

SOINS THERMAUX ET ARTS ENERGETIQUES

Allevard et le renouveau des cures thermales en France

crédit photos : D.R.



Me voilà revenue enchantée de 5 jours d'une cure thermale que ses concepteurs ont appelée « VitaZen » ! A l'initiative de ce projet unique et

originale, une équipe passionnée. Son originalité: associer aux vertus des soins thermaux les vertus des disciplines énergétiques comme la pratique de l'Idogo (Qi Gong avec bâton), du Yoga, un diagnostic de médecine chinoise couplé à deux séances de Tuina (massage chinois), ce à quoi il faut ajouter une initiation à la méditation au centre bouddhiste tibétain de Karma Ling, et bien sûr, chaque soir, les soins thermaux: douche à jet, bains bouillonnants, enveloppements à l'argile, irrigation nasale, etc. Et pour clôturer la semaine, vous êtes convié à un repas bio en présence des personnes qui vous ont accompagnées toute la semaine. L'ensemble de la prestation offre au final la sensation d'un voyage pour soi, profondément relaxant et régénérant, enrichissant, grâce à la découverte de nouvelles pratiques, et humainement fort grâce à la qualité des organisateurs et des intervenants.

Pour situer Allevard, la bourgade se trouve entre montagnes et forêts, à un peu moins d'une heure de Grenoble, sur la chaîne de Belledonne. Avec son siècle d'expérience, ce lieu était, il y a encore 20 ans, l'un des plus hauts rendez-vous des cures thermales en France. Depuis, la crise industrielle a pesé sur la « culture thermale ». On vient aujourd'hui à Allevard pour y soigner douleurs rhumatologiques (arthrose cervicale, lumbago, tendinites chroniques, myalgies, etc.) et voies respiratoires (infections ORL, asthme, sinusites à répétition, etc.). A l'heure où un retour aux soins naturels est de mise, les cures thermales offrent un véritable savoir-faire fondé sur la qualité naturelle de ses ressources. Car le thermalisme est « cette médecine que la terre nous a donnée ». Le Dr Jacques Oudot, méde-

cin-conseil des Thermes (disparu cette année) ajoute: « Elle respecte encore et toujours des pratiques séculaires où l'eau, l'air, la nature et la pédagogie traitent harmonieusement et efficacement chaque patient. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les thermes d'Allevard vont plus loin et se rapprochent aujourd'hui de la sagesse orientale et de sa médecine millénaire pour mettre au point de nouveaux protocoles de soins adaptés au stress, à l'usure du temps, au mal de dos ou au simple ressourcement ».

Ainsi l'eau d'Allevard, puisée à 149 mètres, est exempte de toute pollution. Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation expliquent aussi la puissance de ses vertus thérapeutiques. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement et de façon générale par l'organisme. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin.

Pour que vous puissiez sonder l'atmosphère du lieu, voici ce que m'ont témoigné, Blandine et Christine Bedos, deux curistes conquises: « Tout commence dans la grande salle de baies vitrées, au milieu des arbres du parc des thermes, entouré de montagnes. Le premier cours d'Idogo nous fait prendre conscience de notre enracinement dans la terre et de notre élévation vers le ciel, à partir de notre point d'énergie vitale. Cette première prise de contact est primordiale en tous points! L'après-midi est consacré aux soins thermaux. L'établissement est vaste, clair et impeccable. Je me plonge avec délice dans mon premier bain à remous, respirant l'odeur de son eau soufrée... Détente assurée... Après 2 matinées d'Idogo, nous sommes prêtes pour aborder le Yoga. Postures rythmées par nos inspirations et expirations nous confirment l'importance primordiale de notre maison intérieure. Puis c'est le premier rendez-vous avec le praticien en MTC. Là encore, prise de conscience, l'échange se poursuit avec le massage savamment réalisé! Nous profitons de chaque seconde et de chaque soin! La cure se termine par une méditation englobant cette semaine très intense. Mon regain d'énergie confirme l'efficacité et la cohérence de cette cure si bénéfique, je sens ma force à nouveau! D'autant que dans ce contexte où l'humain et l'authenticité priment à travers tous ces soins du corps et toutes ces prises de conscience, l'implication professionnelle, bienveillante et généreuse de toute l'équipe sans exception, nous a fait rejoindre le cœur de nous-mêmes! ». Vous hésitez encore?

Delphine L'huillier

www.thermes-allevard.com

N°vert : 0800 88 09 56 - tél. : 0476 97 56 22

email : contact@thermes-allevard.com