

L'ancienne  
piscine  
restaurée en  
tisanerie.La forêt  
pyrénéenne est  
aux portes du  
centre thermal.Les thermes  
sont classés  
aux Monuments  
historiques.

## THERMALISME "SLOW NATURE" À AMÉLIE-LES-BAINS

Bains au kaolin et marche en pleine conscience au cœur des Pyrénées.

Par Aline Richard Zivohlava

**T**elle Cléopâtre dans sa baignoire, on se glisse dans ce qui ressemble à s'y méprendre à du lait chaud... Au cœur des bains romains de la station thermale d'Amélie-les-Bains, la piscine au kaolin offre au curiste une expérience étonnante.

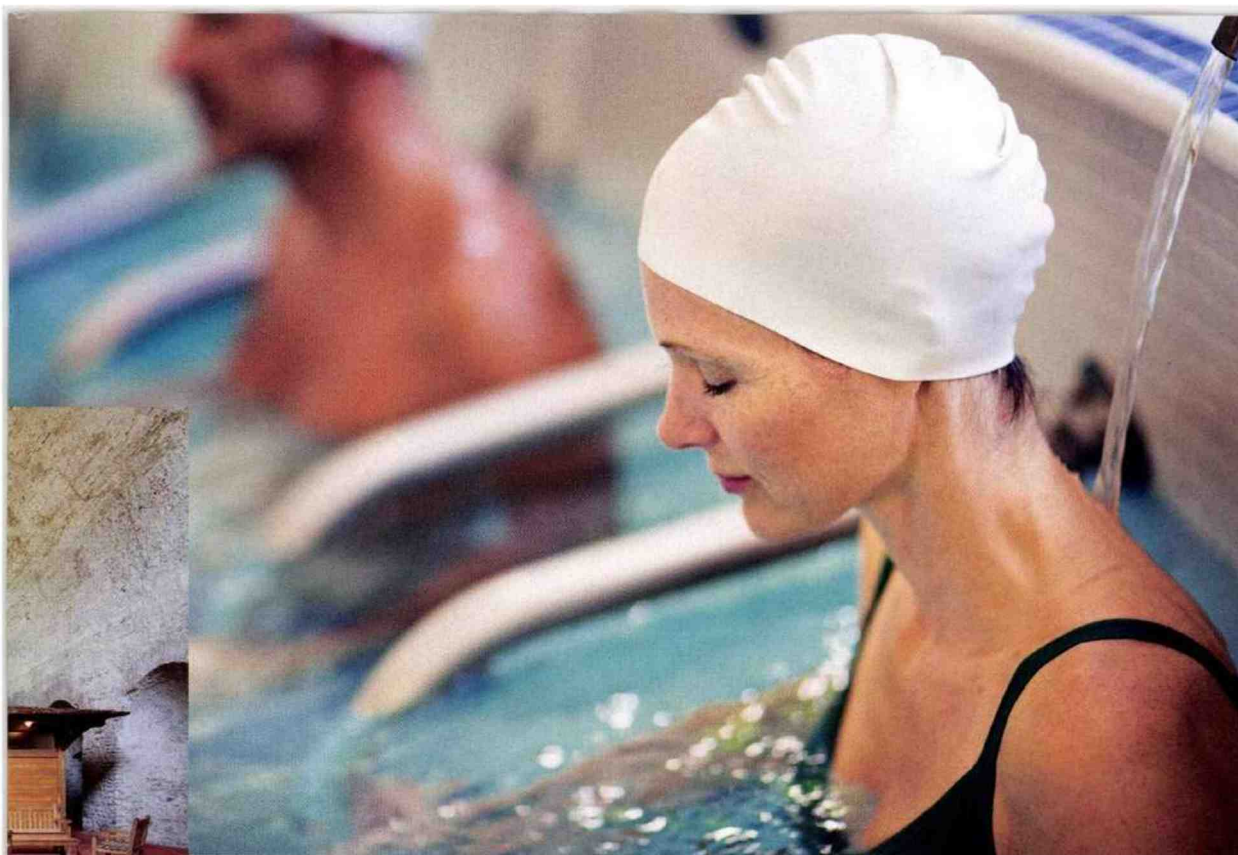
Immergé dans une sorte de boue liquide couleur crème, le corps porté par la densité du liquide, on fait la planche, les muscles totalement relaxés. « *Ce bain aux vertus anti-inflammatoires est particulièrement adapté aux personnes souffrant de problèmes articulaires et rhumatismaux. Il est aussi un pur confort* », relève Sylvie Cousin, directrice du complexe thermal et hôtelier.

Le centre, qui appartient au groupe familial Chaîne thermale du soleil, est l'un des plus importants des Pyrénées catalanes avec 26 000 curistes accueillis chaque année (hors années Covid). L'Occitanie est d'ailleurs une région phare du thermalisme français : « *En montagne, en Méditerranée et à la campagne, nos*

*20 stations séduisent 185 000 curistes par an sur les 12 grandes indications de la médecine thermique* », détaille Cynthia Medico, chargée de mission thermalisme au comité régional du tourisme d'Occitanie. On connaît les cures médicales sur 18 jours, mais, depuis quelques années, la région mise sur les spas thermaux en minicures de 5 à 6 jours. Il s'agit de proposer une pause santé et bien-être aux personnes en activité professionnelle, souffrant de maux de dos par exemple. Ces formats courts représentent déjà de 15 à 20 % du chiffre d'affaires des stations. Les professionnels sont en discussion avec les agences régionales de santé pour qu'ils puissent être un jour remboursés.

La minicure « Slow nature » que nous avons testée à Amélie-les-Bains est représentative de cette tendance de fond. Lovée dans son écrin forestier, la station de petite montagne (219 mètres d'altitude au centre-ville) est spécialisée de longue date dans la rhumatologie et le traitement des voies respiratoires. À ce titre, elle





L'eau d'Amélie-les-Bains est riche en plancton thermal.

propose des soins post-Covid dans le cadre d'une cure médicale. Longues ou courtes, les thérapies qui y sont proposées se fondent sur l'eau hyperthermale qui jaillit entre 44 et 62 °C de plusieurs sources captées dans la station même. Riche en soufre et en bicarbonates, elle aide à lutter contre les douleurs et l'inflammation. « *Un plancton composé d'algues et de micro-organismes abonde dans cette eau soufrée. Cela la rend onctueuse, adoucissante pour la peau et ses bénéfices santé s'en trouvent renforcés* », précise Sylvie Cousin.

#### Comme les caravaniers afghans

En cure « Slow nature », on profite de cette eau sous forme de douches, de bains hydromassants et de séances de cataplasmes d'argile à l'eau thermale. Parmi les autres activités aquatiques de la minicure, une séance d'aquayoga, enchaînement de postures pour le renforcement musculaire et la souplesse, sans risquer de se blesser grâce au travail dans l'eau. Qui dit nature, dit aussi exercices en extérieur, d'autant que l'environnement immédiat incite à la découverte : il suffit de quelques minutes de marche pour quitter la petite ville située le long de la rivière Tech et se retrouver en forêt. Simples balades et, dans un objectif plus thérapeutique, marche afghane. De quoi s'agit-il ? D'une technique fondée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme des pas du marcheur, un peu comme la cohérence cardiaque, mais en mouvement. Elle tire son nom de la façon de

marcher des caravaniers afghans, capables d'enchaîner des dizaines de kilomètres en une journée, sans trop de fatigue, grâce à une respiration qui tient compte du terrain (en montée, des pas plus petits) et des propres capacités du marcheur (chacun doit trouver son propre rythme).

Plus classique, « Slow Nature » propose au curiste un moment de détente à l'institut de beauté avec gommage végétal, massage crânien et réflexologie plantaire. Tout se passe dans les thermes romains, un lieu classé aux Monuments historiques pour ses vestiges gallo-romains datant du II<sup>e</sup> siècle avant J.-C. L'endroit, original et chaleureux, est un atout notable pour la station : sous une haute voûte, on a construit un vestiaire comme un grand chalet de bois et la tisanerie a été installée dans la piscine datant du XIX<sup>e</sup> siècle, elle aussi monument historique. Reste à se loger pendant la cure. Vous aurez un large choix parmi tous les hôtels de la station et les gîtes environnants. Pour une très belle expérience, rendez-vous au Mas des Colombes, chambres et table d'hôtes d'exception, perché entre mer et montagne à une trentaine de minutes d'Amélie-les-Bains. De la piscine en pierre régionale, la vue est somptueuse. Les chambres, raffinées. Les hôtes Nadège et Éric vous y accueilleront en ami.

« Slow Nature » à Amélie-les-Bains : 24 soins sur 6 jours, 395 €  
([Chainethermale.fr/amelie-les-bains/cures/mini-cure-slow-sante-nouveaute-2019](http://Chainethermale.fr/amelie-les-bains/cures/mini-cure-slow-sante-nouveaute-2019))  
Mas des Colombes ([Mas-des-colombes.com](http://Mas-des-colombes.com)).