

**La station thermale de Contrexéville a toujours en pointe de la lutte contre l'obésité**

## **Une station thermale anti-graisse**

En 2020, environ 50 % de la population devrait être en surpoids et 20 % de la population en obésité. Malgré ce contexte alarmant, l'établissement thermal de Contrexéville est l'une des seules stations qui proposent à ses curistes un programme de lutte contre le surpoids. Des soins hydrothérapeutiques, une cuisine légère et savoureuse, et même du coaching sportif sont les atouts de la station thermale pour lutter contre le fléau du XXI<sup>e</sup> siècle. *"Plus de 98 % des curistes perdent en moyenne 2,6 kg durant leur séjour ici. Et 67 % continuent à perdre du poids dans les 6 mois suivant leur cure"*, annonce fièrement Arnaud Salvini, maire de Contrexéville.

Pour lutter contre ce problème de santé publique, la politique de l'établissement vise le court et le long terme. Si la cuisine proposée aux thermes est certifiée "saveur minceur" pour perdre rapidement du poids, des ateliers cuisine minceur sont mis en place, en partenariat avec le lycée hôtelier Pierre-Mendès-France. Durant ces cours de cuisine, les curistes apprendront à adopter les bons gestes pour maigrir une fois qu'ils ne seront plus pris en charge

par le personnel de l'établissement.

En ce qui concerne les différentes installations mises en place pour aider à l'élimination des kilos superflus, le **Iyashi** dôme est la grande innovation. Une séance dans cette machine permet de perdre de 1 litre à 1,5 litre d'eau. Sa vertu amaigrissante s'ajoute à ses vertus déstressante, régulatrice de sommeil et d'appétit. Le petit plus des thermes contrexévillois quant à cet appareil réside dans le fait qu'il n'y en ait qu'une soixantaine dans toute la France. L'établissement offre aussi l'accès à huit cabines individuelles de relaxation, totalement isolées du bruit extérieur. Les occupants de ces cabines peuvent évacuer leur stress grâce à une légère lumière d'ambiance, une musique douce en fond sonore et différents arômes diffusés dans toute la cabine. Or, l'anxiété joue un rôle sur la corpulence de certaines personnes. *"Il faut savoir que l'obésité est l'une des nombreuses conséquences du stress. Ces cabines permettent une relaxation complète et ainsi le surpoids peut-être traité dans de bonnes conditions"*, explique la directrice des thermes de Contrexéville, Martine Charrière.



**De nombreux curistes viennent tester le programme d'amaigrissement.**

Cet établissement propose donc de multiples solutions au problème de l'obésité, que ce soit sur le court ou sur le long terme. Dans ce sens, le personnel de la station incite les curistes à boire le plus possible l'eau minérale de la ville pour avoir plus de chance d'affiner sa silhouette. En effet, boire beaucoup de "contrex" favoriserait la perte de poids car cette dernière est fortement minéralisée. L'association de l'eau minérale et d'une cure thermale pourrait donc être le partenaire minceur de tous les curistes en surpoids...