



Enceinte après 40 ans... La cure de thalasso sur mesure

FATIGUE, JAMBES LOURDES, INSOMNIES... POUR ÉVITER LES TRACAS D'UNE GROSSESSE TARDIVE, LA CURE PRÉNATALE APORTE UN VRAI BIEN-ÊTRE. NOTRE JOURNALISTE, ENCEINTE DE 4 MOIS, A TESTÉ LES DEUX PLUS NOVATRICES.

● Cure future maman Atlantthal, à Anglet (64)

Élaborée afin de minimiser les désagréments du dernier trimestre qui, lorsqu'on est enceinte après 40 ans, se conjuguent au pluriel, cette cure, sur la Côte basque, commence par une minutieuse consultation avec le médecin. On établit le programme des soins en répondant au plus près aux désirs de la future maman. Un second rendez-vous a lieu avec la diététicienne, qui examine vos

habitudes alimentaires en étudiant ce que vous pouvez améliorer. Puis, place aux soins de balnéothérapie pour profiter des vertus de l'eau de mer. Si vous souffrez des lombaires, direction le cabinet du kiné pour un massage médical à visée décontractante. Tout aussi efficaces, des cataplasmes de boue autochauffante marine aux vertus anti-inflammatoires sont appliqués sur les zones douloureuses. Pour les jambes lourdes, le soin cryogé-

nique booste le retour veino-tonique. Côté détente, rien de tel que la douche relaxante avec sa rampe de micro-jets d'eau de mer qui ruisselle sur tout le corps. La décontraction se poursuit dans les eaux bouillonnantes du lagon, 350 m² d'eau de mer chauffée avec jets massant, siège à micro-bulles, bassins extérieur et intérieur...

Je craque pour...

La séance aqua-relax en piscine, avec un kiné, où je me retrouve dans le même genre de conditions que mon bébé. Dans une eau de mer chauffée, plongé dans la semi-obscurité, mon corps, étendu sur un tapis flottant, au rythme des fluctuations de l'eau, se détend en écoutant la voix du kinésithérapeute. À la fin, je suis zen et je sens que mon bébé est apaisé.

Combien ça coûte ?

● À partir de 652,50€ en demi-pension pour trois jours, et 1 305€ pour six jours, avec une nuit supplémentaire offerte. Le centre propose deux hôtels : l'Atlantthal 3* intégré à la thalasso, et Les Terrasses d'Atlantthal 2*, un peu plus simple, dans un bâtiment attenant au centre, et avec un accès direct.

<http://thalasso.anglet.thalasso-line.com>
Tél. : 0800800136.

● Cure prénatale, thalasso Spa by Algotharm, à Deauville (14)

Ici, tout est mis en œuvre pour que la future maman se sente belle et bien dans son corps. On commence par un soin du visage avec gommage, masque et modelage. Côté hydrothérapie, on alterne bain bouillonnant hydrojet (matelas sous lequel sont pulsés des jets d'eau chaude, qui massent muscles et articulations) et massage sous affusion (effectué par un hydrothérapeute sous une fine pluie d'eau à 34°C). Puis on suit une séance de réflexologie plantaire rééquilibrant le métabolisme général, ou crânienne, qui soulage le haut du dos. Les quadras les plus sportives s'adonnent aux vertus de l'aquagym, visant le bien-être corporel, non la performance. Plusieurs cours d'« énergie douce », comme le yoga, le tai-chi, la sophrologie ou le qi gong, complètent la relaxation.

Je craque pour...

Le massage avec Christophe Fosseur, kiné et spécialiste des femmes enceintes. Je m'allonge confortablement, adossée à un long traversin en forme de U, sorte de coussin d'allaitement. Christophe débute son massage par les lombaires, puis les jambes. Ces effleurements, aussi doux qu'efficaces, apaisent les zones douloureuses. Il m'écoute, puis me donne de précieux conseils pour bien vivre ma grossesse : lectures, astuces, massages qui pourraient être pratiqués par le père et techniques d'haptonomie...

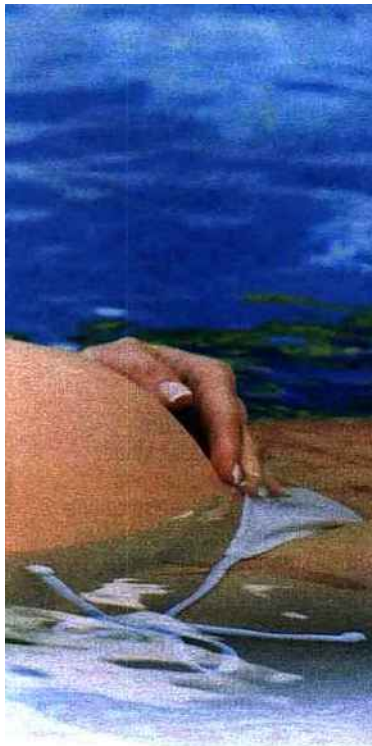
LE COUP DE CŒUR DE LA RÉDAC



100% naturel

Plébiscité depuis son lancement en 1932, le baume Universel [Vegebom] contient huit plantes qui, aujourd'hui, sont entièrement biologiques, certifiées Ecocert. Idéal contre la fatigue musculaire, une bosse, des gerçures, une piqûre d'insecte, le nez encombré... il sait tout faire, et ce pour toute la famille. Baume Universel Vegebom, 11,90€, le tube (100g), en pharmacie.

DR. STRZECHOWSKI/REZ/ONÉMA



Avant de partir...

Vous devez fournir à la thalasso un certificat du gynécologue pour attester du bon déroulement de votre grossesse, sans contre-indications. La cure se déroule au second trimestre, et est déconseillée, passé le septième mois. Sauna et hammam sont interdits, car la chaleur provoque une dilatation des veines, devenues vulnérables avec l'augmentation du volume sanguin, due à la grossesse. En les exposant davantage, le rythme cardiaque pourrait s'emballer.

Combien ça coûte ?

● 329€ les deux jours, et 743€ les cinq jours, sans l'hôtellerie.

Un restaurant diététique intégré à la thalasso est à votre disposition pour le déjeuner. Pour vous loger, le centre travaille en partenariat avec plusieurs hôtels :

● L'hôtel Ibis 2* : à partir de 395€, 2 jours/1 nuit avec petit déjeuner, et 1073€ la cure de 6 jours/5 nuits avec petits déjeuners.

● Le Normandy Barrière 5* : à partir de 553€, 2 jours/1 nuit avec petit déjeuner, et 1863€ 6 jours/5 nuits avec petits déjeuners.

www.thalasso-deauville.fr

Tél. : 02 31 87 72 00.

Stéphanie Lachenaud