

Sur les ondes porteuses

Ouvertes tous les jours de 9h à 20h30, les trois piscines du Centre thermal d'Ovronnaz, reconnu par les caisses maladie suisses, sont alimentées par une source située à Leytron.

L'eau thermale, captée en aval à la température de 22°C, est pompée puis réchauffée sur place. Ainsi l'eau de la piscine intérieure, d'une surface de 190 m², a une température constante de 33°C. Pour les deux bassins extérieurs, d'une superficie respective de 190 m² et 213 m², la température varie de 29°C à 35°C, selon la saison.

Dans chacune des trois piscines, on trouve un Whirlpool (xxx), des bancs de massage, un jacuzzi à 36°C, une patacoque pour les enfants, ainsi que des espaces réservés aux traitements hydrothérapeutiques. Sans oublier les trois salles de repos et le sauna situés tout à côté.

Si, en règle générale, les bienfaits obtenus par bains thermaux ne sont nullement mis en doute (les Romains estimaient surtout la chaleur merveilleusement relaxante et l'intérêt hygiénique des eaux thermales), ce fut, jusqu'à une date récente, la teneur en minéraux, entre autres, qui était considérée comme ayant une action décisive. A l'heure actuelle, on se lance à nouveau

sur la piste des propriétés physiques des eaux, surtout en association au mouvement, ainsi que sur celle des effets psychologiques de la cure. Un rôle important revient certes à la relation séculaire de la source thermale, dispensatrice de santé. Mais d'autres facteurs interviennent, qui font qu'aucune autre méthode médico-thérapeutique n'a conquis de telles lettres de noblesse sur une période aussi longue. Quoiqu'il en soit, les bienfaits obtenus ne sont nullement mis en doute. Sans oublier les effets de la bienveillance attentive du médecin de cure et du personnel qui pèsent, eux aussi, dans la balance et la fascination que l'espèce humaine a toujours éprouvée pour l'élément liquide. Assurément, elle est inébranlable la foi en la vertu thérapeutique des sources thermales.

La peur de l'eau

L'eau est un des éléments indispensables à la vie. Le développement de chaque être vivant commence dans le milieu liquide. L'être humain lui-même est composé d'environ 70% d'eau. Depuis

toujours, l'eau est utilisée à des fins thérapeutiques, parmi les plus notoires: douche écossaise, massage subaquatique, bain à remous et cures thermales.

Certaines cristes avouent cependant avoir une appréhension avant d'entrer dans l'eau. «Les risques sont pourtant pratiquement inexistant, souligne Nathalie Tuberosa, monitrice diplômée et responsable du watsu au Centre thermal d'Ovronnaz. Les espaces réservés aux séances de soins sont peu profonds et toutes nos piscines sont constamment surveillées. Pour rassurer les personnes les plus craintives, je leur explique en quoi consiste mon travail et je leur vante l'aspect relaxant de l'élément liquide. C'est une approche élémentaire contre l'aquaphobie et, à ce jour, je n'ai rencontré que très peu d'échecs.»

Y a-t-il un âge pour apprendre à nager à un enfant? Les avis sont partagés. Ce qui est certain, c'est qu'il est difficile d'apprendre un style de nage à un bambin de cinq ou six ans, car il ne coordonne pas suffisamment ses mouvements et ne peut fixer son attention que peu de temps. Normalement, on apprend d'abord à l'enfant à se familiariser avec l'eau sous forme de jeux, à mettre la tête dans l'eau (lui mettre des lunettes). Ensuite seulement, on commence les mouvements techniques. Apprendre à nager aux adultes relève d'une autre démarche que maîtrise Nathalie Tuberosa. Supprimer d'abord la peur. Ensuite, le jeu est en partie similaire à celui des enfants...

Que ce soit au niveau des vertèbres, des genoux ou des hanches, l'arthrose demeure l'affection la plus partagée, surtout au-delà de la cinquantaine. A ce jour, aucun médicament ne parvient réellement à s'opposer aux processus arthrosiques. Pour soulager les patients, les cures thermales tiennent une place de choix. Selon une enquête faite en France, la majorité des personnes interrogées ont indiqué que les effets bénéfiques se sont prolongés sur près de douze mois.



Le watsu, vous connaissez?

Imaginez que vous êtes couchée, flottant dans l'eau chaude et que l'on masse et étire en douceur vos muscles et vos articulations. Le summum de la relaxation? Sans doute à en croire ceux qui l'ont pratiqué.

Né de la contraction de «water» (eau, en anglais) et de «shiatsu» (art du massage, en japonais), le watsu, pratiqué régulièrement dans les piscines du Centre thermal d'Ovronnaz, a été inventé par un Californien, Harold Dull, voici une vingtaine d'années. «Le watsu, précise Nathalie Tuberosa, est un mélange de massages ponctuels, d'acupression, d'étirements et de décontraction. Le but d'une



De nuit comme de jour, les piscines de Thermalp exercent une fascination certaine. Avec la piscine couverte que l'on devine à gauche sur la photo, ce sont près de 600 m² de surface qui sont mis à la disposition du public.

Thermalp- Les Bains d'Ovronnaz, 1911 Ovronnaz, tél. 027 305 11 11