

Prendre les eaux en Charente-Maritime : Jonzac, Saujon et Rochefort

26 mars 2025 - Michèle Lasseur



Les stations thermales de Jonzac, Saujon et Rochefort contribuent à la réputation de la région des Charentes. Chaque centre thermal a ses orientations thérapeutiques grâce aux propriétés de ses eaux minérales, sources de bien-être et d'harmonie.

Les thermes de Jonzac



Charente-Maritime. Pavillon d'accueil des thermes de Jonzac. © Corentin Mossière.

Depuis 1985, la Haute-Saintonge peut s'enorgueillir d'un nouveau tourisme de santé, intimement lié aux eaux thermales de Jonzac. Et de ses monuments datant de l'époque médiévale. Outre le château édifié au XI^e siècle, qui a accueilli le cardinal Mazarin et le roi Louis XIV, on pourra admirer ses jolies ruelles et le cloître des Carmes.

Place du château à Jonzac, Benoit Christen, Directeur des offices de tourisme de Jonzac et de Haute-Saintonge, rappelle que les visiteurs ici sont gâtés : la nature sur l'Estuaire, la gastronomie, les vins charentais, le pineau, le cognac, le patrimoine (églises romaines saintongeaises) et... les cures. Dans cette ancienne cité huguenote, on dénombre 18.000 curistes de fin février à début décembre, ce qui en fait la 7^e station thermale française et la 3^e du groupe Chaîne Thermale du Soleil.

Des thermes troglodytiques à l'atmosphère intimiste



Charente-Maritime. Thermes de Jonzac. Parcours en piscine pour le traitement des pathologies veineuses. © Corentin Mossière.

Les Thermes de Jonzac sont réputés pour leurs eaux thermales aux vertus bienfaisantes depuis plus de 30 ans. L'établissement est installé dans un cadre unique et apaisant : les anciennes carrières de calcaire d'Heurtebise : un cadre troglodytique unique !

L'eau thermale de Jonzac fut découverte en 1979, lors de forages exploratoires et les thermes ouvrirent en 1985. L'eau riche en minéraux et oligo-éléments (soufre, calcium, magnésium, sodium, etc...) provient d'une nappe profonde de plus de 1.850 m. Ces eaux chaudes, dites « hyperthermales » (62°C à la source) sont riches en minéraux et oligo-éléments (soufre, calcium, magnésium, sodium...). Leurs spécificités : elles possèdent des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes et apaisantes. L'établissement se présente sur un seul niveau. Et attire une clientèle variée : des adultes actifs venant soigner des infections spécifiques mais aussi des personnes âgées souffrant de maladies chroniques. On peut choisir des cures thermales conventionnées (3 semaines) et des mini-cures de 6 à 12 jours adaptées à plusieurs pathologies.



Charente-Maritime. Thermes de Jonzac. Bain de kaolin, une boue blanche fluide, à la densité particulière, qui permet au patient de se mouvoir en état de pesanteur réduite. © Xavier Boymond.

Pour des douleurs articulaires et musculaires (arthrose, sciaticques...), on choisira une cure en rhumatologie. Avec bain en eau thermale, douche au jet, applications de boue thermale, massages sous l'eau. En quelques jours le patient constate une diminution des inflammations, de la douleur et une amélioration de la mobilité. En cas de troubles respiratoires chroniques (sinusite chronique, bronchite, asthme léger, infection O.R.L.), ce sera une cure pour les voies respiratoires. Le but : nettoyer les muqueuses et diminuer les inflammations. Les soins consisteront en inhalations de vapeur thermale, gargarismes, douches nasales et humage de gaz thermal. Les mini-cures (séjour entre 6 et 12 jours) sont idéales pour un effet rapide. On peut choisir « articulation et rhumatologie » (en cas de douleur musculaire et articulaires), « jambes légères » (phlébologie et circulation), ou encore « voies respiratoires et immunité » (pour renforcer les défenses naturelles). Ces mini-cures ne sont pas remboursées.

Des cures originales et adaptées



Charente-Maritime. Thermes de Jonzac. Atelier relaxation. © Corentin Mossiere.

En complément de la cure conventionnée de 18 jours ou de la cure libre dès 5 jours, des programmes répondent à des objectifs ciblés : « jambes en pleine santé », « tonifier son dos » ou encore « apaiser son mental ». J'ai choisi ce dernier avec au programme : la relaxation « contée » (60 mn) qui a pour but d'approvoiser le stress. Allongée sur un tapis, j'ai écouté non pas l'histoire de la Belle au bois dormant mais celle d'un gentil samouraï japonais. Nous étions dépaysés et apaisés au Pays du Soleil Levant. En phlébologie, le centre dispose d'un vaste espace avec une piscine arrondie, une rivière de marche, des cabines de soins individuelles. Le parc thermal est situé autour d'un lac, avec une base de loisirs proposant différentes activités : nautisme, baignade, pédalo, tyrolienne, tir à l'arc, escalade, skate parc, centre équestre, médiathèque...

Les Thermes de Jonzac Domaine d'Heurtebise – 17500 JONZAC Tél. 05 46 48 59 59
www.chainethermale.fr/jonzac www.jonzac-haute-saintonge.com www.thermes.biz

Quelques adresses

Hôtel Les Coteaux de Jonzac****Résidence3 rue des Caraïbes17500 JonzacSite Les Côteaux de Jonzac
 Restaurant Le Coq d'Or18, place du Château17500 Jonzacwww.lecoqdor.eu

Les Thermes de Saujon



Charente-Maritime. Thermes de Saujon. © Thermes de Saujon.

Les thermes de Saujon sont réputés pour leur spécialisation dans le traitement des troubles anxieux et psychosomatiques. Fondés au XIXe siècle, ils sont devenus une référence en hydrothérapie psychologique, alliant soins thermaux et accompagnement thérapeutique.

A 10 km de Royan, Saujon, commune de 7.200 habitants, est traversée par la Seudre. Une rivière paisible, bordée par les carrelets, cabanes de pêcheurs perchées sur pilotis. C'est aussi une station thermale réputée pour la santé mentale, classée au 1er rang des centres européens pour la prise en charge des troubles anxieux. Fondés au XIXe siècle, ces thermes ont su évoluer pour devenir une référence en hydrothérapie psychologique, alliant soins thermaux et accompagnement thérapeutique.

Plus de 160 ans d'expérience



Charente-Maritime. Thermes de Saujon. 160 ans d'expérience dans la cure thermique psychosomatique pour soigner les troubles anxieux, le burn-out, la dépression, l'insomnie, la fibromyalgie. © Thermes de Saujon.

Un peu d'histoire... Tout commence en 1860 avec le Dr Louis Dubois, qui découvre les vertus apaisantes de l'eau de Saujon, riche en oligo-éléments et aux propriétés sédatives reconnues. Ce fut la première maison de santé de Saujon située à côté de la maison familiale. Vingt ans plus tard, le fils Stanislas Dubois découvre la source du Puits doux de Saujon, à 200 m de profondeur. Son eau bicarbonatée et ferrugineuse contient du magnésium et du lithium aux vertus apaisantes. En février 1888, le Centre thermal se refait une beauté avec un grand parc, des jardins et une façade néoclassique de temple romain. Et prend le nom d'« Hippocrate ». Les touristes affluent. À partir de 1901 le centre thermal fait édifier des chalets ainsi qu'un petit hôtel, la Villa du Parc, qui plus tard deviendra clinique.

Aujourd'hui, les thermes de Saujon traitent les troubles psychosomatiques, notamment les troubles anxieux, la dépression, l'insomnie et la fibromyalgie. Avec une résidence d'hébergement pour les curistes, une piscine et le spa Philae. C'est un centre de soin unique en France : avec une cure thermique conventionnée de 3 semaines, mais aussi des séjours plus courts, comme l'École Thermale du Stress, un programme intensif mêlant soins et thérapies comportementales. Comment profiter de ces soins, se demande le néophyte ? L'eau de Saujon, puisée à une température d'environ 37°C, est utilisée sous différentes formes : bains thermaux avec bains et douches pour la détente musculaire et nerveuse, bains bouillonnants qui améliorent la circulation sanguine, massages et soins du corps.



Charente-Maritime. Thermes de Saujon. Balnéothérapie. © Thermes de Saujon.

Les Thermes de Saujon disposent d'installations modernes : des salles dédiées aux différents traitements thermaux, équipées pour assurer confort et efficacité des soins, des espaces réservés aux ateliers pratiques pour favoriser un environnement propice à l'apprentissage et à la détente, un Spa Thermal Philae avec des bains bouillonnants, des saunas, des hammams et des salles de repos...Des soins du visage, des gommages corps et des massages permettent aux curistes de se détendre. On est enchanté. Je choisis le massage « tranquility », effectué avec des pinceaux chauds et des mouvements longs et lents. Effet relaxant garanti. Le plus : les curistes peuvent demeurer sur place dans les résidences, « Les Thermes » et « La Source », situées près des installations de soins.

L'École Thermale du Stress à Saujon



Charente-Maritime. Thermes de Saujon. Douche générale au jet, administrée à une distance variable du patient au moyen d'une lance propulsant un jet d'eau thermale sous pression modulée. © Thermes de Saujon.

Fondée en 2012, elle associe une approche psychoéducative à une cure thermale. Il existe des stages de 5 jours pour apprendre à gérer son stress. Les programmes sont conçus pour être complémentaires aux soins thermaux traditionnels. Le bien-être mental et physique du patient est primordial et les axes d'enseignement sont les suivants : • Compréhension du stress : ses manifestations physiques et psychologiques. Quel est son impact sur la santé globale ? • Techniques de gestion du stress : Initiation à diverses méthodes pour réduire le stress, en utilisant la relaxation, la méditation, la respiration contrôlée et d'autres approches psychocorporelles. Des ateliers pratiques sont encadrés par des professionnels de santé : on échange ses expériences pour acquérir des connaissances et mieux gérer les situations stressantes. www.thermes-saujon.fr

Les Thermes de Saujon Parc des Chalets – 17600 SAUJON Tél. 05 46 23 50 15

Quelques adresses

Logis-Hôtel Le Richelieu***2, place Richelieu – 17600 Saujon www.hotel-lerichelieu-saujon.com

Restaurant Roselières2 Place Richelieu17600 Saujon www.restaurant-roselieres.com

Les thermes de Rochefort



Charente-Maritime. Thermes de Rochefort. © Sebastien Laval.

Je connaissais Rochefort sur la côte Atlantique, en Nouvelle-Aquitaine, pour son arsenal naval fondé par Colbert sous Louis XIV, la Corderie Royale et le film de Jacques Demy « les Demoiselles de Rochefort ». Mais je suis un peu déçu : la réplique de l'Hermione, le navire de La Fayette n'est plus là. J'oubliais le Pont Transbordeur, ce trésor d'ingénierie qui permet de traverser la Charente sans gêner la navigation.

Autre trésor de Rochefort : les Thermes qui remontent au XIXe siècle. Quelques forages furent entrepris sous Napoléon Ier pour trouver de l'eau potable. Et miracle : en 1866, une nappe fut découverte à une profondeur de 816 m. Une eau à plus de 40°C aux propriétés minérales dignes d'un usage thermal. À la fin du XIXe siècle, l'exploitation de la « Source de l'Empereur » fut interrompue pendant 70 ans... jusqu'en 1956, date de l'inauguration des Thermes de Rochefort.

Diverses orientations thérapeutiques



Charente-Maritime. Couloir de marche des Thermes de Rochefort. © Nadège Rousseau.

Le centre propose une gamme complète de soins thermaux adaptés aux pathologies traitées dans l'établissement : La rhumatologie (traitement de l'arthrose, des lombalgies, tendinites), la phlébologie : œdèmes, varices, ulcères variqueux, traitement des varices. Sans oublier la dermatologie : soins pour le psoriasis, les eczéma, l'acné... et les affections des muqueuses bucco-linguales (gingivites, aphtes...) Naïvement, je me demande comment on soigne tout ça ! « Croyez et vous serez guéri » est-il écrit dans la Bible... « C'est un peu ça... traitement médical en plus », précise le directeur de l'établissement, moqueur. Preuve en est de ce beau dynamisme, cet aperçu des principaux soins pratiqués :

- Ma voisine est un peu réticente pour emprunter le couloir de marche dans la piscine. Fi de ses hésitations, je me déplace dans un bassin d'eau thermale à 29°C et je marche sur des galets. Cette marche a un effet mécanique de pression sur la stase veineuse et lymphatique, contribuant à accélérer la circulation de retour. 9 petits tours et puis s'en vont. J'adhère. Suivent les soins en rhumatologie avec un bain individuel avec douche en immersion : La baignoire est équipée de multiples buses immergées diffusant de l'eau thermale sous pression. La température du bain, la pression des jets et la fréquence des cycles sont déterminées par le médecin prescripteur. Je me sens transportée dans un autre monde, je plane mais je suis bien. Effets antalgiques, myorelaxants et vasodilatateurs, me dit-on. J'adore.

Une approche holistique et régénérante



Charente-Maritime. Thermes de Rochefort. Bain avec aérobains et douche en immersion. Effets antalgique, myorelaxant et vasodilatateur garantis. © Nadège Rousseau.

Je saute les cataplasmes locaux multiples : censés favoriser la pénétration des oligo-éléments et ions soufrés. Et je file vers les soins en phlébologie : • Aérobains : Introduction d'air sous pression dans un bain simple grâce à des injecteurs répartis dans les parois de la baignoire, provoquant un effet bouillonnant. • Compresses d'eau thermale : Application sur les membres inférieurs de compresses humides et froides, imprégnées d'eau thermale. Leur action est décongestionnante et drainante. Ici sont pris en charge : les œdèmes, varices, ulcères variqueux, insuffisances lymphatiques, amélioration de la circulation sanguine, traitement des varices et des jambes lourdes. Les soins comprennent des bains, douches au jet, massages et pressothérapie. À noter que les soins pour les affections des muqueuses bucco-linguales sont très prisés : traitements des gingivites, aphtes, etc... Douche gingivale pour les affections des muqueuses bucco-linguales, utilisant les propriétés de l'eau thermale pour calmer les inflammations et favoriser la cicatrisation des lésions. Aujourd'hui les Thermes de Rochefort proposent des cures thermales axées sur plusieurs orientations thérapeutiques :

- Rhumatologie : traitement de l'arthrose, des lombalgies, des tendinites, de la polyarthrite rhumatoïde... Soins : bains bouillonnants, douches thermales, applications de boue, massages sous l'eau...
- Dermatologie : soins adaptés aux pathologies cutanées pour le psoriasis, les eczémas, l'acné, les cicatrices, les allergies ...
- Affections des muqueuses bucco-linguales : traitement des gingivites, aphtes chroniques et suites de chirurgies buccales, avec pulvérisations d'eau thermale, bains locaux, enveloppements de boue...

Les Thermes de Rochefort bénéficient d'un cadre agréable proche de l'océan, idéal pour une pause santé et bien-être. Les touristes donnent une note moyenne de 8,5 sur 10 pour la propreté, l'organisation, le personnel et la qualité des soins. Plusieurs types de cures sont proposées : • Cure conventionnée (18 jours) : prise en charge par la Sécurité sociale sur prescription médicale. • Mini-cures (6 à 12 jours) : idéales pour un effet bien-être ciblé. • Séjours bien-être & prévention : programmes spécifiques pour la

relaxation et la remise en forme.

Les Thermes de Rochefort 15 avenue Camille Pelletan – 17300 ROCHEFORT Tél. 05 46 99 08 64
www.thermes-rochefort.com

Quelques adresses

L'épicerie-Restaurant Lotte & Liette : Poireau du jardin, tartare de bœuf légumes de saison et pommes de terres confites, flan pâtissier 50 rue des 3 ponts 17700 Saint Pierre la Noue Tél. 05 46 69 27 52 Facebook Lotte & Liette Restaurant Face à New-York 4, Esplanade de Pontailiac 17200 Royan Face à New-York Restaurant Le Violon d'Ingres 68, rue de la République 17300 Rochefort Le Violon d'Ingres

Texte : Michèle Lasseur Photos : Selon mention

www.infiniment-charentes.com

Lire



Thermalisme, voie de guérison naturelle« Vive le thermalisme ! Haro sur toutes ces maladies liées au stress : fatigue, dépression, fibromyalgie... Plutôt que des traitements médicamenteux avec des effets secondaires, le docteur Olivier Dubois, psychiatre et directeur de l'établissement thermal de Saujon, prône à la place une approche thérapeutique à base d'eau thermale. Idéale pour combattre fatigue, dépression, fibromyalgie... Les soins thermaux permettent de lâcher-prise et de comprendre peu à peu l'origine de son trouble. Oui, une autre médecine est possible !

Thermalisme, voie de guérison naturelle Dr Olivier Dubois Flammarion, 2018, 18 €

