

# LA COSTA BRETONA

## CUNA DE LA TALASOTERAPIA

*"El mar quita los males de todos los hombres"*  
*Eurípides (420 A. C.)*

**Cuna de la talasoterapia, la región de Bretaña goza de un clima marítimo estimulante y de un aire yodado tonificante, favorables para recuperar energías. Los centros de talasoterapia bretones, reconocidos por la calidad de su equipamiento, ofrecen los beneficios de la tecnología punta asociada a las virtudes del océano.**

Gozando de un entorno excepcional por su situación a orillas del mar, los centros bretones se comprometen en respetar una carta de calidad. Situado a menos de 300 metros de la orilla del mar, cada centro garantiza la calidad de sus cuidados y de sus instalaciones. Las instalaciones y el equipamiento son controlados permanentemente por organismos estatales. Existen actualmente **13 centros de talasoterapia** en Bretaña: **Saint-Malo, Dinard, Perros-Guirec, Roscoff, Douarnenez, Benodet, Carnac, Quiberon, Belle-île-en-Mer, Port Crouesty y tres centros en La Baule.**

### **Bretaña, fuente de salud desde la Antigüedad**



Las primeras huellas de la talasoterapia "empírica" se remontan a la Antigüedad. Pero habría que esperar hasta el año 1897 para que el biólogo René Quinton estableciera la analogía fisiológica entre el agua del mar y el plasma sanguíneo. En 1899, el doctor Louis Bagot confirmó las propiedades de la talasoterapia al utilizarla en el tratamiento del dolor en las articulaciones y reumatismos y crea el primer centro francés de talasoterapia en Roscoff. Pero la

talasoterapia empieza a popularizarse solamente a partir de 1964 con la creación del centro de Louison Bobet, famoso ciclista. Desde entonces, el entusiasmo del público ha ido aumentando, al igual que el número de centros que, hoy en día, están repartidos por todo el litoral de la región.

La talasoterapia, aprovechando las ventajas terapéuticas del clima bretón, se considera la forma natural más eficiente para recuperar energías. En cada centro, los médicos y el personal especializado establecen un programa de cuidados personalizados. La duración media recomendada para una estancia revitalizante con talasoterapia es de unos 6 días. Los cuidados son aplicados por quinesioterapeutas e hidroterapeutas diplomados. Se ofrecen diversas técnicas: la algoterapia (aplicaciones o baños de algas), la hidroterapia (chorro, ducha o baño de agua de mar), la quinesioterapia (masajes, gimnasia, reeducación en sala o en piscina...), sauna, aerosoles de agua del mar... La talasoterapia está indicada para la recuperación, para una cura de adelgazamiento, una cura anti-tabaco, una cura de relajación y para luchar contra el estrés, así como para la reeducación funcional, cuidados estéticos...

## El agua de mar

El agua de mar es rica en materias vivas. Concentra numerosas sales minerales y oligoelementos, beneficiosos para el organismo. El fitoplancton y el zooplancton, presentes en gran cantidad en el agua de mar, tienen como particularidad ser capaces de sintetizar sustancias antibióticas y antivirales. El agua utilizada es sacada directamente del mar y no se puede conservar más de 24 horas para que conserve todas sus virtudes. El bombeo se efectúa en un



lugar que garantiza la seguridad del agua y que responde a las normas del Ministerio de Salud y Sanidad francés. Posteriormente, el agua de mar se calienta hasta llegar a una temperatura superior a 34°C, ya que, es por encima de esta temperatura cuando los iones presentes en el agua pueden penetrar en el cuerpo humano.

## Las algas

Las algas tienen la propiedad de poder concentrar una importante variedad de minerales y oligoelementos. Estos últimos intervienen en la síntesis de unas enzimas, unas vitaminas y unas hormonas, así como en el funcionamiento de las células. Las algas que se utilizan en talasoterapia se han recogido en Bretaña y se trata sobre todo de algas oscuras que viven en el fondo del mar. Una vez que están limpias y aclaradas, pasan por un tratamiento que les permite conservar todas sus propiedades.

## El clima suave y tónico de Bretaña: un clima ideal para la talasoterapia

Las costas del canal de la Mancha y del Océano Atlántico se caracterizan por sus temperaturas relativamente constantes y variaciones estacionales bastante débiles. Los vientos fuertes y el mar agitado hacen que el clima sea estimulante. El aire oceánico es sano y rico en aerosoles minerales y en plancton aéreo. Por todo ello, el clima bretón es favorable para la revitalización y se completa perfectamente con los cuidados dados en talasoterapia.

### EL SPA:

Otra alternativa natural en la búsqueda del bien estar en Bretaña es el SPA: la salud por el agua.

La gran experiencia de Bretaña en el uso de los recursos marítimos para la revitalización del cuerpo le ha permitido convertirse en protagonista en el sector de los SPAs marítimos. La fórmula latina *Sanitas Per Aqua* nos permite ser testigos de un conjunto de técnicas que se basan en recursos naturales como el agua, los aceites esenciales, las algas y las piedras calientes para la relajación y el bien estar.

Contacto:

Servane Piron - [s-piron@tourismebretagne.com](mailto:s-piron@tourismebretagne.com)

Tel.: 0033 299 28 44 46

vacaciones-  
**bretana.**  
com

