance. Chaussé du casque VR Diacalm, l'hôte, confortablement installé dans un fauteuil-lit, se balade mentalement dans un paysage fictif, guidé par la voix du praticien. Pour une approche plus sensorielle, musiques et odeurs viennent compléter la séance (ainsi le feu de bois, vu dans le casque VR, va aussi crépiter et dégager un parfum de bois fumé, par exemple). Les pensées polluantes s'envolent, l'attention simultanée se développe. La méditation devient presque un jeu d'enfant!

Cures Marines Trouville (tél.: 02.31.14.26.00). Cure signature «Santé globale - Elixir». 6 jours/6 nuits à partir de 2.442 € par personne en chambre double et demi-pension à La Table d'Eugène. Ce prix inclut 4 soins et activités par jour, 5 rendez-vous experts et un bilan de fin de séjour «Ma Stratégie Longévité».

ET AUSSI



[Visualiser l'article](#)

Spa Diane Barrière Le Normandy Deauville. Crédits photo :

Détox «Aerial Wellbeing for the Future» au Spa Diane Barrière Le Normandy Deauville (tél.: 02.31.98.65.65). Un programme régénérant et énergétique qui a pour vocation de renforcer les fondations de santé et longévité. 6 jours/6 nuits en pension complète, à partir de 3.990 €, soins inclus.

À tester également, le programme Détox Globale, basé sur trois axes de détoxination (respiration, peau et système digestif), les soins thermaux, aux Soins, Sports & Spa Diane Barrière d'Enghien-les-Bains, et la cure Détox urbaine parisienne (3 jours, 12 soins) au Spa Diane Barrière de l'Hôtel Le Fouquet's Paris.

- Sommeil et bandeau connecté à Saint-Malo

Contrairement au thermalisme, domaine dans lequel les médecins rendent régulièrement compte de leurs recherches, la thalassothérapie manque de publications scientifiques pour prouver son efficacité, pourtant avérée. «Au-delà de nos convictions, au-delà des preuves empiriques récoltées pendant plus de cinquante ans, rien n'avait été prouvé de façon objective, par des scientifiques indépendants», précise Serge Raulic, PDG des Thermes marins de Saint-Malo. C'est désormais chose faite, grâce à l'étude qu'il a commandée à l'Institut de recherche biomédicale des armées (Irba), parue en juin 2017. Obtenues dans le centre de thalassothérapie malouin par le célèbre Dr Mounir Chennaoui, chef de l'Unité fatigue et vigilance de l'Institut, les conclusions sont «significatives sur tous les items»: de la détente à la souplesse, en passant par le bien-être, le stress, la fatigue et le sommeil - grand mal du siècle -, les soins marins apportent des bénéfices concrets.



Le Grand Hôtel des Thermes, à Saint-Malo. Crédits photo :

Considérée comme l'une des meilleures thalassos au monde, les Thermes marins de Saint-Malo proposent cette année une nouvelle escapade «Mer & Capital Sommeil». S'appuyant sur les effets des soins marins et sur les recherches du Dr Chennaoui qui veille également sur le sommeil de sportifs de haut niveau, le programme introduit la technologie de pointe du bandeau frontal Dreem. Porté par le curiste durant la nuit, il fournit des informations sur son cerveau qui permettent d'analyser son sommeil, et intervient aussi intelligemment en diffusant des séquences sonores et en modulant l'activité cérébrale pour améliorer la qualité

www.lefigaro.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

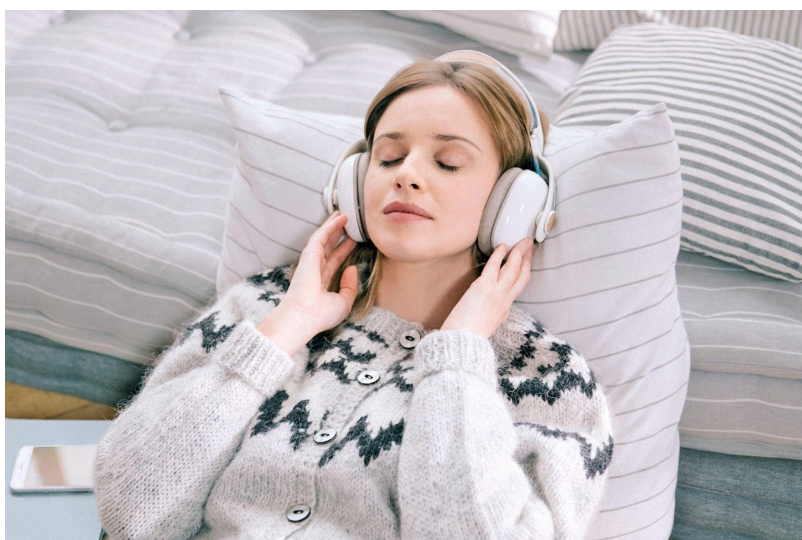


[Visualiser l'article](#)

du repos. Les curistes résidant au Grand Hôtel des Thermes, petit bijou construit sur la Grande Plage du Sillon en 1880 et directement relié aux Thermes marins, bénéficient d'un menu «Oreiller» et reçoivent en cadeau l'ouvrage *Bien dormir pour les nuls*, d'un certain... Mounir Chennaoui!

Thermes marins de Saint-Malo (tél.: 02.99.40.75.00). Séjour «Mer & Capital Sommeil», 6 jours à partir de 1 926 € par personne, avec 21 soins thalasso, 3 soins spa, 1 visite médicale, un coaching sommeil avec le bandeau Dreem. Ce prix inclut 6 nuits en 5 étoiles au Grand Hôtel des Thermes (www.le-grand-hotel-des-thermes.fr) et la demi-pension au restaurant La Verrière.

ET AUSSI



Voyage Zen bio Melomind, à Carnac Thalasso & Spa Resort. Crédits photo :

«Voyage Zen Bio Melomind» à Carnac Thalasso & Spa Resort (tél.: 02.97.52.53.54). Le centre de thalassothérapie morbihannais lance la première cure neuroscientifique. Basée sur la technologie du casque audio Melomind mis au point par la start-up française myBrain, la séance d'entraînement cérébral est animée par un kinésithérapeute.

Les électrodes Melomind rendent compte en direct de l'activité de la zone occipito-pariétale du cerveau, responsable de la relaxation. Les sons diffusés dans le casque varient en fonction de l'état mental du curiste pour l'amener à un niveau de relaxation optimal. Melomind apprend également au client à reprendre le contrôle de ses émotions. La cure comprend aussi des ateliers de yoga, des cours d'automassage, des soins de rééquilibrage des énergies et des soins d'hydrothérapie. 5 jours/6 nuits à partir de 1 734 € en chambre double et demi-pension à l'Hôtel Les Salines (4 étoiles), incluant 26 soins et séances Melomind.