



LES THERMALIES
LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

24-27 JANVIER 2019 • PARIS
CARROUSEL DU LOUVRE

8-10 FÉVRIER 2019 • LYON
LA SUCRIERE



MINCIR DE PLAISIR- NEWSLETTER N°10

Les Salons des Thermalies, qui se dérouleront du 24 au 27 janvier 2019 au Carrousel du Louvre à Paris et du 8 au 10 février à La Sucrière à Lyon, sont une vitrine de la santé et du bien-être, qui captent l'air du temps et révèlent chaque année les dernières tendances. Depuis 37 ans, les Thermalies sont devenus une véritable référence en matière de thalassothérapie, thermalisme, spa et occupent une place majeure sur un marché porteur.

1,2,3... Je perds du poids

Selon les dernières études* pour la première fois, le surpoids et l'obésité en France se sont stabilisés. La France est l'un des tous premiers pays au monde à montrer cette tendance avec la moitié des adultes (49%) en surpoids en 2015 contre 49,3% en 2006. Si l'évolution s'est stabilisée, il n'en demeure pas moins que les niveaux restent élevés. Le surpoids est souvent la conséquence d'un apport alimentaire trop important et d'une dépense énergétique insuffisante. Maigrir est un objectif très difficile à atteindre. D'où l'intérêt de se faire aider par des professionnels de santé. C'est pourquoi une prise en charge globale de l'amaigrissement en cure de thalassothérapie ou thermale est une solution particulièrement intéressante.

MINCIR DE PLAISIR EN THALASSOTHERAPIE

Thermes Marins de St Malo : la nutrition à l'honneur



S'il est un domaine où l'équilibre est de mise aujourd'hui, c'est l'alimentation. Pour le diététicien-nutritionniste des **Thermes Marins de St Malo**, il faut parler d'équilibre plutôt que régime et initier les curistes à des techniques de motivation pour engager un changement de comportement alimentaire en douceur. Le nouveau séjour "**Mer & Equilibre**" intègre un *Atelier Alimentation Intuitive* qui permet de prendre conscience de ses pratiques alimentaires et ainsi renouer avec de bons comportements. Plusieurs thématiques : définition de l'alimentation, idées reçues

(gluten, végan...), découvertes sensorielles...

(*)études PNN et Esteban 2018

Autre nouveauté un dîner en *Table d' Hôtes* avec le nutritionniste des Thermes, pour s'exprimer et réfléchir ensemble, tout en associant nutrition et gastronomie. Ceci entre dans le cadre de la cure alliant soins de thalassothérapie, soins Spa, activités physiques (aquarelaxation, marche oxygénatio, aquacycling).

Mer & Equilibre : 6 jours- 24 soins dont 17 soins de thalassothérapie, 4 soins Spa, 3 activités physiques, un atelier Alimentation Intuitive, un dîner en Table d'Hôtes

Thalazur Carnac : sous le signe du bio



Pour retrouver une silhouette affinée et un moral au beau fixe, quoi de plus efficace que d'initier ce changement par la **Cure Résolution minceur bio** » de **Thalazur Carnac**. Composée de soins raffermissants, d'un programme nutritionnel diététique, d'un petit déjeuner bio, de cours de cuisine avec le Chef, de travaux pratiques et d'activités physiques, une consultation et un accompagnement personnalisé avec le diététicien de la thalasso

pendant toute la cure, une véritable stratégie de remodelage du corps... 100% naturelle ! Parmi les soins dispensés citons deux CelluM6 LPG amincissement du corps, deux Bodysculptor avec pressothérapie intégrée, séances de cryothérapie, séance de jyashi dôme...

Résolution minceur bio : 6 jours- 30 soins dont 7 soins "Experts"

Grande Terrasse Hôtel & Spa Marin La Rochelle : pour un total bien-être



Le poids est devenu un problème que ce soit à la suite de stress ou de changements hormonaux... L'objectif de la **Cure Signature Minceur et Silhouette**, proposée par la **Grande Terrasse Hôtel & Spa de la Rochelle**, aide à maîtriser l'équilibre pondéral par 4 actions synergiques : déstocker, détoxifier, tonifier, raffermir afin d'amorcer une perte de poids. Ce programme est un véritable starter pour le changement de mode de vie, d'alimentation et de regard sur soi grâce à l'aide et aux conseils des

coachs. Au menu : bains hydromassants, massages, séances d'oxygénation,

activités marines (aqua Body Slim..) et terrestres (marche nordique...). Une consultation médicale *Spécifique Minceur* avec un questionnaire d'enquête alimentaire et un bilan santé informatisé avant la cure. La possibilité d'une expertise nutritionnelle et micro nutritionnelle afin de bénéficier de conseils personnalisés. Et en fin de cure un contrôle impédancemétrie et des conseils pour un nouveau départ.

Cure Signature Minceur et Silhouette- 6 jours- 19 soins plus 6 activités terrestres et marines. La cure est proposée également de 1 à 3 jours.



Thermes Marins de Cannes : pour l'esprit et le corps

Les **Thermes Marins de Cannes** proposent dans leur nouvelle **Cure Evasion Silhouette**, des soins associant le bien-être de l'esprit et celui du corps. Au menu : consultation nutritionnelle, soins de thalassothérapie drainants et minceur, pressothérapie, coaching sportif privé, réflexologie plantaire, cours

collectifs de *Small Training group*, une activité en extérieur, aquagym et/ou yoga... Ce programme est complété par une conférence Nutrition ou Sport.

Alliance Pornic : de nouveaux soins



Alliance Pornic, enrichi ses "Soins Capital Santé", d'une **consultation diététique** avec **impédancemétrie** et **Oligoscan**. La consultation avec une diététicienne comporte une évaluation des 3 grandes composantes du corps : masse grasse, masse maigre et quantité d'eau. L'impédancemètre permet de calculer la dépense énergétique au repos. A la fin de la consultation est pratiqué un Oligoscan, dispositif médical de mesure du terrain oligominéral tissulaire. En quelques minutes, on peut mesurer les carences

ou excès en minéraux (calcium silicium...) et la présence éventuelle de métaux lourds (mercure, plomb...). Ces résultats permettent une action ciblée de rectification du terrain.

THERMALISME : DES SOINS AU SERVICE DE LA MINCEUR



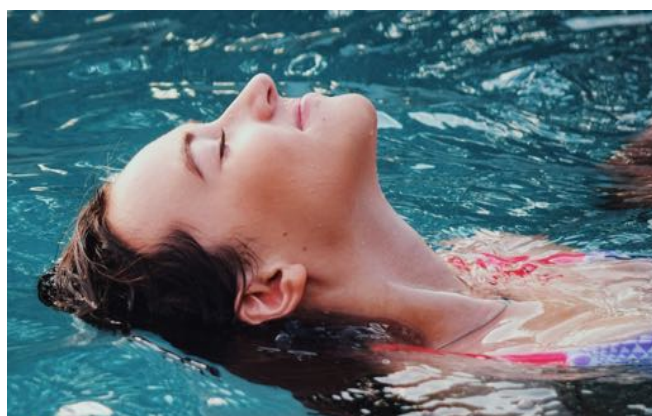
Chaîne Thermale du Soleil : de nouveaux soins

La "**Mini-Cure Minceur**" d'Eugénie-Les-Bains, sous l'œil bienveillant d'experts, soutenue par la *Cuisine Santé Nature* de Michel Guérard, s'enrichie de nouveaux soins. En plus de 30 soins thermaux associés à un encadrement sportif et diététique, la mini-cure propose deux nouveaux soins avec un *bilan impédancemétrie*, permettant de connaître le pourcentage exact de graisse dans le corps. Indispensable pour suivre un régime ou

essayer de gagner en masse musculaire. Autre nouveauté le *Watermass* un soin minceur qui associe les bienfaits de l'eau thermale à des huiles essentielles pour un modelage performant et agréable.

Mini- Cure minceur : 6 jours - 30 soins thermaux

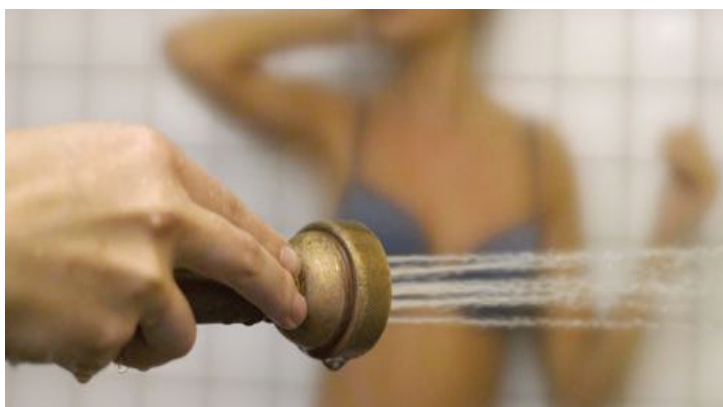
Valvital Thonon-Les-Bains : nutrition, activités physiques, relaxation



Aux **Thermes de Thonon-Les-Bains**, sur les bords du Lac Léman, la minceur est au programme avec "**Objectif Minceur**", qui vient en complément d'une cure conventionnée de 18 jours. Cours d'activités physiques, séances de détente pour brûler les calories et tonifier son corps tout en se relaxant. Au programme : 3 cours d'aquabike, cours de fitness à volonté (pilâtes, body balance, cardio training, aquagym), 3 modelages silhouette et

accès illimité à l'espace aqua-détente. Cette année, les Thermes proposent en option 3 ateliers thérapeutiques collectifs encadrés par une diététicienne nutritionniste pour apprendre à bien se nourrir et améliorer sa qualité de vie.

Les Thermes de La RochePosay : une cure médicale Post Obésité



Les **Thermes de la Roche Posay** offrent une nouvelle cure médicale, la **Cure Post Obésité**. Cette cure propose une **évolution du programme de soins** pour ses patients grâce à un travail mené avec un médecin nutritionniste expert en bariatrie (hôpital Necker et Bécclère) : formation des équipes de professionnels, développement de protocole

de prise en charge kiné pour travailler sur la cellulite et le retour veineux. Cette cure prévoit un **développement et une personnalisation des soins de support** avec : une conférence « Nutrition et Santé » par le médecin expert et des rendez-vous individuels pour mieux prendre en compte les problématiques du patient après l'opération, une prise en charge individuelle par la socio-esthéticienne sur les ongles et les cheveux et enfin un atelier conseil en image et colorimétrie.

THERMALIES 2019

Carrousel du Louvre – Paris

Du jeudi 24 au dimanche 27 janvier 2019

La Sucrière – Lyon

Du vendredi 8 au dimanche 10 février 2019

Contacts Presse :

GBCOM

Grazyna Bilinska : 06 64 43 98 25/gbilinska@gbcom.fr