



## Maintien du capital santé

Par Claude-Yves Reymond  
partir-magazine.com

**T**hermalisme et «Medical Wellness» se conjuguent harmonieusement pour mieux vieillir. En pole position, le Bade-Wurtemberg fait référence.

Photos Claude-Yves Reymond

Imaginez pas moins de 50 villes thermales dans le Bade-Wurtemberg, le troisième Land d'Allemagne bordant la Suisse et presque aussi grand qu'elle avec ses 35 751,65 km<sup>2</sup>. Toutes disposent de sources d'eau chaude ou froide (bain et/ou boisson) et d'un encadrement médical expérimenté en pathologies pulmonaires, rhumatologiques, digestives et dermatologiques. Un cadre charmeur où le dépaysement est aussi de la partie, le climat psychologique d'une station thermale constituant un élément très important du traitement.

### Reconnaissance

L'efficacité thérapeutique de la cure thermale a fort longtemps divisé le corps médical. Aujourd'hui, il est admis que la crénothérapie, ou thermalisme – traitement par les eaux minérales naturelles des sources thermales et par leurs produits dérivés – est une médecine «naturelle». Des études scientifiques les

prouvent: les cures thermales conventionnées de 2 à 3 semaines donnent d'excellents résultats. Dans certains pays toutefois, ces cures sont de moins en moins prises en charge par la Sécurité sociale ou les assurances maladie de base. Par ailleurs, la population active peine souvent à se libérer de ses obligations professionnelles pendant un tel laps de temps.

### Cocooning

Pour faire face à cette situation, et en collaboration avec les établissements thermaux, les cliniques du Bade-Wurtemberg se sont lancées, avec succès, dans le «Medical Wellness». Dotées d'une infrastructure hôtelière digne d'un quatre étoiles, elles proposent des séjours de remise en forme. En l'espace d'une semaine, pour un montant forfaitaire démarré déjà à 550 euros, tout est mis en place pour (re)trouver les règles d'une bonne hygiène de vie.

Cette semaine, à effet motivant, vise le traitement du burn out et de la fibromyalgie. Au programme également: le retour à une activité physique régulière et à une alimentation saine permettant de contrôler le poids sans risque cardio-vasculaire. Il s'agit ainsi de contrer le diabète de type II, véritable fléau à l'échelon mondial touchant un dixième de la population.

### Corps médical unanime

«L'allergie au gluten provoque un affaiblissement des os et les articulations deviennent douloureuses» précise la doctoresse Annette Holler-Ilse, directrice de la Klinik Sanatorium Dr. Holler et spécialiste en intolérances alimentaires à Bad Mergentheim.

Dans cette même station thermale, le docteur Peter Neumann, quant à lui, a fait aménager, au sein de la



La doctoresse Annette Holler.



Le docteur Jörg Zeeh.



Le docteur Peter Neumann.

### INFOS

www.geniesseroasen.ch  
www.heilbaeder-bw.de  
www.wellness-stars.de  
Heilbäderverband  
Baden-Württemberg e.V.  
Esslinger Strasse 8  
D - 70 182 Stuttgart  
Tél. + 49 (0) 711 89 24 80 00.

DAK-Rehaklinik Haus Schwaben qu'il dirige, une sorte de supermarché où on peut acheter avec discernement des produits sains ainsi qu'une cuisine laboratoire où les patients apprennent à confectionner des repas équilibrés, lors des ateliers dits «alimentation».

Précisions avec ce diabétologue: «Le surpoids est dangereux pour la santé. L'OMS indique que le BMI (body mass index) ou IMC (indice de masse corporelle) d'une personne ne doit pas être supérieur à 25. Nous sommes souvent un peu plus tolérants en admettant 28. Il faut bouger: l'aquagym est une activité physique excellente. En raison de la densité de l'eau, la personne se sent plus légère. Et n'oublions pas la marche à pied, tout simplement. Deux ou trois fois par semaine entre 20 et 30 minutes, c'est bien... pour un début... En tous les cas, mieux que rien.»

A Bad Urach, le médecin-chef du Gesundheitszentrum Schwäbische Alb, Jörg Zeeh, spécialisé en orthopédie et en rhumatologie, confirme ce propos et ajoute: «Il s'agit aussi de renforcer l'endurance et la coordination des mouvements. Un exercice? Mettez-vous sur la jambe gauche pendant que vous vous brossez les dents! La population vieillit. Ne parlons pas de méthode anti-aging mais de better-aging.»

Oui, mieux vieillir. L'idéal serait de mourir en bonne santé le plus tard possible, pour reprendre le propos du célèbre phytothérapeute et écrivain Maurice Mességué (âgé aujourd'hui de 93 ans). A deux pas de la Suisse, les installations thermales et de prévention santé du Bade Wurtemberg sont une opportunité à saisir.

Dans son livre «Danger sédentarité», le Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport, écrit: «Si nous ne changeons pas d'attitude, pour la première fois de l'humanité, nous vivrons moins vieux que nos parents.» La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du côlon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique. Exemples d'activité physique: marcher d'un bon pas, danser, monter un escalier ou faire le ménage. C'est le printemps. Place aux grands nettoyages vus sous l'angle de la santé!



## Santé et tourisme

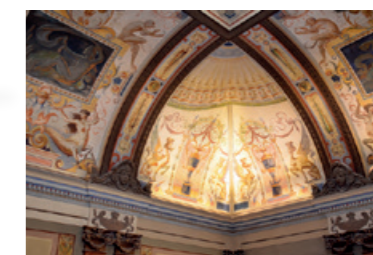
Bad-Mergentheim est célèbre pour son château, qui fut la résidence des grands maîtres allemands de l'Ordre des Chevaliers teutoniques avec sa chapelle et son musée.



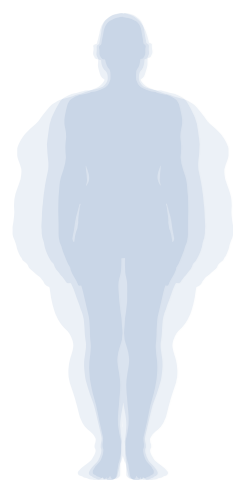
Le sourire de l'enfant Jésus sur la toile de Mathias Grünewald *Stuppacher Madonna* (1514-1519) est une merveille à voir à Stuppach (Bad Mergentheim).



Bad Urach possède une place de marché et une mairie remontant à la fin du Moyen Age et des ateliers datant du XV<sup>e</sup> siècle.



L'un des bains les plus célèbres de Bad Wildbach est le Palais Thermal, magnifiques thermes de style arts déco. En formule SPA, également. Très couru pendant le Festival bel canto Rossini en juillet.



### Calculer votre IMC (IMC = $\frac{\text{masse}}{\text{taille}^2}$ )

Interprétation de l'IMC

- moins de 16,5** dénutrition ou famine
- 16,5 à 18,5** maigreur
- 18,5 à 25** corpulence normale
- 25 à 30** surpoids
- 30 à 35** obésité modérée
- 35 à 40** obésité sévère
- plus de 40** obésité morbide ou massive