

Thalasso, thermalisme et balnéothérapie, à chacun sa cure !

Les vertus uniques de l'eau sont connues pour soigner différents maux. De la composition minérale de chaque eau, de sa température et de la manière dont on l'utilise dépendent les propriétés spécifiques d'un soin. Quelles sont les différentes techniques des soins thérapeutiques à base d'eau ?

L'eau, avec ses vertus et son essence qui est la vie, est utilisée par l'Homme depuis la nuit des temps. Il lui a toujours attribué les pouvoirs de purifier et de soigner l'âme et le corps. Elle peut communiquer et transmettre des informations du lieu d'où elle provient, que l'on peut utiliser pour soigner. De nombreux thérapeutes et médecins ont souligné sa fonction curative : Hippocrate, le père de la médecine, dans son approche



Certaines philosophies orientales nomment prana cette vie présente dans l'eau.

sur les trois humeurs ; Sebastian Kneipp, abbé allemand du XIX^e siècle, avec sa fameuse « cure Kneipp » ; le Dr Alexandre Salmanoff, médecin russe, avec son bain hyperthermique, qui affirmait que le vieillissement de l'organisme est étroitement lié à la circulation capillaire. L'hydrologie fait partie des dix techniques naturopathiques qui utilisent l'eau pour éliminer les toxines de l'organisme, le détendre ou le recharger. Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie, a souligné ses vertus thérapeutiques en classant l'hydrologie parmi ses techniques majeures.

Origine du thermalisme

L'histoire des bains commence dans l'Antiquité. Le mot « thermalisme » vient du grec *thermos* qui signifie « chaud ». Si, à l'origine, c'est une idée grecque, on doit la popularité des bains aux Romains. Les thermes romains étaient des bains publics. En France, nombre des stations thermales se sont implantées à l'emplacement exact des anciens thermes et les soins par l'eau commencent à se propager.

En 1604, sous l'impulsion d'Henri IV, une première « Charte des eaux minérales » est rédigée. Elle établit une réglementation d'usage de l'eau et encadre la pratique des thermes en France.

Sous le règne de Louis XIV, les thermes sont populaires auprès de la noblesse. On met en avant les propriétés des eaux thermales pour atténuer ou guérir de nombreux maux, comme les rhumatismes ou les paralysies, mais aussi pour leurs vertus purificatrices. On commence même à consommer les eaux minérales issues des sources, le fait de les boire étant perçu comme encore plus important que de s'y baigner.

Thermalisme et eaux thermales

Le thermalisme invite au plaisir, à la détente, à la contemplation et surtout à vivre une expérience unique. D'origine souterraine, l'eau thermale est naturellement chaude et s'enrichit, lors de son parcours dans les roches, de

sels minéraux et d'oligoéléments. Chaque eau présente des propriétés et des vertus différentes qui permettent de déterminer leurs bienfaits :

-Les **eaux sulfurées ou sulfatées**, riches en soufre, sont intéressantes pour traiter les maladies des voies respiratoires mais également pour soulager les problèmes de peau.

-Les **eaux chlorurées** sont riches en chlorure de sodium, favorisant la croissance, donc

bénéfiques aux enfants.

-Les **eaux bicarbonatées** présentent une concentration importante en bicarbonate et sont indiquées pour soigner les problèmes gastro-intestinaux et dermatologiques.

Thalasso, balnéo : quelle différence ?

La **thalasso**, plus couramment appelée « thalasso », est un mot issu de deux mots grecs : *thalassa* (« mer ») et *therapeia* (« traitement »). La thalasso consiste donc à utiliser l'eau de la mer pour ses vertus thérapeutiques ou tout simplement pour des séjours évasion et bien-être. Se ressourcer, prendre soin de soi, gérer son stress ; la thalasso peut nous aider à retrouver l'harmonie de notre entité corps-esprit mais aussi répondre à un problème ciblé comme les troubles du sommeil, les problèmes circulatoires, l'arthrose, la ménopause, etc.

L'eau de mer utilisée pour les soins en thalasso doit être puisée au large. Les études ont montré que l'eau de mer n'est pas seulement une dissolution de sels minéraux mais aussi un élément proche de nos liquides organiques dans les mêmes proportions et sous la même forme chimique. Elle est unique et il est donc impossible de la reconstituer. ■ ■ ■

Contre-indications

Malgré des nombreuses vertus des soins par l'eau, il existe plusieurs contre-indications.

Thermalisme : insuffisance cardiaque grave, hypertension artérielle, thrombose veineuse évolutive, immunodépression...

Thalasso : accident cardiovasculaire récent, cancer, certaines maladies de peau, inflammations diverses.

■ ■ ■ Cette vie présente dans l'eau, que certaines philosophies orientales appellent *prana* (souffle vital selon la tradition indienne) ou *chi* (principe de la vie dans l'approche spirituelle chinoise), permet à nos cellules de reconnaître et d'assimiler tous les ions nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Elle nous aide à assainir la peau, assouplir le corps, alléger les jambes lourdes, oxygéner les tissus, et en général ses effets bénéfiques sur la santé ne tardent pas à se manifester.

Dans les soins prodigués par la thalassothérapie, les algues participent activement à notre équilibre minéral. Présentant une très forte concentration en éléments minéraux (iode, calcium, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, zinc, cobalt, fer, fluor...), les algues renferment presque toutes les vitamines et tous les acides aminés, grâce auxquels l'organisme se reminéralise et renforce sa vitalité.

Les boues marines s'accumulent au fond des baies, où les éléments naturels terrestres et marins se mélangent. Grâce à sa richesse en sulfures, cette boue mélangée à l'eau de mer, en application sur le corps, est un capteur de toxines qui purifie l'organisme en douceur. On se sent purifié et la peau devient étrangement douce !

La **balnéothérapie**, étymologiquement, signifie « soins par le bain ». Si la thalasso utilise uniquement l'eau de mer, la balnéo peut se servir d'eau de source. Elle est considérée comme une des thérapies naturelles les plus puissantes, d'un usage facile et pratique. On peut même pratiquer la balnéo à domicile, dans sa baignoire. Il suffit d'une atmosphère propice à la détente, quelques gouttes d'huiles essentielles (diluées dans de l'huile végétale) choi-



Grâce à leur richesse en sulfures, les boues marines, en application sur le corps, captent les toxines et purifient l'organisme en douceur.

sies en fonction du déséquilibre à traiter, pour retrouver l'harmonie. Grâce aux bains chauds, contrairement à ce que l'on croit, la circulation sanguine est activée, ce qui soulage la congestion interne et entraîne des effets positifs sur le système cardiovasculaire. La balnéo permet de stimuler le tonus, la vitalité nerveuse, la digestion mais aussi d'éliminer les cellules mortes et les toxines hors du corps. Elle aide également à éliminer les dépôts de calcium et de minéraux inorganiques dans les vaisseaux. Concernant les douleurs, les soins par l'eau chaude soulagent des problèmes liés aux ligaments, au système musculaire ou osseux comme l'arthrose, les douleurs dorsales, l'inflammation des tissus musculaires, les douleurs chroniques.

La balnéothérapie n'est pas uniquement effectuée à des fins thérapeutiques. Elle procure également une sensation incomparable de détente. Cette immersion du corps dans un liquide chaud procure immédiatement une sensation de bien-être, invite au lâcher-prise, à la légèreté, à l'évasion.

Côté beauté, une séance régulière de balnéothérapie aide à un remodelage de la silhouette et tonifie notre corps. Le drainage favorise

l'élimination de la cellulite et l'hydromassage à l'eau chaude freine le processus de vieillissement des cellules de la peau. Par ailleurs, il améliore le métabolisme de l'organisme. Vivement conseillé après une pause éclair au chocolat !

A chacun sa cure ?

Aujourd'hui, le thermalisme fait partie du système de santé et de bien-être et les cures ont fait leurs preuves. Pour que votre séjour en cure thermale se passe au mieux, choisissez en fonction de vos besoins, de la qualité des soins et

de l'environnement. Alors, on se jette à l'eau ! ■

► Dorota Kuzmicka.

Naturopathe-iridologue et professeure de yoga, elle est diplômée du CNR André-Lafon, antenne régionale de Montpellier et de l'International Sivananda Yoga Center, en Inde. Elle est



membre de l'Association professionnelle des naturopathes francophones (APNF).

Grâce à ses nombreux voyages, cures et retraites à travers le monde, Dorota Kuzmicka a mis au point une méthode qu'elle utilise dans l'approche individuelle de la personne en relation avec son vécu.

Elle est spécialisée dans la gestion du poids, la libération émotionnelle, ainsi que dans toutes les approches naturopathiques anti-âge.

► Contact

Tél. : 06.64.20.63.84

Sites :

www.dorota-naturopathe-iridologue.fr

<http://ajnayoga.free.fr>



Laine naturelle non traitée
Latex naturel certifié



Ott
système

De quatre matières faire son lit.

De quatre ressentis faire son nid.

Une approche différente de la literie naturelle et ergonomique adaptée au corps du dormeur, réalisée par une union d'artisans.

Tel: 04 75 30 81 25

www.ottsysteme.fr

Suite à une demande en augmentation nous cherchons des artisans partenaires sur plusieurs régions, contactez: jeanclaude.ott@gmail.com



Coton certifié GOTS
Beau bois massif

