



Plaisir. Pour un stage de récupération ou une cure taille fine avant l'été.

PAR NATHALIE LAMOUREUX

Chez Mme de Maintenon
L'esprit. Nul ne sait quand les eaux de Barèges ont été découvertes. La tradition dit que les bergers imitaient leurs bêtes malades, se trempant dans l'eau thermale pour soulager leurs douleurs. Plus haute station thermale de France, Barèges doit son nom à Mme de Maintenon, qui, pendant son séjour en 1675 au bourg des Bains, datait ses lettres de « Barèges ». Les soins se conjuguent avec une structure d'époque, ici la halle Napoléon III : piscine, bains, aéro-bains, douches sous-marines, rééducation en piscine, massage sous l'eau, manuluves, pédiluves, boues... Le cadre, pittoresque, invite à de bien plaisantes randonnées.

Spécialité. Une eau sulfurée, sodique, très alcaline, riche en silice et en barégine, aux propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires

et cicatrisantes. Rhumatismes et syndromes chroniques douloureux tels que fibromyalgie, atrophie du muscle et algodystrophie, douleur touchant une extrémité après un traumatisme.

Thermes de Barèges. Minicure 6 jours + une relaxation individuelle en piscine avec un kiné + 3 accès à l'espace thermoludique, à partir de 249 euros. 05.62.92.68.02, www.thermes-bareges.com.

Cure silhouette aux Trois-Vallées

L'esprit. Championne de ski à tarifs low cost, Brides-les-Bains, station savoyarde, est aussi le village pour maigrir. Ses sources y sont reconnues depuis plus d'un

Volupté. Les thermes de Pré-Saint-Didier, entièrement restaurés en 2005, permettent d'expérimenter une impressionnante palette de soins dans un cadre exclusif.

Ligne. Brides-les-Bains, station thermale réputée pour le traitement de l'obésité, propose des soins qui stimulent le tonus cutané.



siècle et en font la station thermale leader en France pour le traitement de l'obésité. L'environnement naturel, au cœur du Parc national de la Vanoise, ouvre le champ à toutes sortes de sympathiques escapades.

Spécialité. Une eau sulfatée sodique et calcique, avec action directe sur le fonctionnement hépatique. Elle est prescrite en cure de boisson pour ses effets laxatifs, diurétiques et anorexigènes. Utilisée pour les soins, elle stimule la circulation veineuse et lymphatique et le tonus cutané.

Sa forte teneur en silicium active la lipolyse, véritable déstockeur de cellulite. Surpoids, affections digestives et maladies métaboliques.
Forfait 6 jours Déclat, soins, hôtel 3 étoiles, pension complète. A partir de 1 335 euros. 04.79.55.20.64, <http://thermal.brides-les-bains.com>.

Détente au Mont-Blanc

L'esprit. Haut lieu du thermalisme, les Thermes de Saint-Gervais-les-Bains se distinguent avec un parcours intérieur et extérieur de deux heures et demie à trois heures basé sur les vertus de l'eau thermale du Mont-Blanc, et

S. REMINAIRE - DR



proposent également des activités physiques de type aquacycling.

Spécialité. Une eau qui jaillit après avoir cheminé pendant plus de soixante ans et qui embellit les peaux sensibles. Traitement de l'atopie (eczéma, psoriasis, acné...), des massages cicatriciels et des affections respiratoires (sinusites, rhino-pharyngites, asthmes...). Parcours santé 3 heures, 14 soins.

A partir de 31 euros. 04.50.47.54.57, www.thermes-saint-gervais.com.

Joyau du Val d'Aoste

Les Thermes de Pré-Saint-Didier fleurent bon la Rome antique. Construits en 1834, ils connaîtront une période de notoriété et d'affluence entre le début du XIX^e siècle et la première moitié du XX^e. Fermés en 1947, ils ont été entièrement restaurés en 2005. Les nouveaux propriétaires y ont insufflé une vision du bien-être qui joue sur le cadre, le plaisir et l'expérience. Dehors, bassin fumants et chalet sauna face à la montagne. A l'intérieur, un dédale de salles

FABRIEN JOSSEPRAND



Santé. Saint-Gervais est spécialisé dans les soins de l'atopie et des affections respiratoires.

avec bains, bulles, sauna, dormeuses... décorées de belles dalles et de fresques. Le concept a été décliné dans un ancien dépôt de tram à Turin, une maison coloniale à Rome. En projet: Chamonix et Long Island.

Spécialité. Ce n'est pas une eau curative, reconnue pour ses

propriétés médicales, mais on peut y expérimenter une impressionnante palette de soins dans un cadre exclusif: bains hydromassants, bains aromatisés, enveloppement de boues, cascades, saunas secs, biologiques... ■

A partir de 49 euros la journée, <http://termedipre.it/fr>.

Quoi de neuf pour les seniors ?

Emploi, santé, retraite, bien-être, voyages... à travers 250 stands, 60 conférences et de nombreuses animations, le 17^e Salon des seniors rassemble les experts du secteur pour répondre à vos questions. Cette année, il aura pour thème la liberté de la presse.

Du 9 au 12 avril, Paris Expo, porte de Versailles, www.salondesseniors.com.