

L'Auvergne thermale sur

Suggestions

Dans un monde hyperconnecté et stressant, les Français s'octroient davantage de pauses. Pour essayer de capter cette nouvelle demande, les établissements thermaux ont dépoussiéré leur image en s'engageant sur le chemin du bien-être et de la détente.

Pierre Géraudie, Isabelle Barnérias,
Philippe Cros, Arthur Cestron

Les destinations bien-être sont dans l'air du temps. Une voie dans laquelle les stations thermales se sont engouffrées, à l'image de Vichy. Les vertus thérapeutiques des cures thermales ne sont plus seulement réservées à la santé.

Les cures séduisent désormais par leur capacité de délasserment et de détente. Les Français sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à opter pour de courts séjours dans des centres thermaux. Pour se remettre en forme, pour affiner sa silhouette ou se relaxer, faire un break dans une vie professionnelle trépidante et stressante. Voici quelques suggestions pour s'octroyer un moment de plaisir.

1 À Vichy, se couper d'Internet pour mieux se retrouver. Précurseur de ce type de programmes liés au surmenage professionnel, l'établissement thermal des Célestins propose une cure baptisée Digital Detox®. Le but : couper les curistes de tous les objets numériques, de type télévision, tablettes ou ordinateurs, présentés comme chronophages ou générateurs de stress.

Dès le premier jour du programme, les téléphones et ordinateurs des curistes sont ainsi placés dans un coffre-fort. Seule une radio diffusant de la musique zen subsiste dans les chambres d'hôtel. Un bon moyen de donner tout son sens au mot relaxation, en offrant la possibilité de se recentrer exclusivement sur soi-même.

2 À Bourbon-L'Archambault, associer sport et détente. Pour cette nouvelle saison, les thermes de Bourbon-L'Archambault

innovent par le biais d'une mini-cure sport et détente. Articulé sur six jours, le programme propose, à l'issue d'un bilan effectué avec un coach, une activité sportive quotidienne associée à une activité détente.

Jaillissant à sa source à 55 °C, l'eau thermale de la célèbre station bourbonnaise est carbo-gazeuse, chlorurée sodique, bicarbonatée et sulfatée. Cette mini-cure de dix-huit soins d'hydrothérapie et d'activités sportives vise à reprendre une activité physique encadrée et à dynamiser son corps.

3 En voyage à Chaudes-Aigues.

Le complexe thermal et thermoludique de Chaudes-Aigues propose sept massages du monde. Parmi eux, le massage indien. Un soin à la fois tonique, qui donne un petit coup de fouet au départ, et relaxant. D'une durée de 50 minutes (79 €), il peut être prolongé par un voyage en Inde composé d'un gommage et d'un enveloppement pour une durée totale de 1 h 45 (122 €).

4 Comme un goût de gourmandise à La Bourboule. C'est un soin qu'on n'imaginerait pas forcément trouver dans un centre de thermalisme. À La Bourboule, on propose une petite incartade à la frugalité traditionnelle des soins thermaux. Le rituel thermalisme et gourmandise est une pause de 70 à 90 minutes (pour 62 €).

Au programme, douche pulvérisée (ou douche dorsale ou bain de détente), hammam et bassin bouillonnant, gommage du dos au granité de coco, massage polynésien du dos au karité-frangipanier bio. Et, la touche gastronomie promise : un plateau dégustation de fruits et de chocolats pour finir et vous regonfler le moral !

5 Mieux respirer grâce à la randonnée au Mont-Dore. Spécialisés dans le traitement des affections rhumatismales et des



DEMANDE. Les cures séduisent désormais par leur capacité de délasserment et de détente. PHOTO FRANCK BOREAU

Les thermes de Vichy précurseurs en matière de soins à la carte

Appréciés pour la richesse de leurs soins conventionnés (traitement du surpoids, des rhumatismes ou du diabète), les thermes de Vichy ont également acquis une place de choix au royaume du bien-être.

Ainsi, en plus des curistes qui viennent prendre les eaux sur prescription médicale, de plus en plus nombreux sont ceux qui, dans la cité bourbonnaise, profitent de soins dits « à la carte ». Parmi eux, les douches à l'eau de Vichy avec modelage à quatre mains, l'application de boue thermale à effet décontractant ou encore les bains carbogazeux, sont parmi les plus



DÉTENTE. Le massage à quatre mains à l'eau de Vichy est particulièrement apprécié des curistes dits « non-conventionnés ». PHOTO D'ARCHIVES VICTORIA PULIDO

appréciés. Aux thermes des Célestins sont aussi proposés des soins dits de haute-technologie (cryothérapie, bodysculpting), de beauté en lien avec les Laboratoires de Vichy, ou encore des cours de yoga, de sophrologie et... de running, susceptibles d'attirer une clientèle jeune. Côté prix, les tarifs varient, de 50 € les 15 minutes (douche de Vichy) à 300 € les six séances (application de boue thermale). Des programmes concoctés à la semaine, eux, peuvent monter jusqu'à 2.000 €.

« Précurseurs en termes de bien-être dès les années 1990 », ainsi que l'indique Jérôme Phelipeau, PDG de la Compagnie

de Vichy (qui gère le domaine thermal), les trois établissements thermaux vichyssois attirent en moyenne 24.000 curistes à l'année, dont près de 15.000 pour des soins non-conventionnés. « Cela représente donc deux tiers de l'activité », poursuit Jérôme Phelipeau, qui souligne aussi le poids croissant des programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP), qui entendent aussi participer au bien-être des curistes. C'est le cas du programme de post-suivi de cancer du sein, ou du parcours Thermaligne, qui vise à donner sur le long terme les outils pour bien s'alimenter et savoir gérer son poids. ■

et retrouver la forme

LE FAIT
DU JOUR

la voie du bien-être



voies respiratoires, les thermes du Mont-Dore proposent un mariage entre soins et randonnée. Relaxation d'un côté et dynamisme de l'autre.

Le soin n'existe pas sur la journée, les activités de cette mini-cure sont étalées sur six jours (460 €) : quatre soins thermaux au choix – douche au jet, douche pénétrante, bain avec douche sous immersion, douche de vapeur, piscine de mobilisation, douche sous immersion en piscine, étuve, cataplasmes – deux randonnées avec guide, deux modelages, deux séances de lit hydromassant, un atelier étirement et souplesse. Idéal pour vous redonner un punch de champion !

6 Entre terre et mer à Royatonic. C'est l'un des soins vedettes du spa Royatonic, depuis son lancement il y a trois ans. Pour cette séance de 90 minutes (et pour 140 €), le spa de Royat vous propose des soins très particuliers, réalisés aux pierres thermes, une technique inspirée des traditions amérindiennes et qui est plutôt de bon aloi au pied des volcans d'Auvergne.

Des pierres chaudes pour évacuer les tensions, les pierres fraîches pour une relaxation extrême, et on termine en ouvrant les chakras. L'alternance entre chaud et froid est la promesse d'un apaisement extrême et le bon moyen pour faire le plein d'énergie. Relâchez-vous, laissez-vous faire...

7 Les vertus de l'eau thermale de Châtel-Guyon. C'est l'eau la plus riche en magnésium d'Europe ! Cette eau bienfaitrice est particulièrement bénéfique pour le système digestif et la rhumatologie. L'établissement propose des cures conventionnées de dix-huit jours, ainsi que des programmes spécifiques d'accompagnement.

À l'heure où les études scientifiques démontrent le rôle primordial de l'intestin, les thermes de Châtel-Guyon proposent des cures prévention santé à durée libre. Il est ainsi possible de découvrir et de tester les soins sur demi-journée en prévision d'une cure ou tout simplement pour prendre soin de soi. ■

EN CHIFFRES

58.300

Le nombre de clients venant en cures conventionnées en 2017, soit une hausse de 1,6 % (56.450 en 2016). En augmentation constante durant les cinq dernières années dans les stations thermales d'Auvergne.

81.861

Le nombre de clients enregistré en Auvergne en 2017 (+ 0,1 % par rapport à 2016) pour des séjours bien-être, spa, santé.

303.824

Le nombre de clients enregistré dans les centres thermologiques de l'Auvergne Thermale (Royatonic, Caladen, Nériades...) en 2017, soit + 1,8 % par rapport à 2016.

Profitez du printemps

L'Auvergne Thermale renouvelle son temps fort Le Printemps du thermalisme qui comprend deux volets : la découverte des pratiques thermes avec la formule trois soins pour 30 euros, du 14 au 19 mai, et la programmation de nombreux ateliers et conférences liés au thermalisme et à la santé durant les mois de mai et juin. Une nouvelle fois, l'ensemble des onze stations thermales d'Auvergne se positionne sur les deux aspects avec un programme étoffé qui conforte leur vocation de stations de pleine santé.

La station de Nérès-les-Bains s'attaque au stress et au burn-out

Les thermes de Nérès-les-Bains ont lancé cette semaine une étude pilote sur la prévention du stress au travail, en partenariat avec le CHU de Clermont-Ferrand.

Les dix-sept premiers curistes sont arrivés cette semaine. Au programme : soins thermaux et travail de groupe quotidien avec des psychologues. Les patients sont aussi amenés à faire du sport, comme du Pilates et de la marche nordique, à prendre des cours de cuisine avec une nutritionniste.

Thermistress, c'est six jours intenses ponctués d'exams médicaux poussés : bilans sanguins, échographie du foie et du cœur... « Maintenant, je ne me



BAINS ET MASSAGES. L'eau thermale de Nérès-les-Bains est riche en lithium et en magnésium, aux vertus déstressantes. PHOTO CÉCILE CHAMPAGNAT

sens plus seule », sourit cette employée d'une collectivité territoriale. Ils sont comptables, infirmiers, managers, enseignants... « Mais nous avons tous un profil similaire, ajoute-t-elle, nous sommes des travailleurs très investis, sensibles à la culpabilisation de la hiérarchie. »

Il reste des places

Avec cette étude, le directeur de l'établissement souhaite répondre à une question : « Six jours de cure thermale peuvent-ils permettre à une personne d'éviter le burn-out ou d'en sortir ? »

Bertrand Boyer en est convaincu. La station de Nérès-les-

Bains est la seule d'Auvergne à traiter les affections psychosomatiques comme « l'anxiété, le surmenage, la dépression ou les troubles du sommeil. »

Soixante personnes pourront participer à l'étude, financée en grande partie par la Région, lors des quatre sessions prévues jusqu'en avril 2019. « Il reste des places ! », indique le directeur. Pour cette cinquantenaire, « cette étude est une chance. Je vais retourner au travail avec de bonnes résolutions. » ■

Pratique. Le professeur Dutheil, instigateur de l'étude, donne une conférence ouverte à tous aujourd'hui, à 17 h 30 au pavillon du lac de Nérès-les-Bains.