

Médecine Bien manger Tous aidants Minceur Santé au naturel Bien-être Beauté Amour & Sexe Maman Senior Podcasts

Prix Top Santé 2025

Top Santé

Ma santé au quotidien

"J'ai testé une thalasso italienne et croyez-moi : il y a un avant et un après"

Publié le 17 janvier 2025 à 11:47 - Mis à jour le 17 janvier 2025 à 11:47



Par Emmanuelle Jung

Journaliste titulaire depuis 2018, la santé et la nutrition (Bien manger, IMC, Minceur...) sont mes thèmes de prédilection. Auteure et adepte du jeûne intermittent, j'ai signé mon premier livre aux éditions Alpen, paru en 2022 (Le jeûne intermittent - 1 an après). Après 4 années en tant que chef d'édition de la rédaction Medisite, je suis devenue la rédactrice en chef de Top Santé sur la version numérique en 2023. C'est après un MsC en communication et médias à l'Inseec que je me suis spécialisée en...

[Voir plus](#)

Une de nos journalistes est partie tenter l'expérience d'une thalasso en Italie. On met le cap sur la Sardaigne et on vous partage les bienfaits d'un séjour bien-être en Méditerranée.



L'Italie, pays de la dolce vita, est connue pour ses paysages enchanteurs, sa gastronomie raffinée et son art de vivre. Mais saviez-vous que l'Italie est également un lieu d'exception pour une expérience de thalassothérapie ? Lors de mon dernier séjour, j'ai eu la chance de tester un centre de thalasso niché entre deux baies au nord de la Sardaigne : celle de l'Hôtel Thalasso & Spa Capo d'Orso (www.hotelcapodorso.com)

Entre bains de mer revitalisants, et séances de relaxation dans des décors au charme méditerranéen, l'expérience est inoubliable. Ayant déjà testé une thalasso en France par le passé, je m'aperçois rapidement que les Italiens ont une façon différente de nous faire vivre la thalassothérapie. Aperçu.

Pourquoi la thalasso peut-elle améliorer votre santé ?

La thalassothérapie, ou l'art de soigner par l'eau de mer, est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Les centres spécialisés exploitent les propriétés naturelles de l'eau de mer, des algues et des boues marines pour offrir des soins adaptés à divers besoins, qu'ils soient physiques ou émotionnels.

Tout d'abord, les soins marins stimulent la circulation sanguine et lymphatique, réduisant les jambes lourdes et favorisant la détoxification. L'eau de mer et les boues marines apaisent également les douleurs musculaires et articulaires, en dénouant les tensions.

Les soins marins, combinés à un environnement apaisant, sont aussi réputés pour diminuer le stress, favoriser la relaxation et améliorer le sommeil.

Votre peau n'est pas en reste puisqu'elle est le premier organe à bénéficier des soins : l'eau de mer et les algues nourrissent et purifient la peau, tout en la rendant plus éclatante et en traitant certains problèmes cutanés.

Une sanctuaire de relaxation et de bien-être en Sardaigne

La thalassothérapie de l'hôtel Capo d'Orso est une véritable expérience immersive de bien-être. Située au cœur de la nature sarde, entre mer cristalline et paysage méditerranéen, le centre "L'Incantu" propose des soins revitalisants alliant les bienfaits de l'eau de mer, des boues marines et des algues. Le cadre idyllique et la qualité des soins permettent de se ressourcer profondément, tout en profitant de vues à couper le souffle sur la baie. Un véritable sanctuaire de relaxation où chaque détail est pensé pour favoriser l'harmonie et la détente.

Prix Top Santé 2025

J'ai démarré la thalasso avec un Body Sculp : il s'agit d'un traitement idéal contre la cellulite, les courbes indésirables et le manque de tonus. Si comme moi vous avez tendance à enchaîner les excès alimentaires en été, miser sur ce type de soin au début de l'automne sera intéressant. Mais vous pouvez tout autant le privilégier en début d'année, à la suite des fêtes. A l'issue du soin, la silhouette apparaît redessinée. Et pour les personnes sujettes à la cellulite, une séance ne suffira pas, or, elle améliorera nettement l'aspect de la peau.

Le lendemain, j'ai poursuivi avec le soin Sunny, qu'ils appellent "Sardinian Signature". Un soin conçu à partir d'un remède naturel ancestral : ELDERAL natura-le. Il s'agit d'un ingrédient actif qui procure soulagement et bien-être à la peau, notamment après une exposition au soleil. On le retrouve sous la forme d'une plante aromatique. Pour la petite histoire, en Sardaigne, les personnes âgées conservent depuis des siècles ce remède naturel pour la peau, transmis oralement de génération en génération.

Et parce qu'une thalasso ne serait rien sans les piscines à l'eau de mer et le Jacuzzi, je vous conseille de vous octroyer du temps à buller dans celui du Capo D'Orso. C'est l'occasion de vous offrir une pause avec un massage en plein air, entouré des parfums de la nature.

L'occasion de s'inspirer des habitudes des habitants de la Sardaigne, qui sont connus pour leur longévité

Les zones bleues ne vous parlent peut-être pas. C'est pourtant les zones du monde qui réunissent le plus grand nombre de centenaires. Et la Sardaigne en fait partie. Une thalasso en Sardaigne est donc aussi le moment de profiter des habitudes saines typiques des Blue Zones, et de s'inspirer de la population qui vit plus longtemps grâce à un mode de vie sain et équilibré.

La Sardaigne, en particulier la région de l'Ogliastra, fait partie des zones bleues. L'une des principales habitudes de vie des Zones Bleues est de marcher. Pratiquée quotidiennement par nos ancêtres et les bergers sardes, cette activité est encore aujourd'hui entretenue par la majorité de la population sarde. Aux Delphina Hotels and Resorts, vous pourrez vous immerger dans un parc naturel riche en maquis méditerranéen indigène, pour rejoindre le restaurant ou votre chambre via une splendide promenade dans la verdure.

Côté cuisine, ce n'est pas un hasard si les habitants de la Sardaigne détiennent des records de longévité. Le régime méditerranéen, caractérisé par des plats à base de plantes, est essentiel pour obtenir une meilleure qualité de vie. Parmi les indispensables qui font briller la cuisine sarde, on trouve l'huile d'olive, les légumineuses et les légumes, soigneusement choisis par les restaurants de l'hôtel.

En outre, si vous recherchez des espaces pour le yoga et la méditation, il n'y a pas de meilleur endroit. En Sardaigne, la vie se déroule paisiblement, sans hâte, laissant le temps de méditer et de se détendre.

Une thalasso en France ou en Italie : qu'est ce qui change ?

Bien que la thalassothérapie repose sur les mêmes principes de soin par l'eau de mer, il existe des différences notables entre une thalasso en France et en Italie, principalement liées à l'environnement, à la culture locale et aux types de soins proposés.

En France, les centres de thalassothérapie sont souvent situés sur la côte atlantique ou méditerranéenne, dans des régions comme la Bretagne, la Normandie ou la Côte d'Azur. Ces lieux offrent des paysages marins variés, avec une forte influence de la mer et du climat océanique, ce qui garanti une expérience de bien-être en harmonie avec les éléments naturels. En Italie, la thalassothérapie s'invite principalement sur la côte méditerranéenne, souvent dans des endroits au charme pittoresque comme la Sardaigne, la Sicile ou la Côte amalfitaine. Le climat y est plus doux et ensoleillé, et les sites sont souvent proches de montagnes ou de villages historiques, offrant une atmosphère plus méditerranéenne et romantique.

Et si l'on se penche sur les soins, en France, la thalasso se concentre traditionnellement sur l'utilisation de l'eau de mer, des algues et des boues marines pour des soins spécifiques tels que des bains d'eau de mer, des enveloppements d'algues ou des massages. En Italie, bien que l'approche soit similaire, les soins peuvent intégrer davantage de traditions locales, comme l'utilisation d'huiles essentielles d'olive, de produits locaux comme les vins ou les herbes méditerranéennes, et une approche plus holistique.

En outre, une thalasso en France est souvent plus axée sur la rigueur scientifique et la santé préventive, tandis qu'en Italie, elle se distingue par une approche plus méditerranéenne, sensorielle et culturelle, offrant une immersion dans l'art de vivre italien.