

D^r Marie Perez Siscar
et Lena Rose



MES CARTES BIEN-ÊTRE COMME EN THALASSO

Profiter des pouvoirs
de l'eau à la maison

LEDUC

*« La mer lave les maux
de tous les hommes. »*

— Euripide

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Catherine Dupin

Design du coffret, des cartes et du livret : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations de couverture, intérieures et des cartes :

© Shutterstock, © Adobe Stock

Photographie de l'auteure : © Mélanie Minhonnac

© 2026, Leduc Editions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3657-2



Ce produit a été imprimé sur du papier issu de forêts gérées de façon écoresponsable.

Achevé d'imprimer : janvier 2026

Dépôt légal : février 2026

Imprimé en Asie

D^r Marie Perez Siscar
et Lena Rose

**MES CARTES BIEN-ÊTRE
COMME EN
THALASSO**

Profiter des pouvoirs
de l'eau à la maison

LEDUC 

SOMMAIRE

- 5 INTRODUCTION**
- 7 COMMENT UTILISER VOS CARTES ?**
- 9 TABLE DES CARTES**
- 10 MER & SANTÉ**
- 54 MOUVEMENT & ÉNERGIE**
- 62 CUISINE & BIEN-ÊTRE**
- 71 MES PROGRAMMES
« COMME EN THALASSO »**
- 80 REMERCIEMENTS**

INTRODUCTION

« La thalasso commence chez vous »

Vous avez la chance de faire une cure marine régulièrement et voulez continuer à profiter de ses bienfaits entre deux séjours dans un centre ? Vous adorez prendre soin de vous et avez envie de tester les bénéfices des éléments marins ? Dans les deux cas, où que vous habitez, nous vous proposons d'en tester les effets à la maison, simplement, en adoptant une routine régulière faite de petits rituels dont vous ne pourrez rapidement plus vous passer.

LA THALASSO À LA MAISON, OUI, C'EST POSSIBLE

Rassurons tout de suite les Alsaciens, Savoyards, Auvergnats, Parisiens et autres habitants de l'Est ou du centre de la France, votre mission ne consiste pas à louer un camion-citerne ou à empiler dans votre voiture le maximum de bidons possible pour aller les remplir de l'eau de la mer la plus proche, en l'occurrence la moins lointaine. Au contraire. Notre mission à

nous est de vous amener le meilleur de l'univers marin sans que vous ayez à vous déplacer si ce n'est pour vous procurer de simples ingrédients, faciles à trouver et pratiques à utiliser.



Le conseil de la Doc*

Même si vous n'habitez pas au bord de la mer, même si vous ne pouvez avoir à domicile ni eau puisée en profondeur à distance du rivage, ni appareils des centres marins, ni hydrothérapeute personnel, vous pouvez vous procurer toute une gamme de produits qui vous permettront de vous offrir des moments de mini-thalasso.

À vous les bains à la boue marine, aux algues, aux sels marins, les pétiluves et manuluves maison, dans la baignoire ou dans une bassine. À vous les cures d'eau de mer en ampoules. À vous les douches à jets chauds et froids. Sans parler des exercices doux à reproduire et des plats concoctés à base d'ingrédients terre-mer.

Vous avez les cartes en main pour réussir votre thalasso maison.

* Dans ces encadrés, je vous glisse mes petits secrets bien-être : simples, malins et toujours bons pour la santé... un peu comme si vous aviez votre doc préférée dans la poche !

COMMENT UTILISER VOS CARTES ?

- » Les cartes sont classées en 3 catégories : Mer & santé, Mouvement & énergie, Cuisine & bien-être. La couleur du bandeau indique la catégorie à laquelle appartient la carte.



BOWL CALCIUM 1

SOLIDITÉ OSSEUSE & ÉQUILIBRE

Couleur de la catégorie

48

Numéro de la carte



ANTI-INFLAMMATOIRE

5A10 MIN

Durée du soin, de l'exercice ou de la recette

La sphère bien-être

- » Piocher au hasard ou choisir selon un objectif du moment (sommeil, digestion, circulation...).
- » Utiliser une carte par jour, par semaine, ou composer sa propre « routine thalasso » (3 cartes : une Mer & santé, une Mouvement & énergie, une Cuisine & bien-être).
- » Créer un rituel thalasso du dimanche soir ou matin vitalité.
- » Certaines cartes sont réalisables en 5 minutes, d'autres méritent 30 minutes.

TABLE DES CARTES

1. Bain d'algues reminéralisant
2. Douche écossaise pour la circulation
3. Bain au sel marin et huiles essentielles
4. Enveloppement maison à la boue marine
5. Friction froide tonique
6. Douche ou bain de pieds
7. Hydro-pieds relax
8. Bain tiède à la lavande
9. Sauna facial à la vapeur d'eucalyptus
10. Gommage visage à la perle
11. Gommage corps au sable marin
12. Jet d'eau ciblé (douche pression douce)
13. Bain de main au romarin
14. Pulvérisation froide post-douche
15. Bain antifatigue au magnésium
16. Automassage sous la douche
17. Brume marine maison
18. Bain « lait de mer »
19. Gargarismes à l'eau salée
20. Soin capillaire marin
21. Réveil articulaire en 5 minutes
22. Étirements de la colonne au mur
23. Routine « jambes légères »
24. Exercices de respiration abdominale
25. Automassage des trapèzes
26. Renforcement du dos en piscine
27. Mobilité des poignets et mains
28. Routine antistress en 3 mouvements
29. Longe-côte en piscine
30. Équilibre sur une jambe
31. Aquagym en piscine
32. Routines d'épaules mobiles
33. Étirements de fin de journée
34. Massage des pieds avec balle
35. Mouvements dans l'eau (baignoire)
36. Renforcement doux abdominal
37. Détente en torsion
38. Mobilisation douce du bassin
39. Respiration synchronisée au mouvement
40. Routine anti-nuque raide
41. Tisane anti-ballonnements
42. Cocktail Banyuls « circulation-antioxydant anti-inflammatoire »
43. Smoothie reminéralisant vert
44. Bouillon de la mer (algues & miso)
45. Salade de la mer (wakamé & sésame)
46. Bowl magnésium 1
47. Bowl magnésium 2
48. Bowl calcium 1
49. Bowl calcium 2
50. Barre énergétique maison aux noix
51. Infusion relax du soir
52. Ma petite eau de concombre magique
53. Mousse d'algues au citron
54. Lait doré au curcuma
55. Infusion circulation active
56. Jus full orange « peau éclatante »
57. Soupe froide reminéralisante
58. Élixir « articulations heureuses »
59. Élixir « os solides et immunité »
60. Bowl potassium

MER & SANTÉ

Depuis toujours, la mer apaise, soigne et régénère. La thalassothérapie en est l'expression moderne : elle transforme les éléments marins en véritables alliés pour notre santé et notre bien-être.

LA THALASSO, C'EST TENDANCE

Si là, tout de suite comme ça, au débotté, on vous offrait un week-end, sans tenir compte de la saison en cours ou à venir, quelle destination choisiriez-vous en priorité ? La mer ? La montagne ? La campagne ? La ville ?

Sans hésiter, 60 % des Français opteraient pour les flots bleus nous dit l'enquête France Thalasso/Sociovision menée auprès de 1 000 personnes en avril 2025.

Un score massif augmenté de neuf points par rapport à la même question posée en 2022. Et un score sans appel qui situe la mer loin devant la montagne (21 %) ou la campagne (14 %). Cette passion bleue est peut-être inhérente à notre géographie. Rappelons que notre