

## L'art de s'abandonner

Thalassothérapie -

Comment récupérer de l'énergie et du bien-être en s'abandonnant aux vertus de l'eau de mer chauffée. Tel est le propos de la thalassothérapie, que les stress quotidiens promettent à un bel avenir. Promesse de Pierre MAIN. H2o septembre 2002.

Thalassothérapie

L'ART DE S'ABANDONNER

Pierre MAIN

illustrations thalassothérapie de Carnac

Exclusive Island Hotels & Resorts

thalassothérapie de Bénodet

H2o - septembre 2002

Historiquement, on retrouve des traces de l'utilisation des bains de mer à des fins thérapeutiques dans l'antiquité. Hippocrate y fait allusion, de même que Galien, à sa suite, qui connaissait l'art de composer une eau de mer artificielle ; Pline fait également mention de quelques usages médicaux. Il s'agit d'une utilisation plutôt marginale, et qui le restera jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle.

Les premiers travaux sérieux émanent d'un médecin anglais, Richard Russel, vers 1750, et d'un médecin écossais, Buchan. Les hygiénistes du 19<sup>ème</sup> siècle prolongèrent ces recherches sur un plan pratique. Le premier centre de cures marines vit le jour à Dieppe, en 1822. Les premiers commentaires sont signés de deux médecins dieppois, le docteur Mourguet et le docteur Morel. En 1825, le docteur Albert Assemond fait paraître le premier Manuel des Bains de Mer, ouvrage fort documenté et dédié à la Duchesse de Berry, la plus célèbre patiente de l'établissement de Dieppe.

Le terme "thalassothérapie" apparaît pour la première fois dans la thèse de médecine du docteur Joseph La Bonnardière, en 1865. Mais il faut attendre 1899 pour que naisse le premier centre consacré à cette discipline, avec l'Institut Marin de Rockroum (Roscoff), créé par le docteur Louis Bagot à partir des travaux d'un scientifique, René Quinton, qui aura consacré une grande partie de son existence à l'étude des bains d'eau de mer chaude. La somme de ses 470 études est rassemblée dans un ouvrage de référence, L'Eau de mer, milieu organique, publié en 1904.

Le docteur Bagot applique le principe des mouvements dans l'eau de mer chauffée, la kinébalnéothérapie, au traitement des rhumatismes. C'est l'un de ses curistes, le champion cycliste Louis Bobet, qui sera à l'origine du développement de la thalassothérapie, selon les principes de Louis Bagot. Soigné avec succès à Roscoff, Louis Bobet décide de faire connaître cette thérapie et d'y investir. Il sera à l'origine du Centre de Quiberon, au début des années 60, l'un des

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

Sur toutes les côtes

"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 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 éléments 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 insĂ©parable de celle du climat marin. La bande cĂ©tiĂ©re bĂ©nĂ©ficie d'une teneur en oxygĂ©ne et d'un hygromĂ©trie plus Ă©levĂ©es, elle est chargĂ©e en ions nĂ©gatifs et contient 100 fois moins de germes que l'intĂ©rieur des terres. L'effet du climat varie selon la situation gĂ©ographique : il est considĂ©rĂ© comme vivifiant le long de la Manche, tonique sur l'Atlantique, sĂ©datif sur la cĂ©te mĂ©diterranĂ©enne.

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

La kinĂ©balnĂ©othĂ©rapie, du fait de la densitĂ© et de la chaleur de l'eau de mer, joue un rĂ©le Ă©vident dans la rĂ©duction de contractures et douleurs musculaires. Le systĂ©me veino-capillaire est tonifiĂ© avec une accentuation du drainage, les dĂ©fenses naturelles sont stimulĂ©es. Le bien-Ă©tre est senti aprĂ©s 6 Ă© 7 jours (parfois plus tĂ©t quand il s'agit d'une premiĂ©re cure) ; il est durable pendant 3 Ă© 4 mois.

### ThĂ©mes thĂ©rapeutiques et soins

La durĂ©e du sĂ©jour est en gĂ©nĂ©ral de 6 jours (la majoritĂ© des forfaits est Ă©tablie Ă© partir de cette durĂ©e), avec 3 Ă© 4 quotidiens, sur une demi-journĂ©e, en alternance (un jour le matin, l'aprĂ©s-midi le lendemain).

D'un centre Ă© l'autre, les thĂ©mes thĂ©rapeutiques ou prĂ©ventifs ne changent guĂ©re : stress, dos, jambes lourdes et diĂ©tĂ©tique viennent en tĂ©te, suivis par la rĂ©Ă©ducation, les cures post et prĂ©natales, l'esthĂ©tique et l'antitabac. Les indications sont plus larges, moins spĂ©cifiquement mĂ©dicales que pour les cures thermales, mais c'est un mĂ©decin qui dĂ©termine le programme de cure et la personnalisation des soins.

Ces derniers sont Ă©galement communs Ă© la plupart des Ă©tablissements : bains bouillonnants et hydromassants en baignoire, jets sous-marins en piscine, douche sous-marine en baignoire, douche Ă© affusion, douche Ă© jet, algorithme et fangothĂ©rapie (cataplasmes d'algues finement broyĂ©es). L'aquagym et les massages complĂ©tent la panoplie des soins, avec, selon les Ă©tablissements, la prĂ©sence de pĂ©diluves, de passages de marche ou de parcours marins. Tous sont dotĂ©s d'une salle de repos.

Les contre-indications majeures sont : les artĂ©rites et les phlĂ©bites, les dermatoses (mycose, dermites infectieuses ou virales), les maladies de peau (Ă© l'exception du psoriasis), les affections endocriniennes, et les affections cardio-respiratoires dĂ©compensĂ©es.

### L'art de s'abandonner

Le centre de thalasso est un univers clos. Chaud, feutrĂ©, avec la proximitĂ© de la mer et d'un complexe hĂ©telier, le curiste en peignoir, muni de sa carte de soins aux horaires stricts, abandonne son corps aux ruissellements 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 coûteuse que la cure thermale, mais elle est plus courte. Les centres n'étant pas reconnus comme établissements de santé, la Sécurité sociale ne rembourse rien, pas même la consultation médicale. La Fédération Mer & Santé étudie donc un projet de garantie volontaire susceptible de compenser en partie cette absence de remboursement.

La thalasso concilie l'investissement détente et l'investissement santé, cela permet d'en relativiser le coût et le secteur a pu bénéficier 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