

L'art de s'abandonner

ThalassothÃ©rapie -Â

Comment rÃ©cupÃ©rer de l'Ã©nergie et du bien-Ãªtre en s'abandonnant aux vertus de l'eau de mer chauffÃ©e. Tel est le propos de la thalassothÃ©rapie, que les stress quotidiens promettent Ã un bel avenir. Promesse de Pierre MAIN. H2o septembre 2002.

ThalassothÃ©rapie

L'ART DE S'ABANDONNERÂ

Pierre MAIN

illustrations thalassothÃ©rapie de Carnac

Exclusive Island Hotels & Resorts

thalassothÃ©rapie de BÃ©nodet

H2o - septembre 2002

Historiquement, on retrouve des traces de l'utilisation des bains de mer Ã des fins thÃ©rapeutiques dans l'antiquitÃ©. Hippocrate y fait allusion, de mÃªme que Galien, Ã sa suite, qui connaissait l'art de composer une eau de mer artificielle ; Pline fait Ã©galement mention de quelques usages mÃ©dicinaux. Il s'agit d'une utilisation plutÃ´t marginale, et qui le restera jusqu'au 19Ã“me siÃ“cle.

Les premiers travaux sÃ©rieux Ã©manent d'un mÃ©decin anglais, Richard Russel, vers 1750, et d'un mÃ©decin Ã©cossais, Buchan. Les hygiÃ©nistes du 19Ã“me siÃ“cle prolongÃrent ces recherches sur un plan pratique. Le premier centre de cures marines vit le jour Ã Dieppe, en 1822. Les premiers commentaires sont signÃ©s de deux mÃ©decins dieppois, le docteur MourguÃ© et le docteur Morel. En 1825, le docteur Albert Assegond fait paraÃ®tre le premier Manuel des Bains de Mer, ouvrage fort documentÃ© et dÃ©diÃ© Ã la Duchesse de Berry, la plus cÃ©lÃ"bre patiente de l'Ã©tablissement de Dieppe.

Le terme "thalassothÃ©rapie" apparaÃ®t pour la premiÃ“re fois dans la thÃ©se de mÃ©decine du docteur Joseph La BonnardiÃ“re, en 1865. Mais il faut attendre 1899 pour que naisse le premier centre consacrÃ© Ã cette discipline, avec l'Institut Marin de Rockroum (Roscoff), crÃ©Ã© par le docteur Louis Bagot Ã partir des travaux d'un scientifique, RenÃ© Quinton, qui aura consacrÃ© une grande partie de son existence Ã l'Ã©tude des bains d'eau de mer chaude. La somme de ses 470 Ã©tudes est rassemblÃ©e dans un ouvrage de rÃ©fÃ©rence, L'Eau de mer, milieu organique, publiÃ© en 1904.

Le docteur Bagot applique le principe des mouvements dans l'eau de mer chauffÃ©e, la kinÃ©balnÃ©othÃ©rapie , au traitement des rhumatismes. C'est l'un de ses curistes, le champion cycliste Louis Bobet, qui sera Ã l'origine du dÃ©veloppement de la thalassothÃ©rapie, selon les principes de Louis Bagot. SoignÃ© avec succÃ“s Ã Roscoff, Louison Bobet dÃ©cide de faire connaÃ®tre cette thÃ©rapie et d'y investir. Il sera Ã l'origine du Centre de Quiberon, au dÃ©but des annÃ©es 60, l'un des

premiers avec l'Institut de Saint-Malo. L'essor restera modérément jusqu'aux années 1980, décennie de l'explosion du concept de "thalasso".

Sur toutes les côte

"Dans un site marin privilégié, la thalassothérapie est l'utilisation simultanée, sous surveillance médicale, dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin qui comprend le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer". Cette définition, un peu laborieuse, est celle retenue officiellement par la Fédération Internationale de Thalassothérapie - Mer & Santé, créée en 1986 pour promouvoir et défendre cette activité, en l'absence de réglementation officielle.

Aujourd'hui, la Fédération Mer & Santé regroupe 33 centres, sur un total de près de 50 établissements, couvrant tout le littoral côtier, du nord de la Manche à l'extrémité de la Méditerranée. La reconnaissance officielle des pouvoirs publics a récente, puisqu'elle date du 18 juin 1997, le J.O. ayant publié les caractéristiques qui définissent un établissement de thalassothérapie :

- un site privilégié en bordure de mer
- l'utilisation d'une eau de mer naturelle
- une surveillance médicale permanente
- une équipe professionnelle de soins
- le souci permanent de l'hygiène et de la sécurité
- des équipements adaptés et entretenus

C'est à partir de ces critères que la fédération a mis au point le label Qualicert, destiné à garantir la qualité des soins des installations.

Vertus de l'eau de mer

Il existe une identité physiologique entre l'eau de mer et le plasma sanguin. L'eau de mer contient en effet une soixantaine d'oligo-éléments. Sa densité est 2,5 fois supérieure à celle de l'eau douce. Les algues et les boues marines agissent dans leur milieu naturel comme des capteurs d'éléments minéraux indispensables. Il y a autant d'iode dans un kilo d'algues fraîches que dans 10 000 litres d'eau de mer.

L'eau de mer est captée par les établissements au large (à 400 mètres pour Carnac, à 1 200 mètres pour Saint-Jean-de-Luz) à 4 ou 6 mètres de profondeur. Elle est chauffée à une température entre 33 et 36 °C.

L'action de l'eau et des algues est inséparable de celle du climat marin. La bande côte offre baignerie d'une teneur en oxygène et d'un hygromètre plus élevé, elle est chargée en ions négatifs et contient 100 fois moins de germes que l'intérieur des terres. L'effet du climat varie selon la situation géographique : il est considéré comme vivifiant le long de la Manche, tonique sur l'Atlantique, sédatif sur la Méditerranée.

La cure en milieu marin agit sur l'ensemble de l'organisme : métabolisme de base, appareil respiratoire, appareil urinaire (augmentation de la diurèse), sang (augmentation du nombre de globules rouges), appareil cardio-vasculaire, muscles et articulations. C'est donc l'ensemble des fonctions vitales qui est concerné, ce qui explique pourquoi l'argumentation de la thalassothérapie cible essentiellement la fatigue et le stress.

La kinébalnéothérapie, du fait de la densité et de la chaleur de l'eau de mer, joue un rôle prépondérant dans la réduction des contractures et douleurs musculaires. Le système veino-capillaire est tonifié avec une accentuation du drainage, les défenses naturelles sont stimulées. Le bien-être est ressenti après 6 à 7 jours (parfois plus tard quand il s'agit d'une première cure) ; il est durable pendant 3 à 4 mois.

Thèmes thérapeutiques et soins

La durée du séjour est en général de 6 jours (la majorité des forfaits est établie à partir de cette durée), avec 3 à 4 séances quotidiennes, sur une demi-journée, en alternance (un jour le matin, l'après-midi le lendemain).

D'un centre à l'autre, les thèmes thérapeutiques ou preventifs ne changent guère : stress, dos, jambes lourdes et diabétique viennent en tête, suivis par la rééducation, les cures post et pré-natales, l'esthétique et l'antitabac. Les indications sont plus larges, moins spécifiquement médicinales que pour les cures thermales, mais c'est un médecin qui détermine le programme de cure et la personnalisation des soins.

Ces derniers sont également communs à la plupart des établissements : bains bouillonnants et hydromassants en baignoire, jets sous-marins en piscine, douche sous-marine en baignoire, douche à affusion, douche à jet, algothérapie et fangothérapie (cataplasmes d'algues finement broyées). L'aquagym et les massages complètent la panoplie des soins, avec, selon les établissements, la présence de paddilunes, de passages de marche ou de parcours marins. Tous sont dotés d'une salle de repos.

Les contre-indications majeures sont : les artérites et les phlébites, les dermatoses (mycose, dermites infectieuses ou virales), les maladies de peau (à l'exception du psoriasis), les affections endocriniennes, et les affections cardio-respiratoires décompensées.

L'art de s'abandonner

Le centre de thalasso est un univers clos. Chaud, feutré, avec la proximité de la mer et d'un complexe hôtelier, le curiste en peignoir, muni de sa carte de soins aux horaires stricts, abandonne son corps aux ruisselements et aux brassages de l'eau de mer chaude. L'effet "cocon" est garanti, et c'est l'un des charmes de la thalasso.

Les forfaits soins, sans hébergement, s'inscrivent dans une fourchette allant de 2 000 à 6 000 francs TTC pour 6 jours. Il existe également des forfaits week-end. Si l'on ajoute l'hébergement, la cure s'affirme plus convaincante que la cure thermale, mais elle est plus courte. Les centres n'ont pas reconnus comme établissements de santé, la sécurité sociale ne rembourse rien, pas même la consultation médicale. La Fédération Mer & Santé a étudié donc un projet de garantie volontaire susceptible de compenser en partie cette absence de remboursement.

La thalasso concilie l'investissement d'entretien et l'investissement santé, cela permet d'en relativiser le coût et le secteur a pu bénir officier d'une croissance d'environ 7 % en 1998. On peut toutefois considérer que l'on est parvenu, en France, à l'optimum en matière d'équipement du littoral. Le modèle s'exporte, en particulier en Tunisie et en Espagne, où plusieurs centres ont été ouverts. Les pays très ensoleillés sont ainsi en pointe du développement hors de France, à l'exception de l'Italie, fidèle à sa tradition thermale. .

À

ResSources

Fédération Internationale de Thalassothérapie - Mer & Santé

À