



Moins cher à la semaine!*

Télé 2 semaines

0,75€
par semaine

*que les grands
hebdomadaires télé

1,50€ Programmes du 20 janvier
au 2 février tele-2-semaines.fr

PRATIQUE
Le guide TV

Séries, télé, ciné

14 pages pour ne rien manquer! p.28

➔ **ENQUÊTE**
Que sont devenus
les candidats de *L'amour*
est dans le pré? p.20



FRANCE GALL

Une vie
entre rires et
larmes p.7

➔ **BIEN-ÊTRE**
Thalasso, thermalisme:
suivez le guide! p.168

+ **Gagnez 3 séjours** p.169

Hippocrate aux enfers, son documentaire poignant
sur les médecins nazis, est diffusé sur France 2

Michel Cymes

« J'ai voulu réussir pour ma famille »

CONFESSIONS EXCLUSIVES À NOS LECTEURS
p.14

SEMAINE 2

DIM
21/01

LUN
22/01

MAR
23/01

MER
24/01

JEU
25/01

VEN
26/01

SAM
27/01

DIM
28/01

LUN
29/01

MAR
30/01

MER
31/01

JEU
1/02

VEN
2/02

PM PRISMA MEDIA

M 05688 - 367 - F: 1,50 €



**forme** ICURES

Thalasso ou thermalisme, faites la différence !

Si ces deux pratiques utilisent les bienfaits de l'eau à des fins thérapeutiques, chacune présente des particularités utiles à connaître avant de choisir son séjour.

Au cœur de l'hiver ou au printemps, prendre les eaux est idéal pour se ressourcer. D'autant qu'aujourd'hui, les établissements thermaux et ceux de thalassothérapie proposent, en plus des soins, des infrastructures confortables et des programmes de bien-être très tendance.

Les spécificités Si l'eau est le point commun entre thalassothérapie et thermalisme, la comparaison s'arrête là. La première utilise toujours et seulement de l'eau de mer (et accessoirement sable, algues, minéraux...) à des fins thérapeutiques. Les établissements sont donc situés sur le littoral, pour profiter du climat tonique. Les cures thermales, elles, se déroulent majoritairement en montagne, là où se trouvent la plupart des sources. Contrairement à l'eau de mer, dont la composition varie peu entre océan Atlantique et mer Méditerranée, chaque source est unique: l'eau diffère en fonction de son cheminement dans la roche, durant lequel elle s'est chargée en minéraux. Il en existe quatre grandes familles: les bicarbonatées (pour le diabète, la dermatologie et les problèmes digestifs), les sulfatées (pour la diurèse ou les affections métaboliques), les sulfurées (rhumatismes, voies respiratoires) et les



Selon qu'elle est douce ou salée, l'eau possède des vertus bien spécifiques.

chlorurées (enfants et rhumatologie). Côté soins, la thalassothérapie préconise des enveloppements d'algues, quand le thermalisme préfère les bains de boue. Mais les deux formules proposent un même parcours «thermo-ludique», qui intègre des bassins d'eau chauffée, avec jets massants, sauna, piscine...

Le budget à prévoir Seules les cures thermales concernant certaines affections chroniques et dont l'efficacité est démontrée

sont remboursées par la Sécurité sociale, à hauteur de 65 %, à condition de suivre le traitement pendant dix-huit jours et que celui-ci ait été prescrit par un médecin. Les pathologies concernées sont les maladies rhumatologiques, les problèmes de dos, les affections des voies respiratoires et de la peau, ainsi que les troubles anxieux généralisés (TAG). Les thermes proposent aussi des «cures bien-être» de quelques jours, non remboursées. Et comme en thalasso, les

prix varient notablement entre basse et haute saison. Notons que l'hôtellerie des centres de thalassothérapie est montée en gamme depuis quelques années, avec beaucoup d'établissements quatre étoiles dans des stations balnéaires réputées. En revanche, l'hébergement est moins coûteux pour les cures thermales, où il est possible de loger dans des deux ou trois étoiles de villages thermaux moins renommés. Mais pour établir un budget complet, il faut



Nos destinations coups de cœur

SAINT-MALO



POUR BIEN DORMIR

À SAINT-MALO (35), aux Thermes Marins, Escapade capital sommeil, 3 j./3 n., ch. double, 1/2 pension en hôtel 5*, à partir de 969 €. Avec modelages spécial sommeil, réflexologie crânienne, aquarelaxation...

www.thalassotherapie.com

À MOLITG-LES-BAINS (66), aux thermes, avec la minicure sommeil de 6 j./6 n., ch. double, 1/2 pension au Grand Hôtel 4*. À partir de 1 209 €, ou 565 € la cure seule. On aime le bain de kaolin en apesanteur, le shiatsu dans l'eau, la sophrologie, la naturothérapie...

www.chainethermaledusoleil.fr

HENDAYE



POUR SE RESSOURCER

À HENDAYE (64), à la Thalasso Serge Blanco, avec la cure Anti-Stress & Burn-Out, 6 j./6 n., en ch. double, 1/2 pension à l'hôtel Ibaïa 3*, à partir de 1 440 €. À découvrir: soins de mer revitalisants, méditation, massage crânien...

www.thalassoblanco.com

À URIAGE (38), aux thermes, cure Détente totale, 6 j./5 n., en ch. double, 1/2 pension dîner au bistrot des Terrasses, à partir de 1 157 €. À choisir pour les soins apaisants type boue thermale, cours en piscine thermale à 33 °C, massage sous l'eau, soins de spa.

www.centre-thermal.uriage.com

PORNIC



POUR MINCIR ET MIEUX MANGER

À PORNIC (44), à la thalasso Alliance Pornic, cure Silhouette 6 j./6 n., en 1/2 pension diététique, hôtel 4*, à partir de 1 692 €.

Avec visite médicale et conseils en diététique, soins drainants, jets amincissants, aquafitness.

www.thalassopornic.com

À THONON-LES-BAINS (74), aux thermes, cure Troubles digestifs, 6 j., à partir de 260 € la cure seule, 475 € l'hébergement pour 7 n. en studio double à la Villa Thermae. Pour rééquilibrer le côlon, traiter l'obésité et le diabète avec soins drainants, activités physiques, ateliers santé, diététique et sophrologie.

www.valvital.fr

ajouter le transport et les dépenses annexes (déjeuners des formules en demi-pension, loisirs, éventuellement location de voiture, etc.).

Lequel privilégier ? Les deux options sont indiquées dans la lutte contre le stress en raison de l'effet apaisant de l'eau chaude. Si vous souffrez d'un déséquilibre chronique, un séjour de quelques jours dans des thermes peut, par exemple, vous donner un aperçu des

potentiels bienfaits d'une cure plus longue. En revanche, si vous cherchez simplement à vous relaxer, la thalasso est plus adaptée, avec des soins ciblés, tendance et cocooning. Enfin, n'oubliez pas que les soins sont prodigués sur une demi-journée, ce qui vous laisse du temps pour visiter la région. Alors, autant bien la choisir!

■ LAURENCE FÉRAT

La thalassothérapie: l'idéal pour se détendre et profiter de soins adaptés.

