

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : Physiothérapie

2^{ème} Année Physiothérapie

Certificat Thalassothérapie

LES CURES SPECIFIQUES

Dr.Sadok Gabbiche

Année Universitaire : 2009-2010

LES CURES SPECIFIQUES

I – CURE MINCEUR

- **CURE DIETETIQUE**

II – CURE ANTI JAMBES LOURDES

III – CURE ANTI-TABAC

IV – CURE SPECIALE DOS

V – CURE ARTHRO-RHUMATISMALE

VI – CURE BEAUTE

VII – CURE TROUBLES DU SOMMEIL

VIII – CURE PRE-NATALE

IX – CURE JEUNES MAMANS

X – CURE MAMAN - BEBE

XI – CURE ET SPORT

XII – CURE MENOPAUSE ET ANDROPAUSE

XIII – CURE MASCULINE

LES CURES SPECIFIQUES

I – CURE MINCEUR

La cure amincissement est un des bienfaits reconnus de la thalasso. La cure amincissement en thalasso permet de maigrir et tonifier son corps. Aquagym, massages et alimentation diététique font le succès de la cure amincissement. Quand perdre un tour de taille rime avec bien être, pas de doute, il s'agit de la cure amincissement en thalasso. Le point sur quelques cures amincissement à ne pas rater..

La cure minceur est un soin récurrent dans les centres thalasso. Les cures minceur permettent d'affiner la silhouette tout en dorlotant votre corps. Pour repartir sur de bonnes bases, rien de tel qu'une cure minceur en thalasso.

Il faut un [séjour thalasso](#) d'au moins une semaine pour profiter au mieux de votre cure minceur. L'important durant votre cure minceur n'est pas de maigrir à tout prix mais d'apprendre à mincir en prenant de bonnes habitudes alimentaires et sportives. La cure minceur, c'est en moyenne une perte de deux à trois kilos pour une femme (plus pour un homme). Une cure minceur vous apporte forcément des résultats. La cure minceur est en effet une des premières indications pour la thalasso.

La cure minceur en thalasso aide à mincir même si la [thalassothérapie](#) ne fait pas à proprement parler maigrir. C'est l'alliance d'une [alimentation diététique](#), d'exercices tonifiants et de massages qui vont sculpter votre corps durant votre cure minceur. Grâce aux menus composés avec un médecin nutritionniste, votre cure minceur sera l'occasion de rompre définitivement avec les mauvaises habitudes alimentaires. Les cures minceur agissent sur le corps grâce au drainage des toxines et aux efforts physiques. Les jets d'eau vont raffermir votre corps pour une cure minceur beauté

Raffermissants, amincissants ou drainants, les soins d'une cure minceur en thalasso sont toujours performants. Associés à une cuisine allégée ou [diététique](#), les soins d'une cure minceur en thalasso donnent d'excellents résultats. Amaigrissants mais surtout remodelants pour le corps, les soins d'une [cure minceur en thalasso](#) vous aident à sculpter votre silhouette.

Votre cure minceur doit comprendre en général des [massages palper-rouler](#), des bains hydromassants et des pédiluves. Les enveloppements d'algues et les douches

à jets sont également nécessaires durant votre cure minceur. Bassins de marche, [aquagym](#), pressothérapie et drainage lymphatique favoriseront l'efficacité de votre cure minceur.

L'[algorithérapie](#) est un soin thalasso des cures minceur favorisant la perte de poids. Sa forte teneur en iode fait de l'algue une bonne base de soin minceur en cure thalasso. En stimulant et régulant la glande thyroïde, l'iode relance le fonctionnement normal du corps pour faire de l'algorithérapie un soin minceur en cure thalasso.

Destiné à l'amaigrissement également, le [bain de sable](#) est un soin minceur en cure thalasso nostalgique. Evoquant les jeux d'enfants car il consiste à se recouvrir dans du sable chauffé, ce soin minceur des cures thalasso fait transpirer abondamment pour libérer les toxines. L'eau perdue et les toxines évacuées font de ce soin en cure minceur thalasso un excellent moyen de "fondre".

Affiner sa silhouette passe par un soin en cure minceur thalasso qui assure une bonne circulation veineuse. Les problèmes vasculaires favorisent le stockage des graisses, c'est pourquoi les soins des cures minceur en thalasso doivent y remédier. Au programme, selon les centres thalasso, d'une cure minceur, les soins d'hydrothérapie tels que les [bains hydromassants](#) ou multijets pour relancer la circulation sanguine.

De même, en stimulant la circulation de retour et l'élimination des déchets, les bains bouillonnants font de bons soins de cure minceur thalasso anti cellulite. Sans oublier les effets drainants de la douche sous marine en cure minceur, ce soin thalasso est redoutable pour les jambes lourdes. Fangothérapie (boue marine), mais aussi thermosudation, sont autant de soins minceur des cures thalasso drainants pour diminuer la cellulite. Enfin, indispensable pour une bonne circulation sanguine, le [drainage lymphatique](#) est un soin des cures minceur en thalasso efficace contre la peau d'orange.

On propose, en cure minceur en thalasso, des soins spécifiques pour venir à bout de la culotte de cheval. Adoptant le principe du "[palper rouler](#)", massage anti cellulite, par excellence, le cellu M6 ou l'endermologie font de très bons soins minceur en cure thalasso. Mésothérapie, (injection sous cutanées), frigithérapie, (enveloppement réfrigérant des jambes), les différentes techniques de soin des cures minceur en thalasso ne manquent pas contre la cellulite. La [pressothérapie](#) est également conseillée en thalasso comme soin des cures minceur pour gommer la peau d'orange.

Affiner, désengorger, mais aussi raffermir: les soins des cures minceur en thalasso tels que les [jets sous marins](#) tonifient votre peau. Pour compléter votre cure minceur en thalasso, des soins sportifs tels que l'aquagym pour muscler et brûler des calories sont indispensables. Enfin, indissociable des soins d'une cure minceur en thalasso, la diététique est de mise. Une alimentation équilibrée voire hypocalorique est nécessaire pour faire de vos soins minceur en cure thalasso une réussite.

La cure minceur est pratiquée dans tous les instituts, en cure classique ou spécifique. De nombreux centres thalasso programment des soins anti cellulite, beauté ou diététique en plus des cures minceurs pour cerner au mieux votre problème.

Objectif

Prendre en compte et gommer l'essentiel des facteurs de prise de poids. Adopter une bonne hygiène de vie. Le processus d'amaigrissement enclenché durant la cure vous permettra d'affiner votre silhouette et de vous libérer des kilos superflus. Ce séjour constituera surtout un nouveau point de départ pour vivre en meilleure harmonie avec votre corps.

Programme

Soins spécifiques de thalassothérapie, conseils et encadrement diététique, soins de beauté, activités physiques.

Il est conseillé de prendre la formule pension complète diététique proposée par la plupart des hôtels des centres.

Pour qui ?

Prise de poids et manque de fermeté du corps sont souvent liés à de mauvaises habitudes alimentaires, mais aussi au stress, à un manque d'activité physique, à une circulation lymphatique déficiente...

- CURE DIETETIQUE

Thalasso rime souvent avec cure diététique. En effet, les bienfaits des soins thalasso étant bénéfiques pour la ligne, le séjour en centre est souvent par nature diététique. Cure minceur, cure silhouette, presque tous les centres prévoient une cure diététique dans leur programme. Vitalité, relaxation, bouffée d'oxygène, la thalasso régénère mais renoue aussi avec de bonnes habitudes alimentaires grâce à la cure diététique. Se muscler, se raffermir, mincir, la thalasso c'est surtout une bonne hygiène de vie pour son corps en cure diététique.

Pour une cure diététique sans fausse note, mieux vaut choisir un centre où l'hôtel intégré sert une cuisine allégée. Cela occasionne moins de frustrations, d'autant qu'il s'agit souvent d'assiettes délicieuses pour une cure diététique avec le sourire. De plus, l'équipe du centre comprend parfois un(e) diététicien(ne) ou un médecin nutritionniste pour vous conseiller tout au long de votre cure diététique. Dans ces conditions vous ne pouvez que revenir rayonnant(e) et léger(e) de votre cure diététique en thalasso!

La thalasso n'est pas qu'une simple pause en bord de mer. Cette parenthèse loin du quotidien permet aussi de retrouver une bonne hygiène de vie. Un [séjour thalasso](#), c'est ressourcer son organisme en [sels minéraux](#) mais aussi renouer avec une alimentation équilibrée. En effet, la diététique est au coeur des cures thalasso. Le succès des [cures minceur](#) ou anti cellulite repose en partie sur les menus allégés

que proposent les centres thalasso. Mais en thalasso la diététique n'est pas simplement destinée à faire maigrir. C'est avant tout un mode de vie nécessaire à chacun.

Il est important de manger sain si l'on veut préserver son capital santé, voire perdre du poids. Se nourrir de manière diététique ne veut pas dire se rationner. Il s'agit juste d'adopter les bons réflexes. Il y a certaines règles de base communes à tous pour manger équilibré, mais aussi des variantes selon le métabolisme de chacun. Manger [diététique](#) ne veut pas dire abandonner tel aliment, mais plutôt de varier les menus.

Il faut manger de tout, en quantité raisonnable, en mettant l'accent sur les fruits et légumes. Mais s'il ne faut pas bannir un aliment, mieux vaut éviter hamburgers, frites et compagnie. Vous pouvez en manger, mais de manière ponctuelle. En effet, il faut savoir se faire plaisir de temps en temps. Se priver de tout mène en général à de grosses crises de boulimie. Mieux vaut anticiper et s'accorder un break un repas dans la semaine ou tous les 15 jours.

Les bases d'une alimentation diététique prônent trois vrais repas par jours. Le petit déjeuner est fondamental puisque de lui dépend votre énergie dans la journée. Deux tartines de pain complet avec un peu de beurre, un laitage ou un fruit, un thé ou café constituent un petit déjeuner équilibré. Préférez un repas consistant le midi pour dîner plus léger le soir. Les glucides lents tels que les pâtes ou le riz sont les bienvenus au déjeuner, à condition de ne pas en abuser. L'idéal est alors de les associer à une viande maigre (volaille par exemple) ou du poisson, et surtout de les mélanger à des légumes.

Les salades aux aliments variés (cruautés, jambon, légumes ou même fromage) sont également une bonne option. Pour les éventuelles petites faims à l'heure du "goûter", un fruit comblera parfaitement vos besoins. Vous pouvez ajouter un carré de chocolat noir pour garder la sensation de plaisir. Au dîner, mieux vaut choisir un plat léger tel que du poisson et des légumes, voire une soupe dans le cadre d'un régime.

De manière générale, la diététique repose sur une alimentation variée, où les fruits et légumes sont privilégiés. Il ne s'agit en aucun cas de s'affamer ou de bannir le plaisir de vos repas. Il faut juste revoir vos habitudes alimentaires et réapprendre à savourer des choses saines. Consommez les fruits de mer, légumes, volaille, grillades à volonté. Cuisinez de préférence à l'huile d'olive et évitez les sauces grasses ou lourdes. Les desserts ne sont pas interdits, surtout s'ils sont à base de fruits, mais veillez à ne pas en manger à chaque repas. Tout est dans la modération.

II – CURE ANTI JAMBES LOURDES

La cure jambes lourdes en thalasso soigne les problèmes vasculaires. Bien qu'une femme sur 4 souffre de problèmes de jambes lourdes, la thalasso serait moins répandue que les médicaments.

Ces troubles circulatoires font de la cure jambes lourdes une des plus demandées en thalasso. Plus efficace que certains traitements, la cure jambes lourdes tire ses bienfaits des richesses du milieu marin. Vivement recommandée pour les troubles de la circulation, la cure jambes lourdes est idéale pour retrouver bien être et légèreté.

Artérite, varices, crampes ou suites de phlébites, autant d'indications pour la cure [jambes lourdes en thalasso](#). Les oedèmes et autres problèmes vasculaires trouvent une réponse appropriée dans la cure jambes lourdes en thalasso. Des soins d'[hydrothérapie](#) aux techniques paramédicales en passant par les massages, la cure jambes lourdes offre une large gamme de soins.

On conseille la cure jambes lourdes pour les troubles circulatoires en ce qu'elle relance la dynamique veineuse. En tonifiant les capillaires et les parois, les soins de la cure jambes lourdes en thalasso améliorent sensiblement l'état des membres inférieurs. Drainage lymphatique, pédiluve et bains bouillonnant viennent à bout des douleurs vasculaires pour faire de la cure jambes lourdes une réussite.

Soulagez vos jambes lourdes en thalasso pour retrouver bien être et légèreté. L'action physique et thermique à travers la peau de l'eau de mer est très efficace sur les jambes lourdes, la thalasso est donc vivement recommandée pour les problèmes vasculaires. Les différents [soins thalasso](#) pour jambes lourdes alternent chaud et froid pour stimuler la circulation sanguine.

La cure thalasso jambes lourdes permet de réguler la circulation veineuse et lymphatique grâce au drainage et les exercices en bassin. Attention, vous devez être vigilant quant à la température de vos soins thalasso pour jambes lourdes. Les bains bouillonnants et hydromassants sont souvent programmés dans les cures jambes lourdes en thalasso. Ils favorisent d'une part la détente, et ils relancent la circulation retour et lymphatique pour guérir vos jambes lourdes en thalasso.

Les bassins de marche en eau froide sont aussi bénéfiques pour les jambes lourdes en thalasso. Autre soin incontournable pour les jambes lourdes en thalasso, la douche à jet. En projetant un jet d'eau sous pression le long du corps, ce soin thalasso pour jambes lourdes tonifie les muscles en stimulant la circulation sanguine et lymphatique. Ses vertus circulatoires améliorent vraiment l'état de vos jambes lourdes en thalasso, de même que l'hydro jambe, bain de pieds et des jambes aux algues, il alterne deux températures différentes pour soulager les chevilles et jambes enflées.

Les applications de boue et d'algues ont des bienfaits relaxants pour les jambes lourdes en thalasso en apaisant les inflammations. L'aquagym est également à ne pas oublier dans une cure thalasso pour jambes lourdes pour l'effet mobilisateur des muscles et articulations. Côté soins secs, le drainage lymphatique est fondamental pour soulager les jambes lourdes en thalasso. Ces effleurements et pressions le long des canaux lymphatiques élimine toutes les toxines pour libérer vos jambes lourdes en thalasso.

Enfin, pressothérapie, pédiluve et frigidité sont à ne pas négliger durant votre cure thalasso jambes lourdes. Excellent pour les chevilles gonflées car il stimule la circulation du sang, le pédiluve est indispensable à vos jambes lourdes en thalasso.

La pressothérapie accentue les effets du drainage lymphatique sur vos jambes lourdes en thalasso, grâce à des sortes de bottes qui se gonflent et se dégonflent à intervalle régulier. La frigidité ou enveloppement réfrigérant fonctionne très bien sur les jambes lourdes en thalasso. Soulageant la stase veineuse et lymphatique, ce soin thalasso pour jambes lourdes en thalasso est vivement conseillé.

Objectif

L'ensemble des soins pratiqués doit permettre de reconstituer une dynamique veineuse, d'améliorer la tonicité des capillaires et des parois veineuses, réduisant ainsi oedèmes et douleurs.

Programme

Soins spécifiques, suivi diététique, soins de beauté des pieds et des jambes, promenade sur le sable mouillé dans la mer ou dans un bassin de marche, alternant eau de mer chaude et froide, peuvent être partie intégrante des programmes proposés dans de nombreux instituts de thalassothérapies Mer & Santé

Pour qui ?

Sensation de jambes lourdes, oedèmes, fourmillements ? Une femme sur quatre, un homme sur huit souffre de troubles circulatoires.

III – CURE ANTI-TABAC

On ne compte plus les bienfaits de la thalasso. Cure remise en forme, [cure minceur](#), cure jambes lourdes... tout est là pour retrouver la pêche. De nouvelles spécialités débarquent en thalasso. Cure antimigraine, mais aussi cure antitabac sont désormais parmi les spécialités de certains centres. Les cures thalasso ont de plus en plus répondu à tout pour préserver notre capital santé. Quelques détails sur ce nouveau soin thalasso : la cure anti tabac

Quels soins pour une cure anti tabac en thalasso?

La cure anti-tabac

Plaquez la cigarette avec la cure thalasso anti tabac, dont les soins vous feront le plus grand bien. Associés à l'air de la mer pur et vivifiant, les soins d'une cure anti tabac en thalasso vous aideront à lutter contre la nicotine : inhalation, aérosols.... Loin de votre contexte habituel, une pause en thalasso avec les soins de la cure anti tabac en complément, est le moment idéal pour se lancer.

Objectif : Aider au sevrage tabagique.

Programme : Oxygénation de l'organisme au grand air, prise en charge et éducation alimentaire, réadaptation en douceur à l'effort. Un séjour anti-tabac repose

entre autres sur la stimulation de la motivation, la relaxation et une grande disponibilité de l'équipe médicale.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui sont motivés pour arrêter de fumer. En France, près de 34 % des adultes sont des fumeurs, le pourcentage des femmes se rapprochant de plus en plus des hommes notamment après la quarantaine.

IV – CURE SPECIALE DOS

Faites une cure spécial dos en thalasso. Idéale pour le dos, la thalasso peut être préventive ou curative. Un séjour pour soulager le dos en thalasso, mais aussi pour réapprendre les bons mouvements. Avec son milieu marin bénéfique pour le dos, la thalasso associe massages et exercices dans l'eau pour votre bien être. Rien de tel qu'une cure mal de dos en thalasso pour se refaire une santé en bord de mer!

Correction et renforcement du dos, la thalasso a développé de nombreuses cures dans ce domaine. On trouve aujourd'hui des cures spéciales dos en thalasso dans presque tous les centres.

La cure mal de dos en thalasso peut être préventive afin de corriger les mauvaises habitudes. Mais la cure thalasso pour le dos est aussi curative. Le séjour thalasso pour le dos vise en effet à muscler le dos pour atténuer les douleurs. Attention toutefois à ne pas choisir cette [cure thalasso](#) pour le dos en phase douloureuse aiguë.

La cure mal de dos en thalasso commence toujours par une visite médicale. Soins pour vous soulager, soins pour apprendre les bonnes postures, c'est une vraie remise en forme du dos en thalasso. Le milieu marin ressource le corps en vitamines et sels minéraux pour l'harmonie de votre dos en thalasso. De plus, il tonifie les muscles de votre dos, la thalasso est donc toute indiquée pour ce problème.

Après avoir évalué l'état de votre dos, en thalasso le médecin établit un planning de soins adaptés. Exercices de musculation en salles et en piscine pour un dos en thalasso plus solide. La portance de l'eau facilite les mouvements du dos, la thalasso vous apporte donc une autre médecine. Ces séances sont dirigées par un kinésithérapeute pour attester du sérieux de la cure mal de dos en thalasso. L'équipe de kinésithérapeute fait de votre cure spéciale dos en thalasso une réussite.

A cela s'ajoutent des soins d'hydrothérapie pour décontracter et soulager votre dos en thalasso. Les douches sous marines sont souvent au programme des cures mal de dos en thalasso pour associer les vertus de l'eau aux massages. Les soins à base d'[algues](#) sont aussi utilisés pour détendre votre dos en thalasso.

Les massages sont très importants en cure spéciale dos en thalasso. Egalement effectués par un kinésithérapeute, les massages relaxent votre dos pour une thalasso plaisir. Ces massages sont prévus dans la cure mal de dos en thalasso pour soulager les douleurs et décontracter les muscles. Enfin, on complète vos soins pour le dos en thalasso par de la sophrologie ou du yoga. Les exercices respiratoires sont excellents pour soigner votre dos en thalasso.

Objectif

Permettre aux curistes de mieux appréhender leur mal de dos ou tout simplement apprendre les bons gestes pour l'éviter.

Programme

Durant le séjour, les curistes bénéficient d'une prise en charge leur permettant de connaître les mauvaises postures et les gestes à éviter. Les séances "spécial dos" sont également l'occasion d'apprendre à s'étirer et à se renforcer musculairement, en effectuant des mouvements en salle ou en bassin d'eau de mer chauffée à 33°.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souffrent du dos. Le mal de dos est considéré comme le mal du siècle et rares sont les personnes qui n'ont pas eu dans leur vie une sciatique, un lumbago ou un simple mal de dos.

Quand ?

Ces cures doivent être effectuées en dehors des phases aiguës.

V – CURE ARTHRO-RHUMATISMALE

Pour qui ?

Cette cure s'adresse aux personnes souffrant de douleurs rhumatismales ou articulaires ou post-traumatiques

Objectif : Elle s'attache à prévenir et à lutter contre la douleur et l'inflammation grâce à l'eau de mer chaude et aux enveloppements.

Programme : Soins spécifiques de thalassothérapie, massages, applications d'algues et de boue.

Ce programme comprend 5 soins quotidiens :

- 2 soins d'hydrothérapie parmi lesquels un enveloppement à la boue de mer morte

- 1 massage relaxant alterné par 1 massage tonifiant
- 1 séance d'électrothérapie alternée par 1 séance d'ultrason
- 1 séance de rééducation médicale spécifique à sec ou marine

VI – CURE BEAUTE

Rien de tel pour irradier qu'une cure beauté en thalasso. Purifier son corps de l'intérieur pour rayonner à l'extérieur, c'est le credo des cures thalasso beauté. On ne vante plus les mérites de la thalasso, or la cure beauté en amplifie les bienfaits. Pause détente en bord de mer, la cure beauté en thalasso est une véritable source de jeunesse.

L'apparence est importante en société, d'où l'intérêt d'en prendre soin en cure thalasso beauté. Plus on se sent en harmonie avec son corps et son esprit grâce aux vertus d'une cure beauté en thalasso, plus notre moral est bon. Faites de votre thalasso une cure beauté pour offrir un coup d'éclat à votre corps.

La cure beauté en thalasso est un moment privilégié pour soi où l'on se détend. C'est pourquoi, loin du stress qui brouille le teint et creuse nos cernes, la cure beauté en thalasso nous embellit. Choisissez donc la cure thalasso beauté pour gommer les agressions du quotidien. Faites peau neuve en cure beauté thalasso pour revenir épanouie et radieuse.

Une cure beauté en thalasso allie vertus de l'eau de mer aux soins esthétiques réalisés par des professionnels. En ressourçant l'organisme au contact du bord de mer, grâce aux soins d'[hydrothérapie](#) nourrissants en substances minérales, la cure beauté en thalasso désintoxique notre corps pour ensuite le choyer. Soins d'eau de mer, de plantes ou d'[huiles essentielles](#) viennent dorloter notre peau pour faire de la cure beauté en thalasso un plaisir des sens.

[Douches à jets](#), bains hydromassants sont des soins en cure thalasso beauté destinés à stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Les bains aux algues ou enveloppements de boue sont également des soins de cure beauté thalasso bénéfiques pour la peau. Alliées des cures minceur pour la forte teneur en iodes, les [algues](#) sont des soins thalasso de cure beauté très complets en ce qu'elles régénèrent l'organisme.

Eliminer les toxines, puis enrichir, adoucir, hydrater notre peau, tout un programme pour se refaire une beauté en cure thalasso. [Gommages](#), masques, tout est fait dans une cure beauté en thalasso pour redonner éclat et tonicité à votre peau. Vous découvrirez durant votre cure beauté en thalasso toute une gamme de soins exotiques pour faire profiter votre corps des bienfaits du monde entier. Massages, soins d'eau de mer, soins esthétiques ou relaxation, faites de votre cure beauté en thalasso une parenthèse hors du temps.

Soins de cure beauté en thalasso du visage et du corps mais aussi des mains et des pieds. Manucure et pédicure sont le petit plus agréable des soins thalasso en cure beauté.

Retrouver une bonne hygiène de vie, nourrir votre organisme de sels minéraux, sculpter la silhouette et sublimer votre visage, tel est le pari des cures beauté en thalasso. Dorlotez vous : soins des mains, des pieds, du visage et du corps font de la cure beauté en thalasso un véritable embellisseur.

On peut choisir un peu de sport parmi les soins des cures beauté en thalasso. L'aquagym peut être efficace pour tonifier le corps en plus des soins des cures beauté en thalasso. Sophrologie, yoga sont autant de soins thalasso en cure beauté qui vous déstressent pour des traits lisses et un rayonnement intérieur. Sans oublier la diététique pour compléter les effets des soins en cure beauté thalasso pour embellir son teint ou garder la ligne.

Objectif : Elle est complémentaire à la recherche du bien être

Programme : Elle associe des soins de thalassothérapie et des soins esthétiques

VII – CURE TROUBLES DU SOMMEIL

Lorsque stress, [fatigue](#) ou dépression troublent le sommeil, une cure thalasso peut être une solution. Face au souci d'insomnie d'environ 20% de la population, la cure de sommeil en thalasso est une réponse adaptée. Le climat marin est bénéfique pour les troubles du sommeil, une cure thalasso s'en est inspirée pour y remédier. La mer et le grand air font des cures de sommeil en thalasso les vacances idéales pour se reposer.

Dormir est fondamental pour mener à bien son quotidien, d'où l'apparition des cures de sommeil en thalasso. Même sans essayer la cure de sommeil, la thalasso est déjà bénéfique pour fermer l'oeil. Les richesses du milieu marin font des cures de sommeil en thalasso le lieu privilégié pour se réconcilier avec son lit.

Les troubles du repos ne résistent pas à la bonne hygiène de vie que propose la cure de sommeil en thalasso. Sport, alimentation saine, grand air.. autant d'éléments qui font de la cure de sommeil en thalasso une bonne issue pour l'insomnie.

Vous déterminerez avec un médecin du [centre thalasso](#) avant la cure de sommeil quelles sont les causes du problème. La cure de sommeil en thalasso sera adaptée en fonction de ces raisons. Relaxation, soins apaisants et diverses techniques paramédicales renforceront les bienfaits de la thalasso durant la cure de sommeil.

On réserve aux troubles du sommeil en cure thalasso les soins de lux thérapie. Fondé sur les vertus de la lumière, ce soin pour le sommeil des cures thalasso synchronise l'horloge biologique pour retrouver un rythme de vie harmonieux.

Rééduquez votre sommeil en cure thalasso avec des soins tels que le yoga ou la [sophrologie](#).. Travailler sur la respiration pour gérer sons stress est le credo de ces soins d'une cure sommeil en thalasso. Se détendre permet de renouer avec le

sommeil grâce aux soins de cette cure thalasso. On compte généralement sur une semaine 3 séances de ce type de soins pour le sommeil dans une cure thalasso.

Pour renforcer les effets de ces soins pour le sommeil en cure thalasso, des cours de [relaxation en piscine](#) se révèlent très efficaces. Les modelages pour le corps font aussi partie des soins d'une cure de sommeil en thalasso. Les enveloppements aux algues ou boues marines rechargent le corps en substances minérales entamées par la fatigue, d'où l'intérêt de ces soins dans une cure de sommeil en thalasso.

Les massages font aussi le succès des soins pour le sommeil de cette cure thalasso. Ces massages pour le corps décontractent les muscles crispés pour en faire des soins d'une cure sommeil en thalasso anti stress. Des massages plus stimulants afin de mobiliser ses capacités et se ressourcer en ondes positives figurent parfois au programme des soins des cures sommeil en thalasso.

On complète la cure de sommeil en thalasso par des soins d'hydrothérapie (à base d'eau de mer). Bains hydromassants, bouillonnants, aux huiles essentielles, les soins d'une cure sommeil en thalasso sont plutôt sédatifs. Les douches sous affusions font également des soins pour le sommeil particulièrement apaisants. Enfin, un peu d'activité sportive avec l'aquagym pour se dépenser s'avère un soin en cure de sommeil en thalasso très bénéfique.

Objectif

Aider à retrouver le rythme biologique de votre sommeil

Programme

Après un bilan du médecin, alliance de soins spécifiques de relaxation, de massage, de temps de repos

VIII – CURE PRE-NATALE

Objectif

Elle sert à assurer une bonne préparation physique et psychique aux futures mamans.

Programme

Relaxation, diététique, aquagym spécifique, information avec une sage-femme et des médecins sur les techniques de préparation à l'accouchement.

Quand ?

Conseillée entre le quatrième et le septième mois de grossesse.

IX – CURE JEUNES MAMANS

Un [week-end en thalasso](#) post natale permet aux [jeunes mamans](#) de souffler et se détendre. Trois mois après l'accouchement, la jeune mère peut s'évader en week-end thalasso post natale. La jeune femme trouve une cure spécialement adaptée à ses besoins, la thalasso post natale. En week-end, mais aussi en séjour, chassez le baby blues grâce aux soins de thalasso et de relaxation qui vous attendent. Quelques précisions sur les week-end thalasso post natale.

Le séjour ou week-end thalasso post natale s'adresse aux mamans fatiguées ou déprimées. Il n'est pas rare de se sentir mal dans sa peau après l'accouchement, d'où la thalasso post natale. C'est un week-end qui permet de décompresser. Faites le plein d'énergie durant votre week-end thalasso post natale avant de recommencer la semaine.

La thalasso post natale en week-end ou vacances offre une pause dans le surmenage quotidien. Les jeunes mamans peuvent alors éliminer kilos, fatigue, et douleurs lombaires grâce aux séjours ou week-end thalasso post natale. Celles ci ont parfois besoin d'écoute, c'est pourquoi les week-end thalasso post natale apportent un véritable soutien psychologique. La thalasso post natale, week-end ou séjour, soigne donc les divers maux de la grossesse : rétention d'eau, [cellulite](#), varices ou baby blues.

La jeune maman peut partir en week-end thalasso post natale avec ou sans son bébé. Elle peut l'amener avec elle, une structure d'accueil pour les nourrissons est toujours prévue lors des cures de thalasso post natale. Ce week-end vous offrira des moments d'harmonie totale avec votre bébé pour repartir ensuite du bon pied. Mais le week-end thalasso post natale peut aussi être un moment privilégié rien que pour soi. Profitez d'ailleurs de votre week-end thalasso post natale pour remodeler votre corps ou retrouver la pêche.

Les séjours ou week-end thalasso post natale se composent d'exercices de [thalassothérapie](#) et respiration. Soins d'hydrothérapie, des massages sous affusion ou de kinésithérapeutes sont au programme. Baignoires avec jets doux et drainages lymphatiques feront de votre week-end thalasso post natale une petite [cure minceur](#). Natation mais aussi sophrologie et yoga vous aideront à vous reposer lors de votre week-end thalasso post natale.

Visite médicale ou bilan nutritionnel sont souvent de mise à l'arrivée des séjours ou week-end thalasso post natale. Cela permet d'établir les diverses attentes ou besoins de la jeune maman pour sa thalasso post natale. Un week-end pour se remettre en forme physiquement et moralement!

Accouchement, allaitement, fatigue.. profitez des soins d'une [cure thalasso](#) jeune maman! Confiez votre corps aux soins thalasso de la cure jeune maman pour lâcher prise avec le quotidien. Offrez vous une pause détente loin du stress, épuisement ou baby blues grâce aux soins d'une cure thalasso jeune maman. [Remise en forme](#) idéale pour les plus surmenées ou déprimées, cette cure thalasso jeune maman aux soins spécifiques recharge les batteries.

Spécialement adaptés aux besoins de la jeune femme, les soins thalasso de la cure jeune maman mêlent diverses techniques pour un traitement complet post grossesse. L'[hydrothérapie](#) est la base des soins de la cure thalasso jeune maman. Douche à jet remodelants, bains hydromassants tonifiants et relaxants pour se ressourcer, les soins thalasso de la cure jeune maman proviennent des richesses du milieu marin. On prévoit aussi dans la cure thalasso jeune maman parmi les soins d'eau de mer, la [douche sous marine](#). Remplie d'algues bienfaitantes, c'est un soin thalasso de la cure jeune maman efficace pour les problèmes vasculaires ou de cellulite.

Choisissez parmi les soins thalasso d'une cure jeune maman la piscine avec kinésithérapeute pour se remuscler dans l'eau. Les efforts sont moins difficiles, le corps travaille plus, d'où l'intérêt de ce soin thalasso en cure jeune maman. Côté gymnastique en cure thalasso jeune maman, les soins visent surtout à fortifier la sangle abdominale et le périnée malmenés pendant l'accouchement. La [rééducation périnéale](#) est un passage obligé des soins de la cure thalasso jeune maman.

Au programme des soins thalasso de la cure jeune maman, les bassins de marche et l'[aquagym](#) sont d'autres méthodes utiles pour sculpter la silhouette. Les massages sont également d'incontournables soins de la cure thalasso jeune maman. Massages détente, sous affusion, ou avec le kinésithérapeute du centre thalasso, les soins de la cure jeune maman veillent au bien être de la patiente.

Indispensable pour les soins d'une cure thalasso jeune maman, le [drainage lymphatique](#) pour les troubles vasculaires et circulatoires Rien de tel qu'un drainage lymphatique comme soin d'une cure thalasso jeune maman pour gommer cellulite et peau d'orange. Les soins thalasso d'une cure jeune maman l'aident à redessiner son corps. Pour ce faire, dans le même esprit, [pressothérapie](#), frigithérapie ou thermosudation sont autant de soins thalasso d'une cure jeune maman pour soulager les jambes lourdes ou retrouver la ligne.

C'est pourquoi en cure thalasso jeune maman, les soins proposent aussi des cours de [diététique](#). Programme hypocalorique selon les besoins de la jeune mère déterminés lors de la visite médicale à l'arrivée, les soins thalasso de la cure jeune maman apprennent aussi à mieux se nourrir. Ne négligez pas dans la cure thalasso jeune maman, les soins beauté. Coup d'éclat mais aussi ren attitude avec des séances de [sophrologie](#) ou de yoga, complément des soins thalasso de la cure thalasso jeune maman pour gérer le stress quotidien.

Objectif

La cure permet un retour normal des tissus, stimule la circulation et les terminaisons nerveuses, restructure le tissu conjonctif et le collagène, assouplit les placards de cellulite et, en augmentant la diurèse d'environ 30%, lutte contre l'oedème. Elle prévient le mal de dos par une sensibilisation au contrôle postural, des exercices d'assouplissement et de relaxation facilités par l'apesanteur en eau de mer chauffée. La reminéralisation en douceur permet de pallier les risques fréquents de carences en oligo-éléments et en vitamines.

Programme

Relaxation, rééducation périnéale, bilan complet avec un kinésithérapeute, soins esthétiques...

Conseils diététiques et suivis nutritionnel.

Et sans oublier bébé ... Tous les centres proposent des systèmes de garde du bébé, du baby-sitting à la garderie en passant par les "clubs enfants" pour amener aussi éventuellement les aînés et ne pas faire de jaloux ... Renseignez-vous dans chaque centre pour connaître les conditions.

Quand ?

Entre le 2^{ème} et le 10^{ème} mois après l'accouchement

X – CURE MAMAN - BEBE

XI – CURE ET SPORT

Objectif

Retrouver le goût du sport ou préparer ou récupérer d'une compétition.

Programme

La plupart des instituts de thalasso-thérapie possèdent au sein même de leurs installations, encadré par un professeur de sport diplômé, une salle de gymnastique, une salle de renforcement musculaire, des équipements de cardiotraining.

Par ailleurs plusieurs instituts proposent des forfaits de thalasso-thérapie à thématique sport.

En générale, ces programmes comprennent un bilan physique et sportif complet et, permettent de guider l'entraînement progressif quotidien selon les capacités de chacun sans risques cardiaques ou ostéo-articulaires.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent reprendre le sport ou en intensifier la pratique.

XII – CURE MENOPAUSE ET ANDROPAUSE

Pensez à la cure ménopause en thalasso pour passer ce cap parfois difficile. Rien de tel qu'une pause en bord de mer pour bien vivre sa ménopause en cure thalasso. On apporte une réponse tout au long de la vie d'une femme en thalasso, la cure ménopause en est une. Après les cures pré ou [post natale](#) en thalasso, la cure ménopause permet à la femme de passer la cinquantaine en beauté.

Le bilan médical est le premier stade de la cure ménopause en thalasso. Vous conviendrez avec le médecin du [centre thalasso](#) d'une cure ménopause répondant à vos besoins. Les soins viseront à résoudre les problèmes de bouffée de chaleur, d'ostéoporose, de prise de poids voire de dépression, classiques de la cure ménopause en thalasso.

Les richesses du milieu marin ralentissent les effets du vieillissement, d'où les bienfaits d'une cure thalasso pour la ménopause. Gorgées de sels minéraux, la mer, les algues ou la boue marine ressource l'organisme pour atténuer les effets de la ménopause en cure thalasso.

Les [enveloppements aux algues](#) ou boues marines sont donc recommandés parmi les soins d'une cure ménopause en thalasso. En reminéralisant le corps, ces soins de la cure ménopause en thalasso lui offrent une seconde jeunesse.

C'est pourquoi on privilégie les soins d'hydrothérapie (à base d'eau de mer) dans une cure thalasso pour la ménopause. Bains multijets, bains hydromassants, ou douches sous affusions sont au programme d'une cure ménopause en thalasso.

Associés à ces soins de la cure ménopause en thalasso, l'activité physique telle que l'aquagym ou des exercices de musculation est nécessaire. L'eau de mer chauffée améliorant la mobilité, la cure ménopause en thalasso retarde donc les effets du vieillissement.

Les techniques paramédicales et les massages sont aussi de mise en cure thalasso pour la ménopause. Le [drainage lymphatique](#) est conseillé lors d'une cure ménopause en thalasso pour relancer les problèmes vasculaires pas rares passé la cinquantaine. Ce soin propre à de nombreuses cures thalasso, dont la ménopause, permet en outre de gommer la cellulite.

La cure ménopause en thalasso, c'est aussi l'espace esthétique qui vous accueille. Pour bien vivre sa cinquantaine, rien de tel que de se sentir belle et chouchoutée durant une cure ménopause en thalasso. Les soins esthétiques, gommage, masque et autres plaisirs, dorlotent la femme pour oublier sa ménopause en cure thalasso.

Le yoga et la sophrologie sont des soins "clef" de la cure ménopause en thalasso. En apprenant à mieux respirer, vous gérez mieux le stress, cause de vieillissement, et les angoisses de la ménopause pour une cure thalasso "bien être".

La diététique n'est pas en reste pour la cure ménopause en thalasso. Starter pour perdre les éventuels kilos de la ménopause, la cure thalasso permet de reprendre goût à une alimentation saine et équilibrée. Faire le plein de vitamines vous permettra de rayonner après votre cure ménopause en thalasso.

[Bien préparer votre cure thalasso](#) ménopause ne pourra qu'en améliorer les résultats!

Objectif

Etablir un bilan de santé afin de répondre aux besoins de chacun

Programme

Soins spécifiques de thalassothérapie, relaxation, massages...

XIII – CURE MASCULINE

Programme

Elle peut être associée à un programme sportif selon les centres (golf, randonnées, équitation...).

La cure masculine est destinée aux hommes déjà habitués à la pratique d'un sport et souhaitant optimiser leur condition pendant leur séjour.

Programme : 4 ou 5 soins par jour (au choix) :

- Soins d'hydrothérapie de la Remise en Forme : DAJ,DSM,MAF,ALG
- Programme d'activités physiques coaché
- Soin du visage
- Massage à 4 mains,shiatsu,vishesh
- Soin du dos
- Soin du cuir chevelu

Plus 4 soins d'esthétique sur les 6 jours