

Cures thermales...aux sources du bien-être.

600 000 Français font chaque année une cure dans l'une des 105 villes thermales de France. la sécurité sociale. Certains curistes, comme Roger, un habitant de La Norville, y vont pour recevoir des soins. D'autres, comme Brigitte de Saint-Pierre-du-Perray, sont les nouveaux adeptes des cures "bien-être". d'éloges sur les bienfaits de tels séjours. Une aubaine pour les stations thermales qui multiplient les 18 jours prescrites par votre médecin traitant et acceptées par la sécurité sociale



Les stations thermales tentent de séduire une population plus jeune.

« Je soigne plusieurs affections en 18 jours de cure. Le matin, je vais aux Thermes nationaux Pellegrini et Chevalley pour mes rhumatismes, puis aux Thermes de Marlioz pour des soins ORL. L'après-midi, avec mon épouse nous faisons du tourisme en Savoie ». A 72 ans, menuisier à la retraite, Roger de La Norville est un inconditionnel des cures thermales. « Les soins me soulagent et je suis tranquille pendant au moins six mois ».

"LES SOINS SONT FATIGANTS"

Ayant entendu parler des bienfaits des cures, notamment pour les rhumatismes, Roger décide un beau matin d'interroger son médecin traitant : « Je lui ai demandé ce qu'il en pensait. Il m'a dit simplement : "Cela ne peut pas vous faire de mal" ». Ni une, ni deux. Roger se renseigne auprès de la sécurité sociale. Son dossier est accepté, la cure de dix-huit jours sera prise en charge et une participation aux frais d'hébergement et de transport est accordée (lire article : "Les cures thermales et la sécurité sociale"). Nous sommes en 1997 et Roger part pour la première fois aux Thermes nationaux



Roger et Nadine habitent La Norville. Chaque année, ils partent dix-huit jours à Aix-les-Bains où Roger soigne ses rhumatismes et sa rhinite.

d'Aix-les-Bains. Trois ans plus tard, le retraité souffre de la trompe d'Eustache. Son médecin lui préconise à nouveau une cure. « J'ai ainsi découvert les Thermes de Marlioz également situés à Aix-les-Bains. L'accueil y est tout aussi impeccable. » Depuis, chaque année à la même période, Roger et son épouse Nadine partent en Savoie. Ils louent un meublé le temps de la cure et profitent de leur temps libre pour faire du tourisme. « La Savoie est une très belle région. Il y a énormément de choses à voir, l'abbaye d'Hautecombe, le mont Revard, la Dent du chat, les grottes de la source d'eau thermale... raconte Roger. Nous apprécions les balades le long des berges du lac du Bourget, les excursions en montagne. » « Les produits régionaux aussi, sourit Nadine. Nous aimons bien visiter les fromageries... Ce sont un peu des vacances, même si pour Roger ce n'est pas de tout repos ; les premiers soins débutent à 6h du matin et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les cures, c'est fatigant. »

"LA PÊCHE PENDANT SIX MOIS"

Un point de vue partagé par Brigitte, 35 ans, bibliothécaire à Crosne, adepte des méde-

cines douces. « Les quinze jours qui suivent la cure, je suis éreintée. Il peut y avoir jusqu'à six soins par jour, remarque Brigitte. Les premières heures sont difficiles pour les personnes très stressées et les hyper actifs. Certains ne savent pas se relaxer. Alors, ils craquent nerveusement et fondent en larmes. J'ai déjà connu cela, après on est soulagé et on peut aborder les soins avec plus de sérénité. »

APPRENDRE À RESPIRER !

En associant les vertus de l'eau thermale et des cures "bien-être", les établissements thermaux, tout en développant leurs offres, tentent de séduire une clientèle plus jeune en jouant à fond la carte du "tonus retrouvé". Objectif : les pensées positives ou l'art de cultiver un esprit sain tout en se façonnant un corps sain ! Une sorte de "zen" attitude très tendance. Mais attention, ces cures ne font l'objet d'aucune prise en charge par la sécurité sociale. Elles coûtent environ 200 euros pour trois jours. Une somme à laquelle il faut ajouter l'hébergement, le transport et les repas. En cure "bien-être", tout commence par une leçon de respiration abdominale, une technique toute simple qui permet de se relaxer.



Brigitte, 35 ans, de Saint-Pierre-du-Perray, va en cure "bien-être" pour se détendre.

« C'est la façon la plus naturelle de respirer, mais sous la pression, le stress, dès l'entrée à l'école primaire, l'enfant a une respiration haute, plus rapide, plus haletante. Pour retrouver son calme, il faut respirer par le ventre. C'est d'ailleurs ce que nous faisons naturellement en dormant » remarque le professeur de gymnastique respiratoire des Thermes de Marlioz.

La sophrologie en salle ou dans l'eau, les massages du corps avec des huiles essentielles ou des jets sous-marins, les bains thermaux à remous, le sauna, mais aussi les cours de diététique... complètent la gamme de l'offre bien-être. « J'ai déjà fait deux cures de ce type, raconte Brigitte. Elles devraient être remboursées par la sécurité sociale car elles sont très bénéfiques pour le corps et l'esprit. Ce serait une sorte de médecine préventive qui, j'en suis sûre, éviterait à certains la prise de médicaments type antidépresseur. Personnellement, après une cure d'une semaine, j'ai la pêche pendant six mois ! » Claire Chunlaud • Conseil national des exploitants thermaux, 1, rue Cels à Paris (14^e). Tél. : 01.53.91.05.77. Internet : france-thermale.org

Des soins ORL à Marlioz

Niché dans un écrin de verdure de 10 hectares à l'entrée d'Aix-les-Bains, le domaine de Marlioz dispose de thermes, d'un centre de balnéothérapie et d'un complexe hôtelier. L'établissement thermal est spécialisé dans les voies respiratoires, affections ORL et muqueuses bucco-linguales. Chaque année, 6 000 curistes viennent respirer, inhaler ou boire l'eau de Marlioz. « L'action de l'eau thermale sur les muqueuses est double. Elle est déjà mécanique car elle nettoie les parties malades et masse les muqueuses. Elle est aussi médicamenteuse car elle incorpore des formes actives du soufre au niveau de la muqueuse et de l'organisme, indique Irène Mercier, directrice des Thermes de Marlioz.

Dès l'aube, les curistes arrivent aux thermes avec un petit sac contenant les différents accessoires de cure qu'ils adapteront aux postes de soins. Une fois la porte franchie, l'eau soufrée chatouille les narines. « Au fur et à mesure de la cure, vous l'oubliez, assure Jean-Dominique, 59 ans, originaire d'Ajaccio. C'est la 6^e année que je viens faire une cure à Marlioz. Mon problème est lié à une déviation de ma cloison nasale qui gêne ma respiration et m'occasionne de violents maux de tête. Je fais la



Pour favoriser la régénération de la muqueuse, Anne, assistante thermale, procède à une douche locale au jet. Elle applique les directives du médecin traitant.

cure 18 jours, prise en charge par la sécurité sociale. Je choisis toujours l'automne pour la faire car je ressens les bienfaits de celle-ci durant tout l'hiver. »

UNE THÉRAPEUTIQUE ACTIVE

La cure thermale est une thérapeutique active prescrite et surveillée par le médecin thermaliste. Le traitement quotidien est effectué selon la prescription médicale de chaque patient. Ainsi, pour les affections respiratoires, les soins sont variés : irrigation et bain nasaux, humage pulvérisation, gargarisme, douche locale pré-laryngée, insufflation de la trompe d'Eustache, lavage des sinus, rééducation respiratoire collective et individuelle. La posologie (temps et litre) est scrupuleusement respectée. Les Thermes de Marlioz proposent aussi trois cures "Oxygène" anti-stress qui associent soins, ateliers, gymnastique respiratoire et balnéothérapie : cure anti-tabac, cure grand souffle, cure pleine voix. « Les thermes de Marlioz puisent leurs eaux d'Ariana, un forage profond de 231 m et des sources d'Adélaïde, Esculade et de Bonjean. Le fort dosage en soufre de ces eaux leur confère des propriétés anti-inflammatoires, anti-allergiques, anti-toxiques, anti-oxydantes.