

C'est la belle vie aux bains!

l'eau! Bouillonnante, jaillissante, sante... Ajoutez-y quelques douceurs exes, massage ou autre, et vous voilà être neuf

C'est à Lavey-les-Bains que cette vérité s'est révélée: je suis un têtard hilare. Cela s'est passé au cours d'une séance de watsu. Georges, le praticien inspiré de cette étonnante

technique de relaxation aquatique, avait prévenu: il n'est pas rare que celui qui l'expérimente se retrouve en contact avec son être profond et qu'il éprouve des émotions insoupçonnées.

Or, c'est très concrètement la sensation physique d'être un grand têtard heureux qui s'est installée. Des individus plus évolués auront sans doute des visions plus sophistiquées. Toujours est-il qu'une séance de watsu est une expérience unique. Et passer quelques heures aux bains un devoir de saison. Des quatre saisons, à dire vrai. Mais la fin de l'hiver est particulièrement propice, histoire de négocier en douceur le tournant du printemps. Baisse de tonus, grosse fatigue, petite déprime: le passage est parfois difficile. Pas de panique, en un tour de bain, il n'y paraîtra plus.

De jets en buses

A la source de Lavey (la plus chaude de Suisse), située dans le parc environnant, la température est d'environ 70 degrés. Elle est entre 30 et 36 degrés (28 en été), dans les bassins. Ceux-ci, rénovés il y a peu, couvrent une surface de 1800 m². Rien d'autre à faire que de s'y laisser flotter de jets en buses, de jacuzzis en cascades.

Puis de déambuler, délicieusement sonné, du sauna aux bains turcs ou au hammam (autant de plaisirs à goûter avec modération). Ces différents espaces sont construits en bois et verre, pour les uns, marbre et mosaïque, pour les autres. Avec, dans le hammam, une voûte cloutée de petites lumières comme autant d'étoiles scintillant dans la pénombre... La décoration n'est pas pour rien dans le sentiment de bien-être ambiant. Ajoutez à cela quelques soins et vous voilà tout requinqué. Nous en



Le watsu, pour éprouver la sensation d'apesanteur.

© Les Bains de Lavey

avons testé trois, parmi beaucoup d'autres. Délices et surprises garanties!

Le maillot fleur de foin. Non, ce n'est pas un bikini baba droit sorti des années septante. Sous ce nom champêtre se cache un enveloppement aux huiles essentielles. Humidité, chaleur et senteur: vous voilà allongé, emballé, flottant dans une torpeur béate. Vos yeux se ferment, le sommeil n'est pas loin et si ce n'est lui du moins est-ce un état de conscience délectable quoique non identifié.

Le massage Tui Na An Mo. C'est une des branches fondamentales de la très subtile médecine chinoise. Utilisé thérapeutiquement, il recourt à divers procédés, en fonction du mal à traiter. Mais il se pratique aussi dans un but de détente, comme c'était le cas dans la technique expérimentée. Celle-ci

s'avère très efficace pour déboucher et dénouer des tensions insoupçonnées.

Il s'agit d'un mouvement de balancement du dos de la main (doigts légèrement repliés) exercé de part et d'autre de la colonne vertébrale (où passent de nombreux méridiens), puis sur les jambes. Les points les plus tendus sont traités par acupression. On s'en relève tout chose, un peu déboussolé tant la perception de son propre corps est transformée: si le haut et le bas sont toujours au même endroit, il semble que le centre se soit déplacé. Difficile de dire où exactement. Ce qu'il y a de sûr, c'est qu'il n'est plus derrière le front, là où se bousculent habituellement ce que nous appelons nos pensées.

Mais ce n'est encore qu'un début. En planant légèrement, on se dirige ensuite vers le bassin où a lieu l'ex-

périence la plus étonnante: le watsu ou shiatsu pratiqué dans l'eau.

La séance de watsu. Là, tout n'est plus qu'apesanteur et fluidité. Oubliées les limites du corps et les bruits environnants, disparues les notions d'espace et de temps. Allongé, deux sortes de flotteurs autour des jambes, on se laisse porter, les yeux fermés.

Il faudrait des mots qui vont sous l'eau pour décrire la merveilleuse sensation éprouvée. Etirements, balancements, bercements, torsions en souplesse, pressions en douceur: le praticien guide tous ces mouvements suivant les principes de circulation de l'énergie qui régissent le shiatsu.

Le têtard ou tout autre être aquatique et primitif qui dort en vous s'éveille. Votre colonne vertébrale (ancien empilement d'os plus ou moins douloureux) n'est plus

qu'une tige ondulant au fil de l'eau. Il se peut que vous ouvriez les yeux: une ligne brune s'inscrit sur une lumineuse surface bleue, des taches vert sombre, ajourées et dentelées bordent le champ de vision. Ce sont les pins, le ciel et la crête montagnaise. Ce que le têtard ignore puisqu'il ne fait plus qu'un avec le grand tout.

Mais revenons sur la terre ferme et enfourchons une bicyclette. A proximité de Lavey, passe la Route du Rhône - l'un des neuf réseaux de pistes cyclables desservant toutes les régions de Suisse (voir p. 40). Des circuits courts sont aussi proposés à l'hôtel, qui met quelques vélos à disposition de ses clients. Après tant de détente en eau douce, fendre l'air ne sera pas une affaire. D'autant que la route du Rhône, à ce niveau-là, est plate.

CLAIRE SAULNIER

Critères de qualité

Quand on cherche le meilleur, on veut être en de bon. C'est pourquoi les équipements suisses du secteur de la santé doivent satisfaire les exigences de spécification les plus rigoureuses réglementées par des instances compétentes. L'hôtellerie suisse, le tourisme, la cure suisses ou les services thermaux suisses. Ce sont eux qui définissent les critères de qualité des infrastructures, l'hébergement, la qualité du service, le confort et le conseil, l'accessibilité et même la philosophie de l'établissement.

Les équipements font partie de la codification suivante:

- L'utilisation des équipements décrits est comprise dans le prix d'hébergement.
- Le client dispose de toutes les informations sur la philosophie de l'établissement (dossier ou journal).

- L'établissement propose un programme d'exercices adaptés ainsi qu'une piscine intérieure ou couverte (piscine sur le terrain de l'hôtel, toute l'année au moins, grés, surface d'eau de minimum) ou un espace avec trois prestations de minimum (bain de vapeur, remous, méthode Kneipp).

- Programme d'exercices adaptés en cas de mauvaise condition physique (appareils d'endurance, fitness et de gymnastique).

- Les équipements de sport sont disponibles au moins 12 heures par jour.
- L'hôtel dispose d'au moins 20% de chambres non fumeurs.

- Il y a des peignoirs, des chapeaux et des sandales dans chaque chambre.
- Les locaux de bain et sauna répondent aux exigences en matière d'hygiène.

Par ailleurs, au chapitre de la documentation, les critères de qualité sont les suivants:

- Des menus équilibrés en graisse, peu salés, riches en vitamines, glijonaux, de saison).
- Au moins une option végétarienne réduite.
- Un menu végétarien est proposé ainsi qu'un buffet de déjeuner riche et sain.

WELLNESS: EN SAVOIR PLUS

en-être.



La brochure «Bien-être» (wellness, cures et bains thermaux 2003) est une véritable mine d'or pour tous ceux qui ont envie de se faire du bien. Elle offre un aperçu complet des lieux de remise en forme, des maisons de cure et bains médicaux de Suisse. Les stations et espaces thermaux qui y figurent ont tous été sélectionnés pour garantir la qualité.

Vous pouvez passer avec succès le contrôle de qualité. Cela s'est passé au cours d'une séance de watsu. Georges, le praticien inspiré de cette étonnante

technique de relaxation aquatique, avait prévenu: il n'est pas rare que celui qui l'expérimente se retrouve en contact avec son être profond et qu'il éprouve des émotions insoupçonnées.

Or, c'est très concrètement la sensation physique d'être un grand têtard heureux qui s'est installée. Des individus plus évolués auront sans doute des visions plus sophistiquées. Toujours est-il qu'une séance de watsu est une expérience unique. Et passer quelques heures aux bains un devoir de saison. Des quatre saisons, à dire vrai. Mais la fin de l'hiver est particulièrement propice, histoire de négocier en douceur le tournant du printemps. Baisse de tonus, grosse fatigue, petite déprime: le passage est parfois difficile. Pas de panique, en un tour de bain, il n'y paraîtra plus.

De jets en buses
A la source de Lavey (la plus chaude de Suisse), située dans le parc environnant, la température est d'environ 70 degrés. Elle est entre 30 et 36 degrés (28 en été), dans les bassins. Ceux-ci, rénovés il y a peu, couvrent une surface de 1800 m². Rien d'autre à faire que de s'y laisser flotter de jets en buses, de jacuzzis en cascades.

Puis de déambuler, délicieusement sonné, du sauna aux bains turcs ou au hammam (autant de plaisirs à goûter avec modération). Ces différents espaces sont construits en bois et verre, pour les uns, marbre et mosaïque, pour les autres. Avec, dans le hammam, une voûte cloutée de petites lumières comme autant d'étoiles scintillant dans la pénombre... La décoration n'est pas pour rien dans le sentiment de bien-être ambiant. Ajoutez à cela quelques soins et vous voilà tout requinqué. Nous en

avons testé trois, parmi beaucoup d'autres. Délices et surprises garanties!

