



LA FORME DE L'EAU

L'Océan, les algues et les oligo-éléments regorgent de bienfaits pour la santé, à tout point de vue. Voici quelques destinations pour découvrir ou redécouvrir ces vertus ressourçantes.

PAR **LAURENCE FÉRAT** ET **NATHALIE LOURAU**

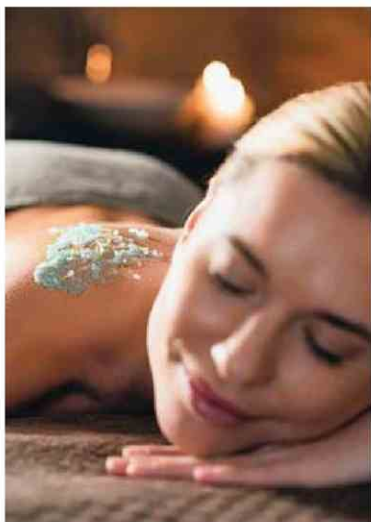
À la thalasso de Concarneau Une ménopause sereine

Dans le Finistère, ce centre considère cette étape incontournable de la vie des femmes comme un « second printemps » et lui dédie une cure spécifique. **N. L.**

Perte de repère, irritabilité, surmenage, lassitude... Les symptômes suscités par la baisse de sécrétion d'hormones liée à la ménopause ne manquent pas. Pour les affronter le mieux possible, l'équipe de Caroline Mahé-Léa, directrice de la thalasso de Concarneau et responsable des exploitations chez Thalgo a élaboré un programme féminin inédit et sans tabou : « Se sentir bien commence par l'harmonie entre l'équi-

libre physique et émotionnel, confie cette jolie Bretonne. Notre cure met à disposition des femmes une boîte à outils pour appréhender cette étape en toute sérénité. » Ici, tout semble communicatif : la bonne humeur, la bienveillance, l'harmonie. Le programme commence par une heure trente de consultation avec la naturopathe Anne Denis. « Un temps pour comprendre les habitudes et proposer les soins les mieux adaptés ainsi qu'une nouvelle hygiène de vie à mettre en place après la tha-





Trois questions à... Anne Denis, naturopathe à Concarneau

Qu'est-ce que la naturopathie ?

Je préfère énoncer ce qu'elle n'est pas ! Ce n'est pas un « remède de bonne femme » qui consisterait à se nourrir de graines ou se soumettre à un régime drastique, sans gluten, sans lait, sans sucre... La gourmandise est même recommandée si elle se pratique en pleine conscience. Et bien sûr ce n'est pas incompatible ou contraire aux prescriptions de la médecine classique, dite allopathie, absolument nécessaire à certaines pathologies.

Mais alors, que proposez-vous ?

Je préconise une alimentation source de vitalité adaptée au métabolisme de chacun. Il ne s'agit pas de soigner mais d'accompagner vers le bien-être en rééquilibrant les besoins nutritionnels et les carences. Aux plus sceptiques, je poserais la question : et si vous alliez mieux, à quoi consacriez-vous votre temps ? Il s'agit de

retrouver son côté positif.

Quelles sont les limites ?

La question ne se pose pas en termes d'opposition avec la médecine conventionnelle. Prenons l'exemple de cas difficiles de cancer, d'hypertension ou de diabète : nous aidons à supporter, moins mal, les traitements, souvent encore plus pénibles pour les femmes en période de préménopause ou de ménopause. En matière d'allergies, saisonnières ou alimentaires, il existe aussi des solutions. Mais il faut savoir être patient pour comparer d'une saison ou d'une année à l'autre afin d'en ressentir les bienfaits.

> Cure Second printemps de 4 à 6 jours,
 840 € à 1260 €.

concarneau-thalasso.com



© PHILIPPE MARCHAND, CECILE LANGLOIS, SERVICE DE PRESSE

lasso », conseille celle qui exerce aussi en cabinet à Concarneau. « Mes prescriptions, à base de fleurs de Bach, d'huiles essentielles, d'oligo-éléments ou de bourgeons aident à mieux respirer, manger et dormir, bref, à être mieux dans sa peau. » En plus des soins marins, la cure s'inspire des bienfaits de la médecine chinoise tels que le *dien' cham'*, une réflexologie faciale toute en douceur. « La stimulation des points du visage liés à chaque organe active la circulation de l'énergie dans le corps et

améliore la vitalité, la détente et la qualité du sommeil. » Autres activités, une séance d'aquagym dans l'eau de mer ou **cours de qi gong, qui cale le souffle sur des mouvements lents de gymnastique.** On y gagne en sérénité et en souplesse. Enfin, la thalasso classique n'est pas oubliée avec des enveloppements et **bains d'algues Thalgo récoltées en mer d'Iroise** qui rechargent en minéraux et oligo-éléments. Un bain d'iode au sens propre qui s'ajoute au ressourcement procuré par le climat marin. ●

