

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

**Section : Physiothérapie**

**2<sup>ème</sup> Année Physiothérapie**

**Certificat Thalasso thérapie**

**EFFETS DE LA  
THALASSOTHERAPIE**

**Dr.Sadok Gabbiche**

**Année Universitaire : 2009-2010**

# **EFFETS DE LA THALASSOTHERAPIE**

## **PLAN**

**I – INTRODUCTION**

**II – LES BIENFAITS DE LA THALASSO SUR LE  
CORPS HUMAIN**

**III – LES INDICATIONS DE LA THALASSOTHERAPIE**

**IV – LES EFFETS SECONDAIRES DE LA  
THALASSOTHERAPIE**

# EFFETS DE LA THALASSOTHERAPIE

## I – INTRODUCTION

**Les bienfaits de la thalasso sont connus depuis l'Antiquité. Alors pour retrouver l'harmonie de soi, un séjour d'une semaine au bord de la mer est idéal. Grâce à ce séjour vous allez vous ressourcer et vous en reviendrez régénéré.**

La cure de thalassothérapie est un moyen efficace pour retrouver un certain équilibre intérieur tout en profitant des bienfaits de l'environnement marin. La thalasso tend aujourd'hui à devenir un lieu de bien-être où l'encadrement médical reste privilégié.

Chacun y trouve son bonheur avec, au programme, uniquement des produits naturels : eau de mer chauffée à 33°C, boues, argile, plantes, algues et huiles essentielles, sans oublier les trésors de la nature : l'air marin et le soleil.

La thalasso procure un bon équilibre biologique. On apprend à mieux se nourrir et à retrouver le sommeil, le mieux-être étant le but que l'on se propose. S'occuper de soi le temps d'une escale maritime, c'est aussi réapprendre les bons gestes, le bon rythme.

## II – LES BIENFAITS DE LA THALASSO SUR LE CORPS HUMAIN

Les effets de la thalassothérapie sont multiples :

- **Effets cutanés** : accélération du renouvellement de la couche cutanée et effet adoucissant des sels marins.
- **Effets sur les reins** : la diurèse se trouve augmentée avec une augmentation d'évacuation des déchets
- **Effets sur le cœur** : Légère tachycardie puis bradycardie et meilleure perfusion distale des téguments.

- **Effets sur la respiration** : augmentation de l'amplitudes respiratoire avec un meilleur échange alvéo-capillaire
- **Effets sur l'os** : augmentation de la fixation du phosphore et du sodium avec diminution de leur excrétion
- **Effets sur le muscle** : augmentation de la force contractile du muscle strié
- **Effets sur les glandes** : Hyperactivité thyroïdienne et parathyroïdienne d'environ + 15% en relation avec l'augmentation de l'activité biocatalytique.
- **Effets hématologiques** : augmentation du nombre de globules rouges d'environ 10% pour répondre à l'augmentation des échanges bio-oligo-élémentaires.

### III – LES INDICATIONS DE LA THALASSOTHERAPIE

- Pathologie rhumatismale
- Gériologie
- Séquelles post traumatiques
- Médecine de sport
- Convalescence
- Fatigue et suite post opératoire
- Fatigue physique et psychologique : insomnie, surmenage...
- Maladie de civilisation : (stress).
- Relaxation et Hygiène de vie.
- Les troubles Vasculaires
- Troubles endocriniens : (Insuffisance thyroïdienne)
- Les maladies de peau : Psoriasis
- Problèmes respiratoires
- Gynécologie
- Cellulite et obésité

#### **Les problèmes circulatoires**

Par les soins, les massages, les exercices et l'action de l'eau, les systèmes sanguins et lymphatiques sont tonifiés.

Les jambes lourdes sont un symptôme que les femmes connaissent particulièrement bien. La circulation sanguine est assurée par le cœur, mais la remontée du sang situé dans les jambes est facilitée par des valvules anti-reflux qui empêchent le sang de redescendre. Mais ces valvules peuvent ne plus fonctionner correctement. Dans ce cas, le sang remonte plus difficilement, et stagne dans les jambes. Les jambes deviennent lourdes, et gonflées, particulièrement les chevilles en fin de journée. Des picotements et des sensations douloureuses apparaissent. Des veines capillaires se dilatent, créant des traces rouges sur la peau, et parfois des varices (dilatation

permanente d'une veine)

La thalassothérapie permet des jambes plus légères, qui ne sont plus gonflées

### ★ **Les douleurs articulaires et rhumatismes**

Ils se manifestent plus particulièrement lors des mouvements. L'efficacité de la thalassothérapie sur l'arthrose est particulièrement notable.

Les exercices en piscine d'eau de mer chauffée facilitent les mouvements, augmentent les amplitudes, et la cure apporte aux cartilages des oligo-éléments précieux.

Les cures spécial dos sont très prisées. Elles ne doivent pas avoir lieu pendant les crises aiguës, mais à titre préventif. La cure permet d'apprendre les mouvements de gymnastique qui permettent de muscler les parties fragiles, mouvements qu'ils pourront continuer à pratiquer de retour chez eux. Elle permet en outre d'apprendre une nouvelle ergonomie des mouvements afin de ne pas solliciter le dos et les reins lors des mouvements quotidiens.

Le strict suivi médical vous permet de comprendre les raisons de votre mal de dos et de lutter contre celui-ci. Le cas échéant des séances de kinésithérapie vous seront prodiguées.

### ★ **Les affections dermatologiques**

L'eau de mer et le soleil ont une action très efficace pour certaines pathologies. Attention ! Renseignez-vous avant de partir en cure sur la possibilité d'y avoir recours dans votre cas précis, la thalassothérapie et la balnéothérapie étant contre indiquées dans certains cas d'affections dermatologiques.

### ★ **La rééducation fonctionnelle**

Les immobilisations suite à des fractures, entorses, ou foulures sont réduites par la possibilité de commencer la rééducation plus rapidement.

## **IV – LES EFFETS SECONDAIRES DE LA THALASSOTHERAPIE**

La pratique de la thalassothérapie est dénuée de tout effet indésirable surtout si l'on se tient à respecter minutieusement les contre indications