

La thalassothérapie

Dès l'antiquité les Grecs et les romains utilisèrent les vertus de l'eau de mer. C'est en 1865 que Joseph de la Bonnardière, médecin à Arcachon invente le terme de "Thalassothérapie", signifiant littéralement soin par la mer.

Au début du XX^e siècle, le biologiste René Quinton pose les bases scientifiques de la thalassothérapie en établissant la loi de similitude physique et physiologique entre le milieu marin et le plasma sanguin.

QU'EST-CE QUE LA THALASSOTHÉRAPIE ?

La thalassothérapie c'est à la fois l'utilisation de l'eau de mer, du sable, des algues, des boues marines ainsi que des embruns marins.

L'UTILISATION DE L'EAU DE MER OU BALNÉOTHÉRAPIE MARINE

L'élément magique de la thalassothérapie, c'est l'eau de mer qui contient environ 32 g de sels minéraux par litre quand notre organisme n'en refferme que 9 g par litre. Le liquide marin recèle également un nombre important d'oligo-éléments, des éléments minéraux qui jouent à dose infinitésimale comme l'iode ou le sélénium, un rôle dans la croissance, le développement et l'équilibre de notre organisme.

L'eau de mer joue le rôle d'électrolyte car elle contient de nombreux électrons en dissolution. À son contact, un organisme fatigué se recharge naturellement en absorbant des ions négatifs et fait sa provision de sels minéraux. C'est ce qu'on appelle la "transminéralisation". D'où l'importance des bains marins. Après douze minutes d'immersion dans l'eau de mer, la cuticule imperméable de la peau s'imbibe d'eau saline, créant ainsi une réserve d'ions négatifs. Ceux-ci se dirigent vers

le derme chargé positivement, entrent en contact avec les capillaires et sont diffusés dans tout l'organisme. L'organisme assure ensuite une répartition sélective en fonction de ses besoins.

L'UTILISATION DES ALGUES MARINES OU ALGOTHÉRAPIE

L'algothérapie est l'utilisation d'algues marines sous forme de bain d'algues ou d'enveloppements. Vivifiantes, hydratantes, anti-stress et restructurantes, les algues ont de nombreuses propriétés antibactériennes, anticoagulantes et antivirales.

Les algues, quelles soient brunes, rouges, vertes ou bleues, sont reconnues pour leur richesse qualitative en matières minérales (sels minéraux et oligo-éléments), leur abondance en acides aminés et leur richesse en vitamines nécessaires au bon équilibre de nos différentes fonctions.

L'UTILISATION DES BOUES MARINES OU FANGOTHÉRAPIE MARINE

Très riches en calcium et en magnésium, les boues marines sont utilisées le plus souvent comme agent thermostatique grâce aux matières minérales dont elles sont constituées et qui retiennent la chaleur. L'enveloppement de boues marines, appliquées en couche épaisse, provoque par l'action thermique une vive accélération de la circulation, une élimination accrue des déchets au niveau de la peau par la vasodilatation et une décongestion profonde.

L'UTILISATION DES EMBRUNS MARINS OU AÉROSOLTHÉRAPIE

L'aérosolthérapie naturelle du bord de mer permet l'absorption, à travers le tissu pulmonaire, des ions négatifs en suspension dans l'air, indispensables à notre équilibre.

Ces particules fines pénètrent jusqu'aux alvéoles pulmonaires, et dans le sang par les petits capillaires qui le tapissent. L'effet curatif provient de la pénétration des oligo-éléments de l'eau de mer dans la circulation générale et de l'effet spécifique de la charge négative de l'aérosol. Les ions négatifs exercent une action apaisante sur le système nerveux et procurent un réel nettoyage des voies respiratoires.

CONTRE-INDICATIONS :

- maladies fébriles aiguës évolutives,
- plaies suppuratives, escarres,
- affections cutanées aiguës,
- fractures non consolidées,
- cardiopathies décompensées ou évolutives,
- affections artérielles récentes (infarctus),
- états inflammatoires (rhumatismes en poussée),
- hypertensions évolutives non stabilisées,
- affections postphlébitiques récentes,
- affections pulmonaires aiguës (tuberculose),
- cyrroses, hépatites,
- asthme, emphysème,
- hyperthyroïdie,
- insuffisance rénale, néphrites aiguës,
- affections tumorales malignes évolutives,
- fortes dépressions, maladies mentales graves,
- femmes enceintes, à partir du 6^e mois



résonances
le bien-être a du sens

Bibliographie :
Guide de la thalassothérapie
de Catherine Tinghérian
(éditions Solar)

**POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE À NOS ATELIERS :
WWW.RESONANCES.FR**