

« Un bon bain de mer fait autant de bien qu'une cure de thalassothérapie. »

*Me revoilà avec ma vieille amie la mer...
C'est vraiment la chose de la nature
qui vous remet le mieux en place.*

Claude Debussy

Il faudrait prendre un bain de mer d'une journée complète, dans l'eau froide, pour espérer retirer le bénéfice santé d'un bain bouillonnant de 15 minutes à température de confort... La thalassothérapie est la version thérapeutique du bain de mer, de même qu'en phytothérapie, ce n'est pas la plante qui compte, mais le principe actif qu'on en extrait. Des bains de mer à la cure marine, qui ne sont d'ailleurs pas incompatibles, il y a la différence d'un savoir-faire qui définit et justifie l'action de la thalassothérapie sur la santé.

Un séjour au bord de la mer est bénéfique pour la santé : le grand air, l'iode, le mouvement de la mer et l'absence d'horizon, les bains de mer et de soleil, autant d'éléments bien connus pour recharger les batteries. Nous avons tous en mémoire les images des premiers congés payés en 1936 et la ruée en tandem vers les plages et les bains de mer. Aujourd'hui encore, entre juillet et août, la plage, c'est 25 à 30 millions d'individus concentrés sur 4 % du territoire. Un Français sur quatre cents s'y rendait en 1900, un sur quarante en 1936 et un sur quatre aujourd'hui, avec, toutefois ce correctif : 13 % disent ne jamais se baigner. Mais, qui a dit qu'on allait en thalassothérapie pour se baigner ?

Ni les baignoires, ni les bassins, ni les piscines ne sont faits pour nager ou s'ébattre comme on le ferait sur une plage. La thalassothérapie utilise le bain d'eau de mer pour ressourcer, revitaliser, recharger des organismes fatigués et carencés. En thalasso, point de bassin olympique, certains établissements n'ont même pas de piscine pour nager ou s'exercer à l'art du plongeon. On ne va pas en thalasso pour nager mais pour évoluer dans l'eau de mer avec le maximum de confort, grâce à l'extrême flottabilité procurée par l'apesanteur en eau de mer, et la première règle est de ne jamais perdre pied. Les bassins de soins sont conçus pour sécuriser – sol antidérapant, barres d'appui... – et l'on ne se jette jamais à l'eau, mais on y entre un peu comme dans son bain, sans réticence et en confiance, puisque l'eau est chauffée à température du corps et qu'il y a toujours un moniteur à proximité.

Un curiste utilise environ un mètre cube d'eau de mer et y passe deux bonnes heures par jour dans l'eau de mer pendant ses soins. On lui conseille en outre d'attendre le plus longtemps possible avant de se rincer, afin de retirer le bénéfice maximum des soins. Notre peau, le plus étendu de nos organes, ne contient dans sa couche supérieure que 10 % d'eau contre 60 % pour le reste de l'organisme. Plongée dans l'eau de mer, c'est une véritable éponge ! Enfin, ce peut être l'occasion ou jamais de se familiariser, voire d'apprendre à nager sans appréhension et en toute légèreté.

Le principe de la thalassothérapie, c'est de chauffer l'eau de mer à température voisine de celle du corps (34-36 °C) pour que, par effet d'osmose, tous les éléments minéraux et vivants contenus dans l'eau de mer pénètrent à travers la peau dont on sait qu'elle

n'est pas une barrière, mais un tamis. C'est cette thermalité, à savoir le fait de chauffer l'eau, qui fait ressortir les principes actifs et thérapeutiques. Mais, le thermalisme marin a ceci de plus que l'eau de mer n'est pas une eau comme les autres. Comme l'eau de mer contient 32 grammes de sels minéraux par litre alors que notre milieu interne n'en contient que 9 grammes, la différence provoque un effet d'osmose : notre corps absorbe les sels ! En thalassothérapie, dans un bain à 37 °C, la peau pompe dix fois plus vite que sur une plage les oligoéléments, par vasodilatation, la chaleur ouvrant plus largement les capillaires veineux. Au niveau des muqueuses, cette absorption est multipliée par soixante-dix. Il y a d'abord absorption de surface – nez, larynx – jusqu'aux bronches où l'absorption se fait par les capillaires. C'est pourquoi un séjour au bord de la mer ne remplacera jamais sur le plan du bénéfice thérapeutique une cure de thalassothérapie.