

UN HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ :

Des cures et des soins pour renforcer son capital santé !

Alors que l'hiver met le corps et l'esprit à rude épreuve, une cure spécifique ou un soin dédié permettent de se libérer des tensions, lâcher-prise et prendre soin de soi. Les trois centres thermaux des Charentes, très engagés en faveur d'un mieux-être général, proposent plusieurs programmes et formats, qui répondent à différents besoins. De quoi puiser un regain d'énergie pour affronter le début d'année, dans un territoire riche d'activités où se ressourcer dans un environnement naturel sain.

> *Therms de Saujon*

À Saujon, bien dans sa tête

Station référente en santé mentale, la station thermale de Saujon est spécifiquement dédiée à la prise en charge des troubles anxieux et des troubles dépressifs, mais aussi aux situations de burn-out et d'épuisement, aux suites de traumatismes psychiques, aux troubles du sommeil ou encore aux sevrages d'anxiolytiques.

Saujon est surtout la station la plus engagée dans l'évaluation scientifique du thermalisme. Elle a déjà montré la supériorité de la cure au médicament référent dans le traitement à moyen terme de l'anxiété, puis l'efficacité de la cure pour se sevrer des médicaments psychotropes. Plus récemment, deux études réalisées aux thermes de Saujon, viennent de montrer la nécessité du lâcher-prise thérapeutique, réalisé en cure thermale, pour obtenir une réduction significative et durable (de 44 % des symptômes anxieux et dépressifs), 4 mois après la cure. Enfin, une nouvelle étude réalisée à Saujon, en cours de publication internationale, a montré, pour la première fois de l'histoire, que la cure modifiait les structures cérébrales dans le sens d'une réduction de l'activité anxieuse. Ces résultats confirment l'efficacité de la cure au service des troubles anxieux, au retour au calme sans médication et mieux dormir.

En complément, l'École Thermale du Stress, avec ses ateliers psychothérapeutiques et ses entretiens individuels assurés par des psychologues chevronnés, mais aussi le centre de remise en forme et les résidences qui offrent un accès direct aux soins par un magnifique parc de 50 hectares, font de Saujon, le centre idéal où tout est réuni pour être bien... dans sa tête !

Saujon côté Tourisme : la station bénéficie d'une situation idéale pour profiter d'une escapade à Royan et sur les plages de sable de la Côte de Beauté après les soins.

www.thermes-saujon.fr / Cures conventionnées de 3 semaines à orientation psychosomatique

> *Therms de Rochefort*

Booster sa peau aux Thermes de Rochefort

L'hiver, les peaux sensibles sont plus vulnérables aux agressions extérieures, c'est pourquoi les Thermes de Rochefort proposent une cure courte de 3 ou 5 jours pour préparer, apaiser et régénérer votre peau...

Vous bénéficierez de 5 soins par jour dispensés aux Thermes de Rochefort (application d'un mélange d'argile et d'eau thermale – bain thermal avec aérobains – douche pénétrante d'eau thermale – douche en pulvérisation générale d'eau thermale – compresses chaudes d'eau thermale) et de 3 produits à l'eau thermale de Rochefort de chez « Léa Nature – So Bio étic » (1 gel nettoyant haute tolérance + 1 eau micellaire haute tolérance + 1 produit à choisir dans cette sélection : 1 Gel-crème hydratant protecteur ou 1 Baume nourrissant apaisant ou 1 Crème riche hydratante protectrice ou 1 Crème hydratante apaisante).

Tarifs :

- **Cure Derm' Eau Active 3 jours :** 5 soins thermaux par jour (soit 15 soins) + 3 produits : 266 €
- **Cure Derm' Eau Active 5 jours :** 5 soins thermaux par jour (soit 25 soins) + 3 produits : 410 €

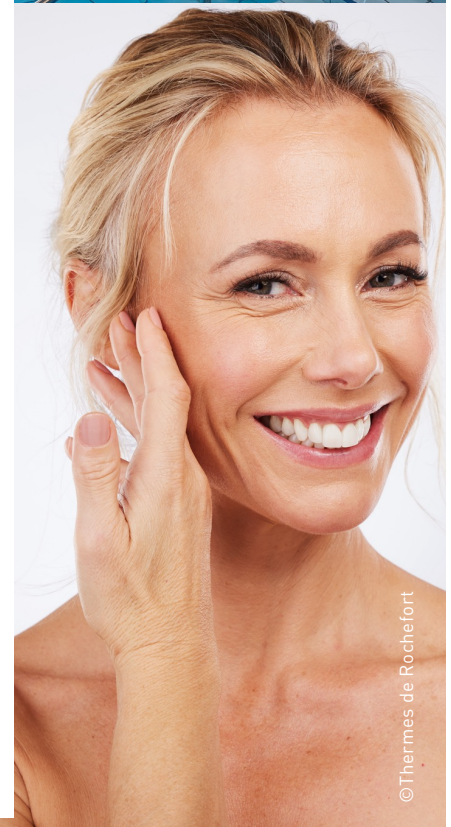
Doté d'une situation géographique exceptionnelle, les Thermes de Rochefort doivent leur succès à la richesse de ses eaux extrêmement ferrugineuses, riches en minéraux. L'eau minérale qui coule aux Thermes de Rochefort ressort de profondeurs de la terre après un parcours complexe. Cette eau minérale est tombée en eau de pluie, il y a 30 000 ans* puis s'est infiltrée entre les couches géologiques, se chargeant de minéraux et d'oligo-éléments. Captée à 800 mètres de profondeur, elle est l'une des sources thermales les plus profondes de France. *(datation au carbone 14)

Cette eau thermale est nettement l'une des plus minéralisées des eaux thermales françaises. Elle contient également une forte charge d'oligo-éléments-polymétallique, d'où son intérêt thérapeutique majeur.

La présence importante de fer et d'arsenic, couplée à d'autres oligoéléments (cuivre, bore, aluminium...) confère à l'eau thermale de Rochefort une action fortement cicatrisante très recherchée pour soigner les affections cutanées.

Rochefort côté Tourisme : magnifique ville-arsenal du XVII^e siècle, Rochefort est bercée par les marées de l'Océan tout proche. Son climat si doux a fait d'elle le paradis des oiseaux et des plantes exotiques. D'art et d'histoire, noble, gaie et fleurie, elle offre mille et un visages.

www.thermes-rochefort.com (Réservations possibles en ligne)



> *Thermes de Jonzac*

Programme « Retrouvez de la sérénité aux Thermes de Jonzac » :

Réputée pour son eau minérale naturelle, bénéfique pour la santé, la station thermale de Jonzac propose 3 orientations thérapeutiques : Rhumatologie, Phlébologie et Voies Respiratoires.

En 2025, les Thermes de Jonzac proposent un programme dédié au bien-être et à l'apaisement : un programme complémentaire innovant destiné à aider chacun à gérer le stress et à retrouver sérénité et équilibre.

Ce programme, non pris en charge par l'Assurance maladie, propose une série d'ateliers :

- Sophrologie
- Lit hydromassant avec dôme sensoriel
- Relaxation contée
- Marche active
- Gymnastique
- Musicothérapie
- Gestion du stress
- Groupe de parole avec une thérapeute

Tarif : 199€ pour 10 ateliers

Jonzac côté Tourisme : une découverte de la ville ou des vignes, une visite du château millénaire, ou une escapade vers l'estuaire de la Gironde sont immanquables.

www.chainethermale.fr/jonzac



©Corentin Mossiere

Les Charentes offrent un décor naturellement riche et des activités variées pour profiter pleinement de son séjour thermal.

Informations complémentaires : www.infiniment-charentes.com/thermalisme-histoire-deaux