

forme

## Pour retrouver votre tonus Profitez des bienfaits de la mer !

Même en hiver et loin des plages, vous pouvez faire une cure de produits marins. Précieux pour la santé, ils vous donneront un véritable coup de fouet.

### Mettez les algues au menu

Comme tous les produits issus de la mer, les algues sont bourrées d'oligoéléments. Parmi les végétaux, ce sont elles qui apportent le plus de fer et d'iode. À la clé : l'effet coup de fouet d'une balade au bord de mer. Vous avez du mal à les imaginer dans votre assiette ? Pourtant, certaines sont assez simples à utiliser en salade.

Commencez avec les plus faciles à préparer : le wakamé (vert foncé) et la dulce (rouge), vendues en poissonneries ou dans les magasins bio.

Utilisez-les comme des feuilles de laitue, avec du concombre, des tomates cerises, du poisson fumé... relevés de sauce soja ou d'un filet d'huile de noix. Il faut d'abord les réhydrater en les passant dix minutes dans l'eau froide ; comptez 5 g d'algues par personne, pas plus, car ça gonfle !



### Buvez du plasma marin pour vous requinquer

Également appelé sérum de Quinton, c'est véritablement... la mer à boire !

Cette eau de mer filtrée est en effet chargée de nombreux minéraux, en particulier du magnésium et du calcium, le cocktail anti-fatigue idéal, d'autant que le plasma

marin ne pose aucun problème au niveau intestinal. Vous le trouverez sous forme d'ampoules (Laboratoires Quinton ; Biotechnie ; Super Diet Oligocean...), en version isotonique ou hypertonique (au goût salé), plus concentrée mais à éviter en

cas d'hypertension. Pour une cure anti-fatigue efficace, avalez deux à trois ampoules par jour, avant les repas, pendant trois semaines. Vous pouvez prolonger la cure si vous le souhaitez, en respectant quand même une pause d'une semaine.

## Découvrez les produits de la mer Morte

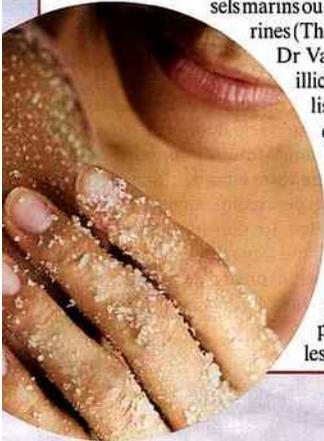
**Cette mer fermée particulièrement salée est réputée pour ses boues et ses sels très reminéralisants.** Avec, à la clé, de nombreuses vertus beauté et santé : ils revitalisent, purifient et hydratent la peau, soulagent les articulations ou muscles douloureux, calment les problèmes de peau, type eczéma ou psoriasis... Plusieurs marques de cosmétiques, comme Ahava ou Premier by Dead Sea Premier, permettent de

profiter à la maison des produits de la mer Morte. Versez les sels dans un bain bien chaud, utilisez les boues en masque purifiant et adoucissant sur le visage ou les zones très sèches. Enfin, appliquez les boues, tiédies au bain-marie, sur les articulations ou muscles endoloris et laissez agir vingt minutes (allongez-vous sur une serviette et recouvrez-vous d'une autre serviette chaude pour en profiter au maximum).



## Offrez-vous une mini-thalasso à la maison

**Pas besoin d'une baignoire à remous ou d'une douche à jets pour profiter de l'effet thalasso dans votre salle de bains !** Commencez par un bain ou une douche bien chaude façon hammam, afin de dilater les pores grâce à la vapeur d'eau. Si vous avez une baignoire, ajoutez-y des sels marins ou un sachet d'algues marines (Thalgo ; Alg-Essences du Dr Valnet) pour bénéficier illico d'un effet reminéralisant. Ensuite, procédez à un gommage de tout le corps au sel marin avec un mélange maison de gros sel et d'huile végétale (olive, sésame...). Vous aurez déjà la sensation d'avoir fait peau neuve et rechargé les batteries !



## Misez sur un pschitt d'eau de mer anti-rhume

**C'est le geste anti-virus de l'hiver !** Un lavage de nez, matin et soir, avec un spray d'eau de mer isotonique (Spray Nasal Isotonique, Quinton ; Stérimar Hygiène du Nez ; Spray Physidose Isotonique) aide à se protéger contre les virus ORL en hydratant les muqueuses. Et si vous avez le nez bouché, quelques pulvérisations (pas plus de quatre fois par jour) d'un spray d'eau de mer hypertonique (Physiomer Nez Bouché ; Marimer Nez Bouché ; Humer Nez Bouché), vous aideront à mieux respirer, à assainir les muqueuses et à éliminer plus vite le virus.

## Prenez du magnésium marin

**Fatigue, irritabilité, crampes ou paupières qui tressautent...**

Les signes d'un manque de magnésium se font souvent ressentir au cœur de l'hiver. C'est le moment idéal pour faire une cure !

**- Sous forme de compléments alimentaires.**

Le magnésium marin est mieux toléré au niveau intestinal (pour éviter d'éventuelles diarrhées) et mieux assimilé, surtout s'il est associé à la vitamine B6 ou à la taurine. Vous le trouverez sous forme d'ampoules à diluer dans de l'eau ou de comprimés (Juvamine ;

Arkocéan Arkopharma ; Formag Piléje). La bonne dose : 300 à 400 mg de magnésium par jour au moment des repas, pendant 2 à 3 mois.

**- Sous forme d'huile de magnésium marin, par voie locale.** Sa concentration permet de décontracter les muscles, de lutter contre les crampes et de calmer les douleurs articulaires. Les centres de thalasso Thalacap (île de Ré ; Banyuls) l'utilisent dans leurs cures « No stress » et « Dos et articulations ». Appliquez-la plusieurs fois par jour en massage sur les zones douloureuses ou pour retrouver de la sérénité.



## Faites le plein d'iode avec les poissons et les fruits de mer

**On attribue souvent les bienfaits du bord de mer à l'air « iodé ».** Cet oligo-élément joue un rôle clé pour votre santé : en participant au bon fonctionnement de la thyroïde, l'iode peut vous éviter les problèmes de fatigue, de prise de poids... Les vraies carences sont rares, mais pour être sûre d'avoir

des apports optimaux, forcez sur les fruits de mer et les poissons (notamment le haddock fumé, le colin ou le saumon). Vous n'êtes pas très produits de la mer ? Pensez à acheter du sel de table qui porte la mention « sel iodé » ou à manger régulièrement des œufs (ils en contiennent un peu) pour compenser.

Par Laura Chatelain

## Thalasso : misez sur une mini-cure

Quelques jours peuvent suffire pour se requinquer !

- Escalade Marine, Thalassa Sea and Spa, 3 soins/jour, sur des séjours de 1 à 4 nuits. À Quiberon, Biarritz, Dinard... et aussi au Maroc ou en Italie. À partir de 142 €/par pers., thalassa.com.  
- Escapade Thalasso Détente, Aux Thèmes marins de Saint-Malo, 1 à 3 nuits en demi-pension et 4 soins/jour. À partir de 229 €/pers., thalassotheapie.com.