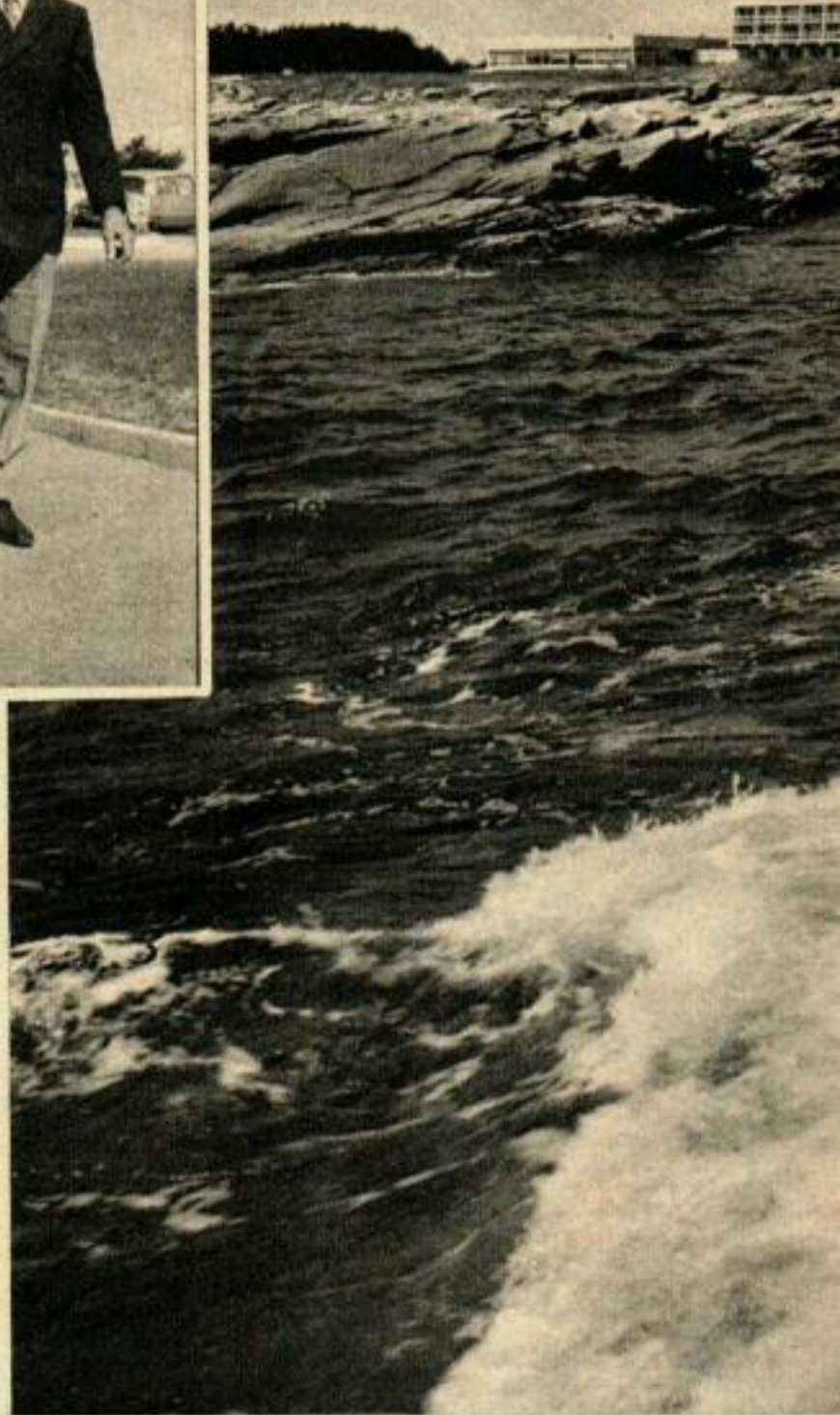


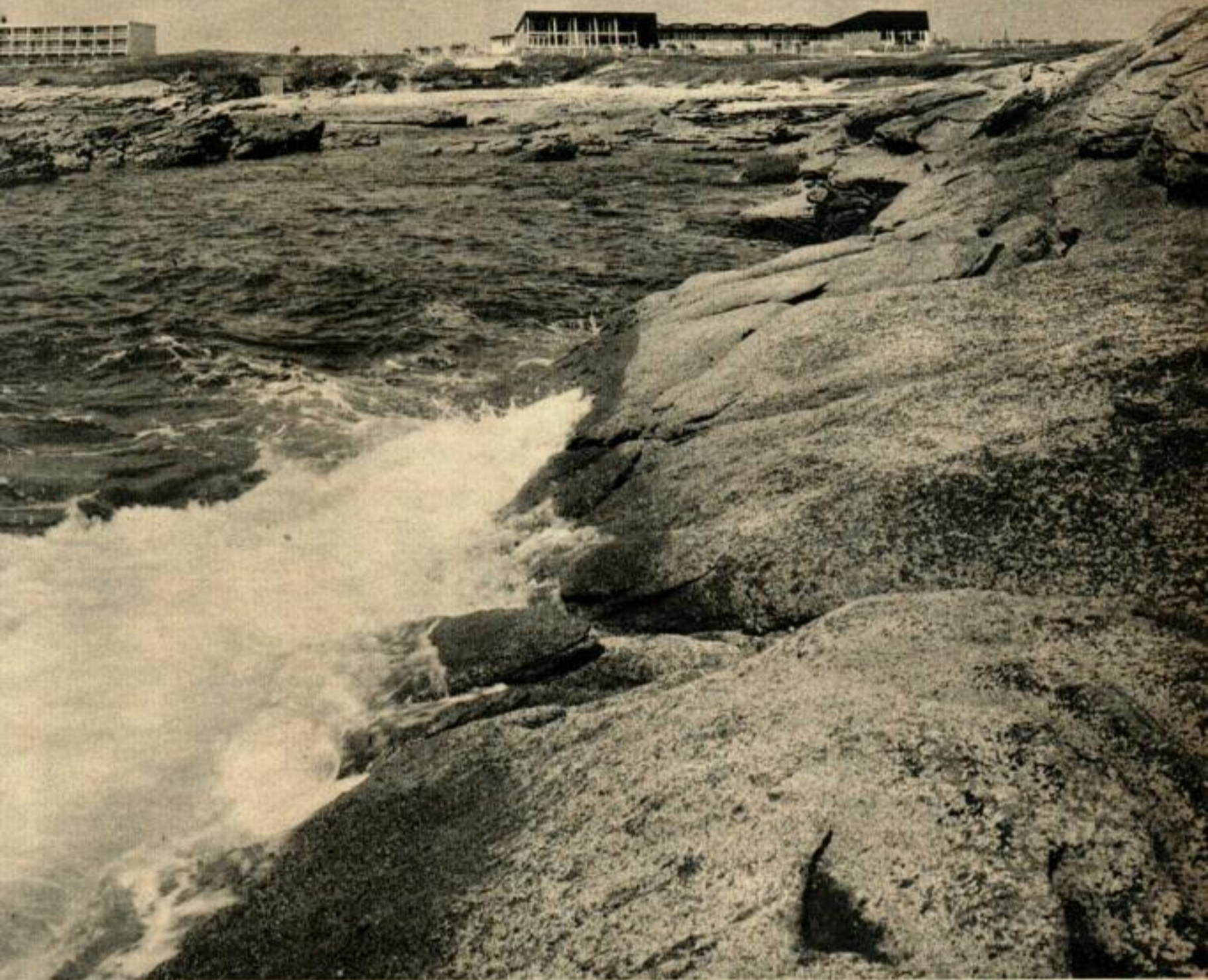


Jean, Marie-Jo et Louison Bobet.



# Une équipe Un succès QUIBERON CENTRE DE

On ne présente pas Louison Bobet, vedette mondiale du cyclisme... sa gentillesse et sa simplicité l'ont fait adopter sur tous les terrains, lorsque avec son esprit sportif, il se lança dans l'aviation. Aujourd'hui ses activités professionnelles sont étendues, puisqu'il vient d'ouvrir en Corse, un institut de thalassothérapie. Tout récemment, il a participé à l'édification de l'institut de Cherbourg, tout en dirigeant l'institut de Quiberon. Que serait-il devenu après ce pénible soir de 1961 où on le récupéra à moitié mort, sur la route, à la suite d'un grave accident, avec de nombreuses fractures à la jambe droite ?



# THALASSOTHERAPIE

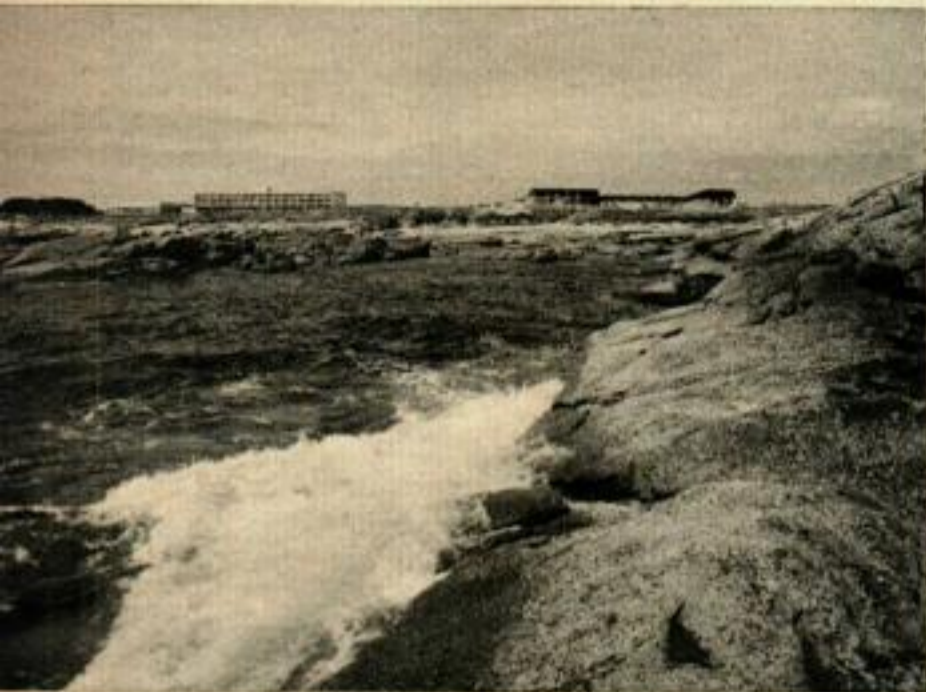
**A** Roscoff, au cours de sa rééducation, il découvrit la thalassothérapie. Il était âgé de 37 ans, les problèmes d'une reconversion se posaient :

« Mon séjour à Roscoff fut doublement bénéfique, car j'ai récupéré l'usage de ma jambe. J'ai aussi beaucoup réfléchi aux possibilités que présentait la création d'un établissement fonctionnel et moderne. De plus, mon désir de revenir dans ma

Bretagne natale m'a fait franchir les 500 kilomètres qui m'en séparaient, depuis que ma vie de vedette sportive m'obligeait à résider à Paris. »

A 14 kilomètres, au large des côtes bretonnes, se termine, en surface, une vaste jetée, orientée nord-sud, qui se poursuit sous la mer par un plateau rocheux recouvert d'un vaste champ d'algues et rejoint

# THALASSOTHÉRAPIE



les îles de Houat, Houedic, et Belle-Ile : c'est la presqu'île de Quiberon.

Nul estuaire ne pollue l'eau de mer par l'apport de déjections drainées par les fleuves et les rivières, pas de mazout, pas de fumée, mais une eau « vivante », « pure », « stable ».

L'iode organique et ces fameux oligo-éléments indispensables à la vie et à la santé y sont omniprésents et en pleine activité.

## TELLE APHRODITE NÉE DE L'ONDE MARINE, RENAISSEZ A LA VIE !

Cette vérité poétique, tout intuitive, a été brillamment confirmée par la science. On croit, on est certain, même si l'on ne sait pas toujours très bien pourquoi, que la mer guérit bien des maux.

A Quiberon, 1.200 curistes ont été traités à l'institut en 1964, 2.300 en 1965, 2.800 en 1966, 3.200 en 1967, 3.814 en 1968, 5.100 en 1969.

Trois médecins, 17 kinésithérapeutes, 40 personnes pour donner les bains, les douches, etc., 5 à la réception et au planning. Et, à la tête, une équipe unie, l'âme de la maison, car une telle réussite ne s'explique que si une âme anime l'ensemble. C'est le cas ici. Entourant Louison Bobet, Marie-Jo son épouse, et son frère Jean.

Cependant, au début personne n'y croyait vraiment. En 1963, dit Marie-Jo Bobet, quand nous avons décidé de monter cet institut, on nous a pris pour des fous. Le père de Louison qui veille toujours sur ses enfants comme lorsqu'ils étaient petits, était très inquiet. Enfin, nous avons ouvert

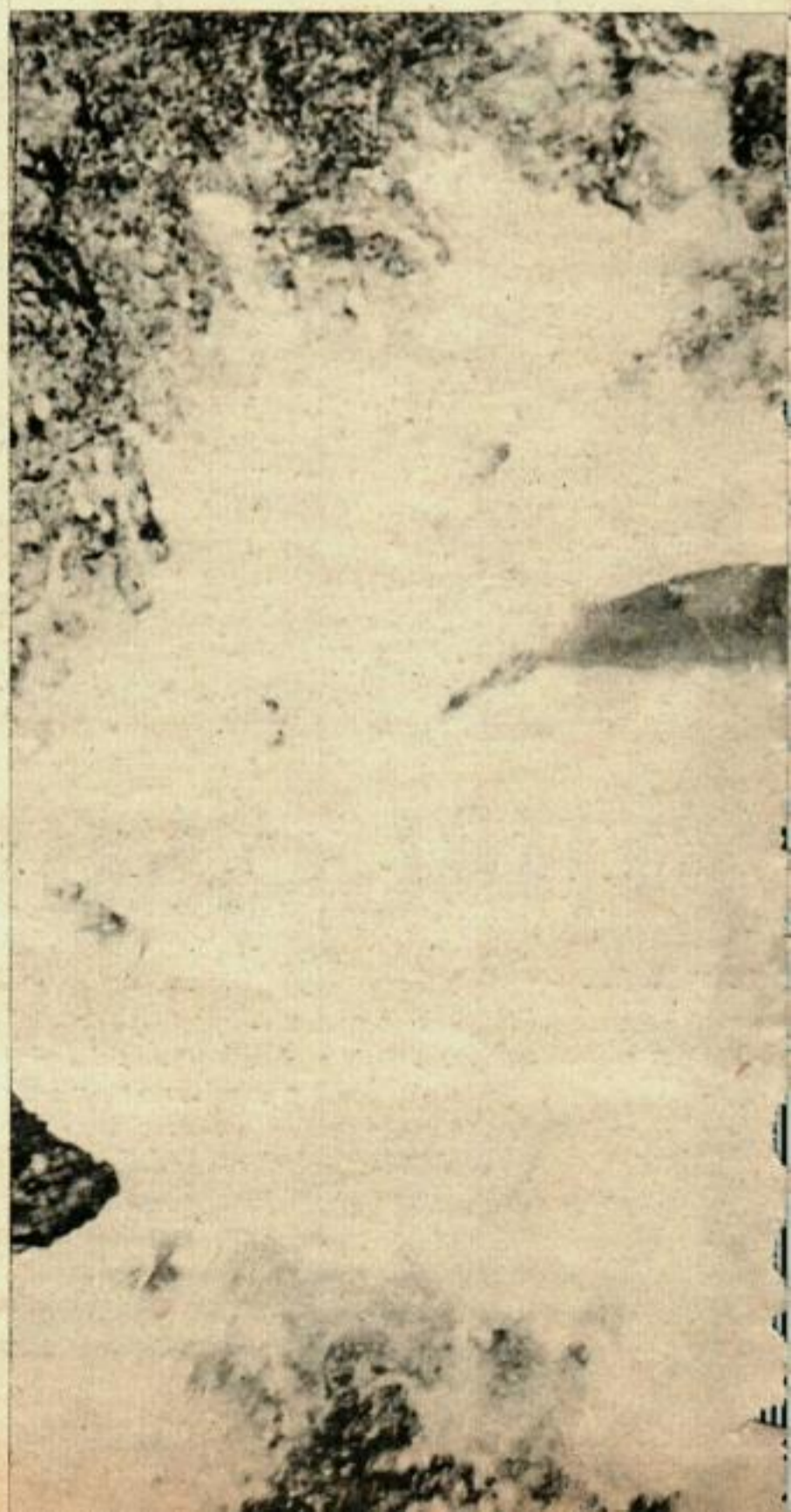
le 15 mai 1964. Inutile de vous dire que les premiers temps nous ne dormions pas beaucoup la nuit. Les journaux ne nous prenaient guère au sérieux. Je me souviens d'articles où l'on se moquait pas toujours très gentiment du « cycliste-médecin ».

Il est vrai que Louison Bobet a mis tout le produit de ses efforts de champion dans cette entreprise. Un vrai coup de poker.

Son frère Jean, qui est toujours près de lui, comme au temps du cyclisme, est le directeur général de l'établissement depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1969.

Jean Bobet nous fait faire la traditionnelle visite de la chaufferie au solarium. Du bois vernis, des vitres immenses partout, des aquariums, sur tous les bureaux, des algues, c'est le motel des profondeurs marines.

Au début les curistes sont venus un peu par curiosité, revoir Louison Bobet, lui



parler, lui demander conseil, c'était déjà une détente et un plaisir. Puis la publicité s'est faite de bouche à oreille. On vient maintenant parce que c'est un établissement sérieux qui peut recevoir comme en ce moment 500 curistes par jour sans bousculade.

Des couloirs clairs où flotte une odeur d'algues fraîches, des curistes en peignoirs multicolores (ceux de l'établissement), vous donnent dès le premier coup d'œil une impression de détente.

« Les sportifs sont nos plus fidèles clients, dit Jean Bobet. Surtout les skieurs, car ils ont autant d'accidents que de victoires. (Très peu de cyclistes, car c'est un sport où l'on s'arrache beaucoup de peau, mais où l'on « casse » rarement.)

D'ailleurs, nous avons passé un accord avec la Fédération française de ski. Garçons et filles viendront se mettre en forme en

septembre et octobre pour la saison d'hiver. Ils viendront ici faire de la bicyclette qui est la base de leur entraînement. Ce qui est vrai pour les skieurs, est vrai aussi pour les autres sportifs : footballeurs, escrimeurs, tennismen, seule la saison de « mise en forme » change en fonction de la saison sportive. »

### « LA MER QUI GUERIT »

« En matière de guérison, rien ne vaut l'expérience et le témoignage personnel... »

Marie Mauron est née à Saint-Rémy-de-Provence, où elle fut longtemps institutrice. Petite-nièce de Roumanille, le maître de Mistral, elle a consacré tous ses livres à sa terre natale. Marie Mauron, condamnée au bout de plusieurs années de soins à une demi-infirmité... et pourtant guérie par la thalassothérapie, raconte dans un ouvrage étonnant : « La mer qui guérit », toute l'offen-



# THALASSOTHÉRAPIE



sive du mal et le combat victorieux qu'elle a mené contre lui, en quittant sa chère Provence natale pour chercher le salut à l'institut marin de Roscoff... En analysant les résultats du traitement au jour le jour, Marie Mauron nous dit sa cure, ses conversations avec les autres curistes et nous rapporte de nombreux cas dont elle a pu suivre l'évolution. Si ce livre dès sa parution en 1957, redonne espoir à un grand nombre de malades : ce n'est pas par hasard, car l'exemple qu'il décrit sera suivi de beaucoup d'autres...

Rappelons pour mémoire la définition du mot « thalassothérapie ». Il est formé de deux racines grecques, thalassa, la mer, et thérapeuein, soigner.

La thalassothérapie est en fait : « l'exploitation à des fins thérapeutiques des vertus curatives de la mer et du climat marin ».

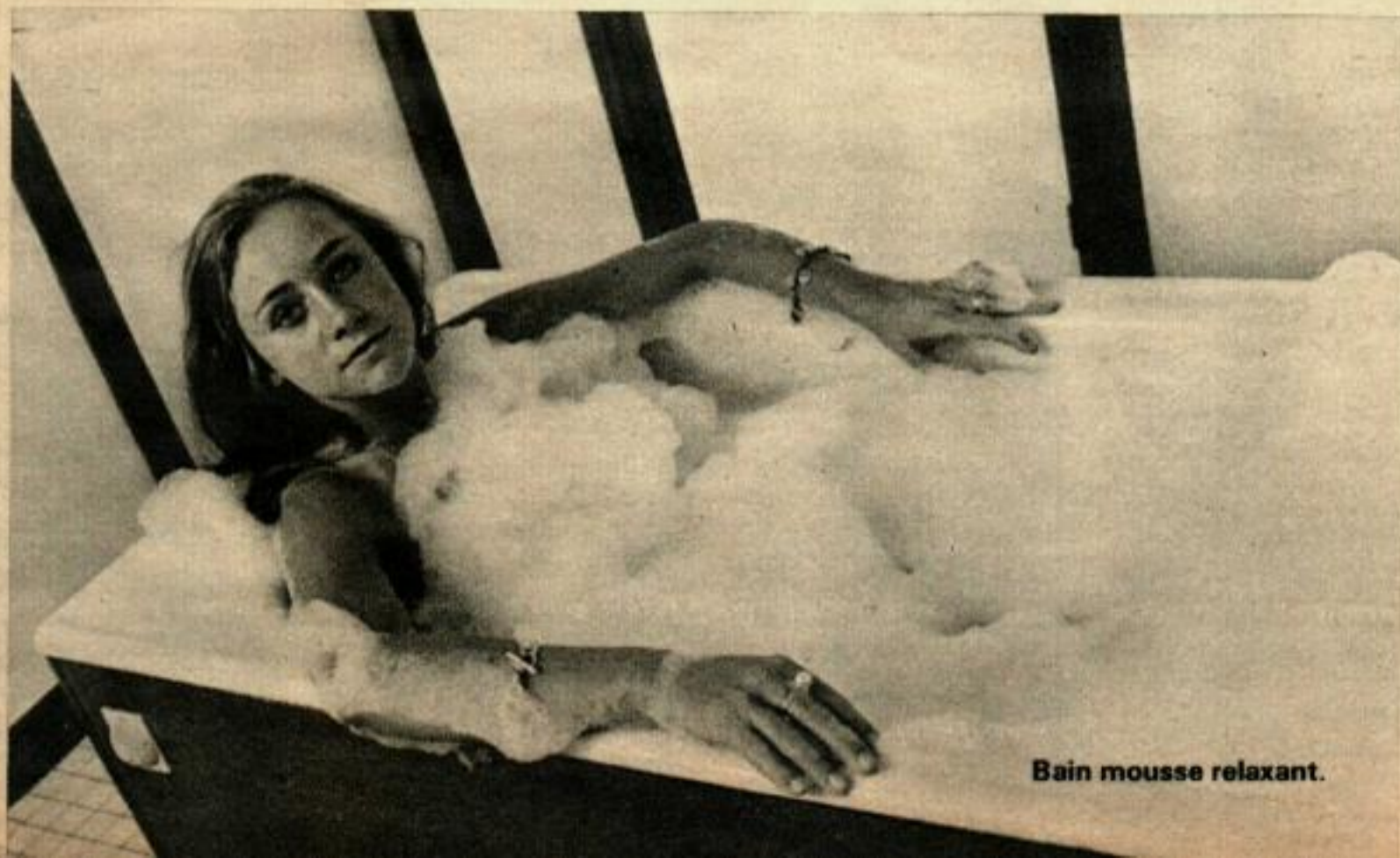
C'est donc à proximité de la mer, sur le rivage même, que doit être pratiquée la thalassothérapie. L'action de la mer est si évidente que, dès l'antiquité, les hommes ont éprouvé le besoin d'aller vers elle parce qu'elle constitue un inépuisable réservoir de santé.

La particularité, la richesse de la mer, est de présenter chimiquement le milieu intérieur humain. Cette identité des profils chimiques de l'eau de mer et du milieu marin ont été notamment mis en évidence par les travaux du biologiste français, René Quinton, qui écrivait à la fin du siècle dernier :

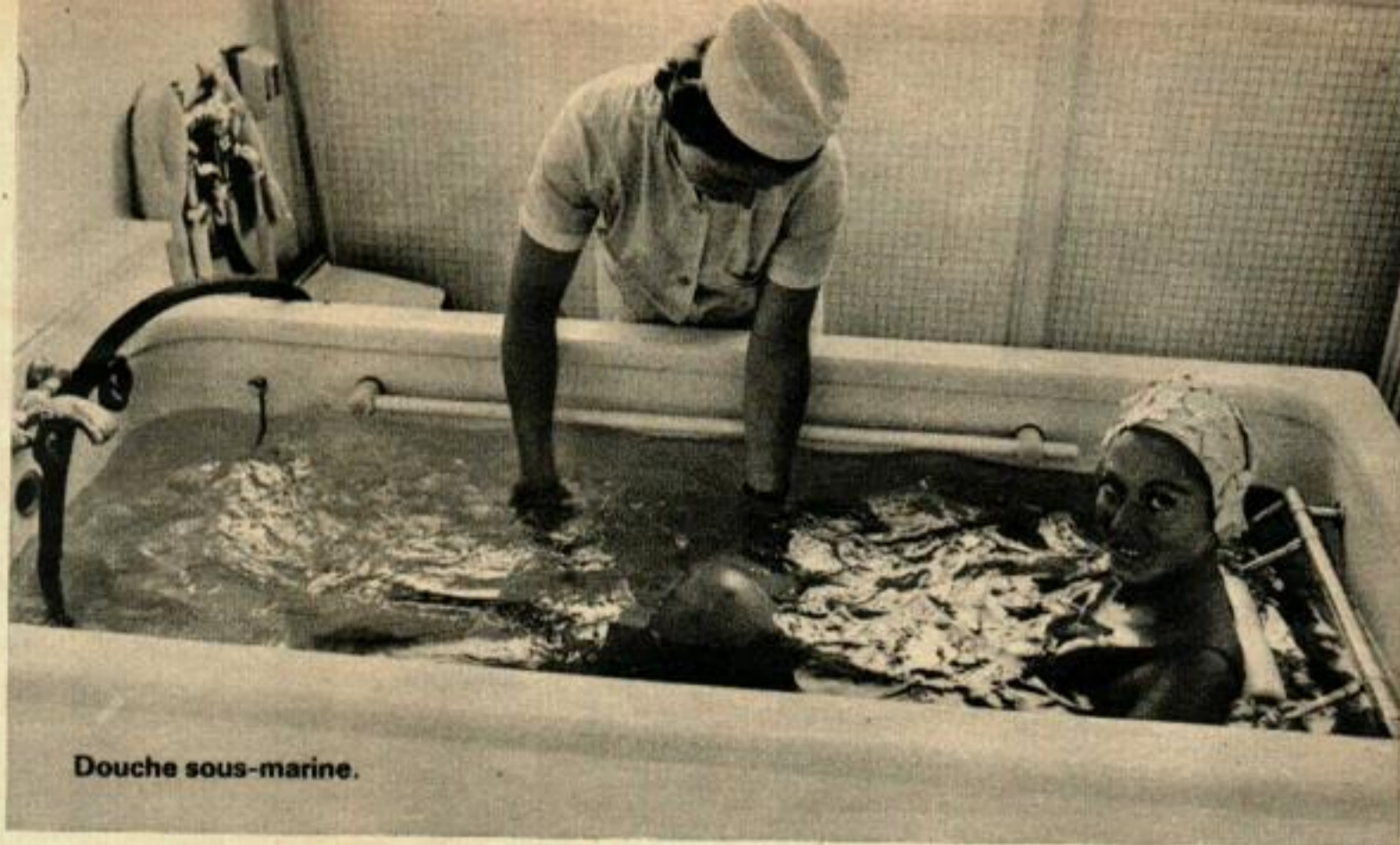
« Dans notre organisme, le milieu intérieur, et lui seul, a la même personnalité minérale, le même faciès marin que l'eau de mer. »

## QUE SOIGNE-T-ON PAR LA THALASSOTHÉRAPIE ?

**Troubles neuro-végétatifs, arthrites, névralgies, rhumatismes, obésité, lutte contre le vieillissement, fatigue générale, convalescence, lymphatisme, retard de croissance, rhinites, tendance au catarrhe, stimulation hormonale et gynécologie, sont traités à l'eau de mer, par des bains avec diffuseurs micro-bulles (aérobains), massage sous l'eau, bains d'algues, mousothérapie, douches sous-marines, etc.**



Bain mousse relaxant.



**Douche sous-marine.**

En établissant les lois de constances marines originelles, René Quinton offrait les perspectives d'un bel avenir à la thalassothérapie.

Il a fallu pourtant attendre 1957 en France, et le X<sup>e</sup> Congrès de la thalassothérapie à Cannes pour que fut redécouverte la somme des travaux de René Quinton.

L'action du bain de mer chaud peut être comparée à un phénomène d'osmose. Tandis que la peau est en vaso-dilatation et favorise donc les échanges, le tissu sous cutané subit un fort afflux sanguin. Il s'établit ainsi une série d'échanges avec les deux milieux, le bain de mer chaud et son eau intacte et riche de tous ses éléments et le milieu intérieur humain plus ou moins perturbé.

La mer guérit, la mer embellit, la mer rajeunit aussi.

Le vieillissement était un phénomène considéré comme normal, l'organisme étant un assemblage de cellules en état de constant renouvellement, la vieillesse apparaît lorsque l'équilibre de ce renouvellement est rompu.

Une cellule est un petit organisme vivant, elle constitue la base même de la vie pour tout être. Elle est en constante évolution ; elle naît, vit, se divise et meurt lorsqu'elle ne peut plus donner naissance à une cellule neuve. Chez un être jeune, ce processus s'opère d'une manière relativement rapide. Un être normal élimine en moyenne 500 grammes de cellules par jour. Lorsque l'on commence à vieillir, le proces-

sus de renouvellement ralentit, les cellules n'arrivent plus à se reproduire aussi rapidement, s'éliminent par conséquent plus lentement, encombrant l'organisme, freinant la croissance des cellules neuves. C'est le vieillissement, vous dira votre médecin. La mer, le climat marin favorisent les échanges, et facilitent le renouvellement ; donc prolongent la jeunesse.

La mer embellit aussi. Et, ce n'est un secret pour personne, les vertus de la mer ne sont pas réservées exclusivement aux soins du corps. Elles sont aussi bénéfiques pour le visage, les cheveux, les mains et les dents. Voilà pourquoi les cosmétologues ont créé de nombreux produits à base d'éléments marins. C'est le cas d'Ingrid Millet qui a mis au point une crème de beauté aux huîtres, et un masque à base de boue marine.

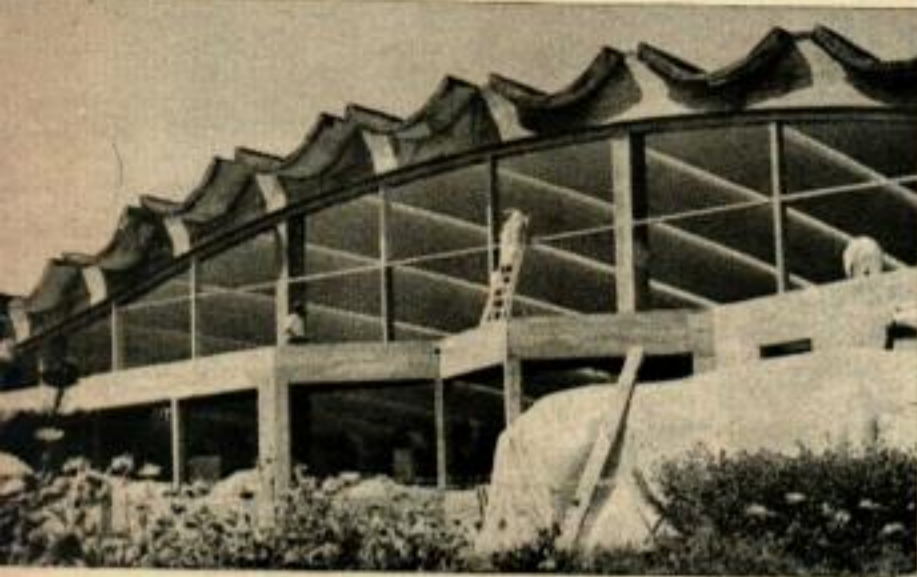
Huître, chère aux gourmets, huître bien-faisante qui excite au lieu de rassasier, tous les estomacs te digèrent et te « bénissent » s'écriait Sénèque au temps de la Rome antique. Nul n'ignore aujourd'hui les qualités de l'huître.

Mais revenons à Quiberon où l'institut comprend, cela va de soi, un département beauté. Il est dirigé par Marie-Jo Bobet.

## **POURQUOI LA MER GUERIT**

Paul Gloëss écrivait dans un ouvrage édité chez Jacques Hammont, en 1942 : « L'algue marine contient en elle la concentration la plus riche des divers

# THALASSOTHÉRAPIE



Une piscine olympique d'eau de mer chaude vient d'être inaugurée. On figole l'extérieur.

## LES EAUX

Le point de captage des eaux déterminé après analyse bactériologique se situe en un point distant de 150 mètres de l'extrémité de la presqu'île de Quiberon par 10 mètres de fond à marée haute et 2 mètres à marée basse.

La crépine de captage est fixée sur un entablement rocheux et protégée par un massif bétonné. Des dispositifs appropriés, constitués par des filtres en malt Viledon, interdisent l'accès des canalisations aux animalcules, sans pour cela empêcher le transport des éléments actifs (plancton en particulier).

L'eau nécessaire aux traitements est stockée dans un bassin de décantation où elle est ensuite reprise pour être traitée. Le volume du bassin est de 24 000 litres. L'eau est renouvelée toutes les trois ou quatre heures.

L'eau est pompée et véhiculée dans des canalisations réalisées en matériaux inertes, résistant à l'agressivité et à la salinité de l'eau de mer. En milieu marin, la canalisation circule dans un cheminement taillé dans le granit ; elle est ensuite enrobée dans un béton spécial dit de « prise marine ». En plus, elle est ancrée dans le roc et maintenue par des colliers scellés. Au sol, la canalisation circule dans une tranchée ensouillée dans le sable.

La piscine de rééducation. Dans l'eau de mer chaude les mouvements à effectuer, même après des fractures, ne sont pas douloureux pour les patients.

éléments dont l'eau de mer tient ses bons effets. C'est ainsi qu'en ne considérant que l'iode, par exemple, il a été constaté que l'algue est 500 fois plus riche en iode que l'eau de mer... »

L'air de la mer, dit-il, comme l'eau de mer, contient en suspension de nombreux éléments organisés.

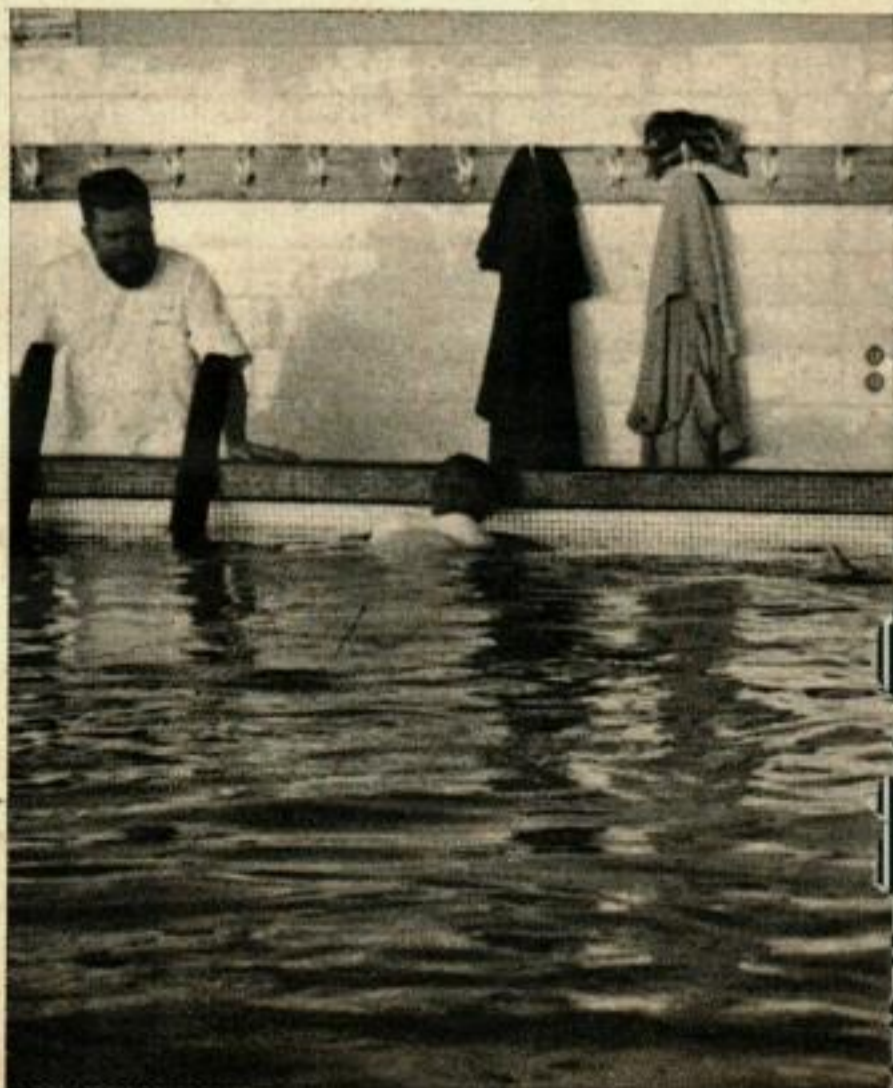
A son tour, Mlle Obel, médecin-chef à l'institut de Quiberon, spécialiste de médecine physique, ex-assistante du docteur Bagot à Roscoff, a bien voulu répondre aux questions que nous lui avons posées à l'intention des lecteurs de « Mécanique Populaire ».

### • Docteur, on sait que la mer guérit, mais sait-on pourquoi ?

— Elle a plusieurs influences... tout d'abord l'influence du climat marin qui est particulièrement bon. Il contient en suspension dans l'air sous forme d'ions captés par nos muqueuses, des éléments essentiels, qui pénètrent ainsi dans l'organisme. L'ensoleillement, la luminosité, l'oxygénation qui sont très importants, jouent également un grand rôle, ainsi que la détente, le repos moral, dans une ambiance calme, gaie.

### • L'origine de la thalassothérapie remonte à l'antiquité, pouvez-vous me donner quelques précisions ?

— Oui, les Phéniciens, les Grecs et les Romains la pratiquaient. Puis, après une longue éclipse, vers 1900, les premiers traitements à l'eau de mer chaude furent



donnés en France à l'institut marin de Roscoff. L'Allemagne, la Belgique ensuite ouvrirent un certain nombre d'instituts.

- **Les tables de Mendeleev donnaient 92 corps qui se combinaient entre eux. Ces 92 éléments ont été isolés dans l'eau de mer par deux savants américains. Pouvez-vous m'expliquer ?**

— Tous les éléments semblent se retrouver dans l'eau de mer. Beaucoup pénètrent dans l'organisme. A ce sujet, des travaux sont en cours qui n'ont certainement pas fini de nous apprendre des choses essentielles.

- **On parle souvent d'eau de mer « vivante », comment la conservez-vous ?**

— L'eau de mer vivante, c'est un peu de la littérature. Bien sûr, il faut de l'eau de mer fraîche, et elle ne se conserve pas longtemps. Elle contient en effet des éléments qui sont vivants. De plus, l'eau de mer contient des sels minéraux, de l'iode, du fluor, du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore. Elle est beaucoup plus riche que la plupart des eaux thermales. Ici, « la source » est sans limite. Elle est perpétuellement renouvelée et puisée en des endroits bien choisis.

- **A quelle température utilisez-vous l'eau de mer ?**

— La température idéale d'utilisation est de 37 à 40°. Il vaut mieux ne pas la chauffer au-delà de 60°.



## DES POMPES AUTOMATIQUES

Des pompes de circulation en bronze marin permettent :

1. L'aspiration de la mer et le refoulement dans le bassin ;

2. L'aspiration dans le bassin et le refoulement dans les réchauffeurs ; elles fonctionnent automatiquement, commandées par des contacteurs à flotteurs et manométriques. Des systèmes de bypass permettent d'inverser les sens de circulation et d'isolation des circuits.

L'eau de mer, ainsi stockée, est traitée dans des échangeurs surpresseurs avant d'être distribuée. Chacun des trois échangeurs, d'une capacité de 3 000 litres, est constitué par un ballon métallique vertical équipé d'un faisceau surchauffeur alimenté en eau chaude (90°) depuis la chaufferie centrale.

L'ensemble de l'appareil est conçu pour résister à l'action de l'eau de mer chaude. La surpression est donnée par la couche d'air du ballon. Celle-ci est calculée pour fournir dans le réseau une pression totale de 2,500 kg à 3 kg suivant les besoins. Un compresseur individuel « Kremlin » assure le renouvellement de l'air dissous.

Un ballon de 1 000 m<sup>3</sup>, destiné au réseau d'eau froide, accouplé aux ballons d'eau chaude, permet le mélange des eaux chaudes et froides aux postes d'utilisation.

Le fluide chauffant destiné à la production d'eau de mer chaude et au chauffage des locaux est produit par trois générateurs de 380 000 cal./h équipés de brûleurs fonctionnant au gaz naturel.

Dans la piscine un soufflage d'air chaud doublé d'un réseau d'extraction d'air humide assure une ambiance agréable et empêche les condensations dues à l'évaporation de l'eau de mer à 35° contenue dans le bassin.

Les parties métalliques, immergées dans la piscine, sont réalisées en inox. Quant aux baignoires, elles sont revêtues d'un émail spécial.

- **Dans quels cas obtenez-vous les meilleurs résultats ?**

Les meilleurs résultats que nous avons obtenus sont des rééducations post-traumatiques. Le traitement effectué ici est environ plus court des deux tiers par rapport à un traitement effectué en ville.



**Mlle Obel, médecin chef de l'Institut**

• **Que pensez-vous des « instituts marins » en ville ?**

Cela n'a aucune comparaison. Un institut marin ne peut se faire qu'au bord de la mer. A la ville on ne peut pas faire de l'eau de mer fraîche. On peut faire, certes, des choses intéressantes, mais ce n'est pas de la thalassothérapie.

• **Où en sommes-nous sur le plan de la recherche ?**

On est à la veille de grandes découvertes sur le plan climatique entre autres. Ceci grâce à des méthodes de marquage et de dosage que nous proposent des géophysiciens qui dosent actuellement des parcelles extrêmement fines, ionisées parcelles qui

sont absorbées par nos muqueuses respiratoires. Ces parcelles sont extrêmement mobiles. Elles proviennent de ce qu'on appelle le « beubling », c'est-à-dire le moment où deux vagues se heurtent. Des chercheurs, à Saclay, ici et ailleurs, se penchent actuellement sur ce problème et ne manqueront pas de nous apporter des éléments intéressants.

\*\*\*

Le thermalisme marin, ou « thalassothérapie » est connu depuis les temps les plus reculés ; sa pratique avait été malheureusement délaissée en France ; les estivants venaient chercher la santé au bord de la mer, se contentant de s'exposer sur les plages ou de prendre des bains de mer selon leur seul plaisir, sans aucun contrôle médical, ce qui procure généralement un réel bien-être ; mais un bain pris directement de la plage peut présenter des dangers à partir d'un certain âge. L'immersion en eau froide en effet, détermine une vaso-contriction immédiate des vaisseaux périphériques qui peut être critique, car le sang est brutalement renvoyé aux organes internes et produit un resserrement des tissus qui ne facilite pas les échanges indispensables entre le corps et les liquides.

L'eau de mer chauffée, au contraire, nous l'avons vu, possède une tout autre action. Elle évite non seulement ce choc initial, mais la chaleur provoque d'emblée une dilatation des vaisseaux de la peau, favorable à l'action des constituants marins.

**Gymnastique et rééducation se font sous la surveillance constante de médecins et de rééducateurs.**





La thalassothérapie tient compte de ce qui précède et de la synthèse de trois grandes médications : climatotherapique, hydrotherapique, et hydrominérale.

### **BRETAGNE, PAYS DE SANTE, DE VACANCES ET DE TRADITIONS...**

Une cure à Quiberon vous prendra deux heures par jour le matin ou le soir. Pendant tout le reste de la journée, vous pourrez profiter pleinement des richesses touristiques de la région. Le golfe du Morbihan (Morbihan signifie petite mer intérieure), vaste plan d'eau animé par le flux et le reflux des marées, parsemé d'îles grandes et petites, se prête merveilleusement à la navigation de plaisance. Des services réguliers de vedettes permettent sa visite de Vannes à l'île aux Moines, à Port-Navalo, Locmariaquer. Au large les îles de Groix, Belle-Ile, Houat, et Hoedic offrent l'occasion de belles promenades en mer.

Mais la mer n'est pas le seul attrait. L'intérieur des terres, avec ses bois, ses rivières, ses plans d'eau, ne manque ni de charme ni de poésie. Ploërmel et son étang au Duc, Guerledan et son lac, le château et la basilique Notre-Dame-du-Roncier à Josselin, les vieilles chapelles ci et là, la vallée de l'Oust sont autant de buts de promenades.

### **PERSPECTIVES D'AVENIR**

Ainsi que l'a écrit Marie Mauron dans son ouvrage « La Mer qui Guérit » cité au début de cet article :

« Devant les inépuisables vertus curatives de cette mer, on reste confondu de notre paresse à exploiter les richesses dont nous a dotés la nature... »

... René Quinton et Louis Bagot ont été des précurseurs, la France baignée par des mers aussi différentes que la Manche, l'Océan et la Méditerranée avec ses kilomètres de côtes aux micro-climats innom-

# THALASSOTHÉRAPIE



Entourant l'Institut, une lande calme, presque déserte, où les curistes aiment à faire de longues promenades et à se reposer.

brables était surclassée par un petit pays comme la Belgique avec les thermes d'Ostende... »

Il convient de citer ici les travaux du docteur Delcroix, d'Ostende, vieux routier de la cure marine qui écrivait dès 1891 sur le rôle du bain de mer chaud et qui fut le fondateur de la revue « Cure Marine ».

Depuis, douze centres de thalassothérapie ont été ouverts en France : Roscoff (Finistère), Trouville (Calvados), Granville (Manche), Saint-Malo (Ille-et-Vilaine), Douarnenez (Finistère), Quiberon (Morbihan), Collioure (Pyrénées-Orientales), Marseille (B.D.R.), Toulon (Var), et Saint-Raphaël (Var), et tout dernièrement Cherbourg et Porticcio en Corse, avec l'assistance technique de Louison Bobet.

L'avenir de la thalassothérapie se présente fort bien. En effet, on imite Louison Bobet dans le monde entier. Il est sollicité par de nombreuses personnes qui souhaiteraient, comme lui, monter un institut. Dans ce but, il vient de créer une société d'engineering. Il joue le rôle de conseiller technique et donne son avis sur les plans de construction, le style, la formation et le recrutement du personnel.

\*  
\*\*

« La mer, toujours recommencée... »  
Depuis des temps immémoriaux, la mer a exercé sur les hommes un mystérieux pouvoir. Courez vers elle avec confiance. Elle vous redonnera l'espoir et la santé, le dynamisme, la jeunesse et la beauté.

Lucienne BIANCOTTO.

## CONSEILS PRATIQUES

- L'institut de thalassothérapie de Quiberon est ouvert du 3 mars au 5 janvier. De 8 heures à 12 heures et de 15 heures à 19 heures, tous les jours sauf le dimanche.

- Inscrivez-vous au moins deux mois avant la date choisie pour votre cure.

- L'Institut n'hospitalisant pas, les curistes doivent loger dans les hôtels, pensions de famille ou locations meublées de Quiberon ou de la presqu'île.

- PRIX :

Cure de trois semaines : 745 F.

Cure de deux semaines : 580 F.

Cure de dix jours : 485 F.

- A partir du mois de septembre 1969, une piscine couverte d'eau de mer chauffée complétera les installations de l'établissement. Tarif d'entrée : 5 F. Des abonnements spéciaux sont proposés aux curistes.

- Une ordonnance médicale n'est pas indispensable pour être traité à Quiberon. Tout le monde peut être reçu dans la mesure des places disponibles, avec la seule réserve qu'il n'y ait pas de contre-indication. Bien entendu, l'avis du médecin traitant est toujours précieux.

## COMMENT VOUS RENDRE A QUIBERON

- Rousseau Aviation assure une correspondance quotidienne avec Paris (Paris-Lorient), vol Air Inter 335 et 336. Puis Lorient-Quiberon par avion léger 5/6 places. Renseignements : le 204 à Quiberon.

- Air Entreprise (au départ de Toussus-le-Noble) assure des vols régulièrement entre Toussus et Quiberon, les jours et heures convenant aux passagers.

- Si vous choisissez la S.N.C.F., l'Armor est un excellent train rapide au départ de Montparnasse. Ou encore le train de nuit, départ 22 h 50, arrivée à Quiberon 5 h 50.

- Des bicyclettes sont mises à la disposition des curistes par Louison Bobet, qui leur décernera alors un « brevet de cycliste ».

- L'aéro-club de Quiberon se tient aussi à la disposition des curistes pour leur faire faire des vols de baptêmes ou encore des promenades. Ils pourront aussi, entre les soins à l'Institut, apprendre à piloter à l'aéro-club.