



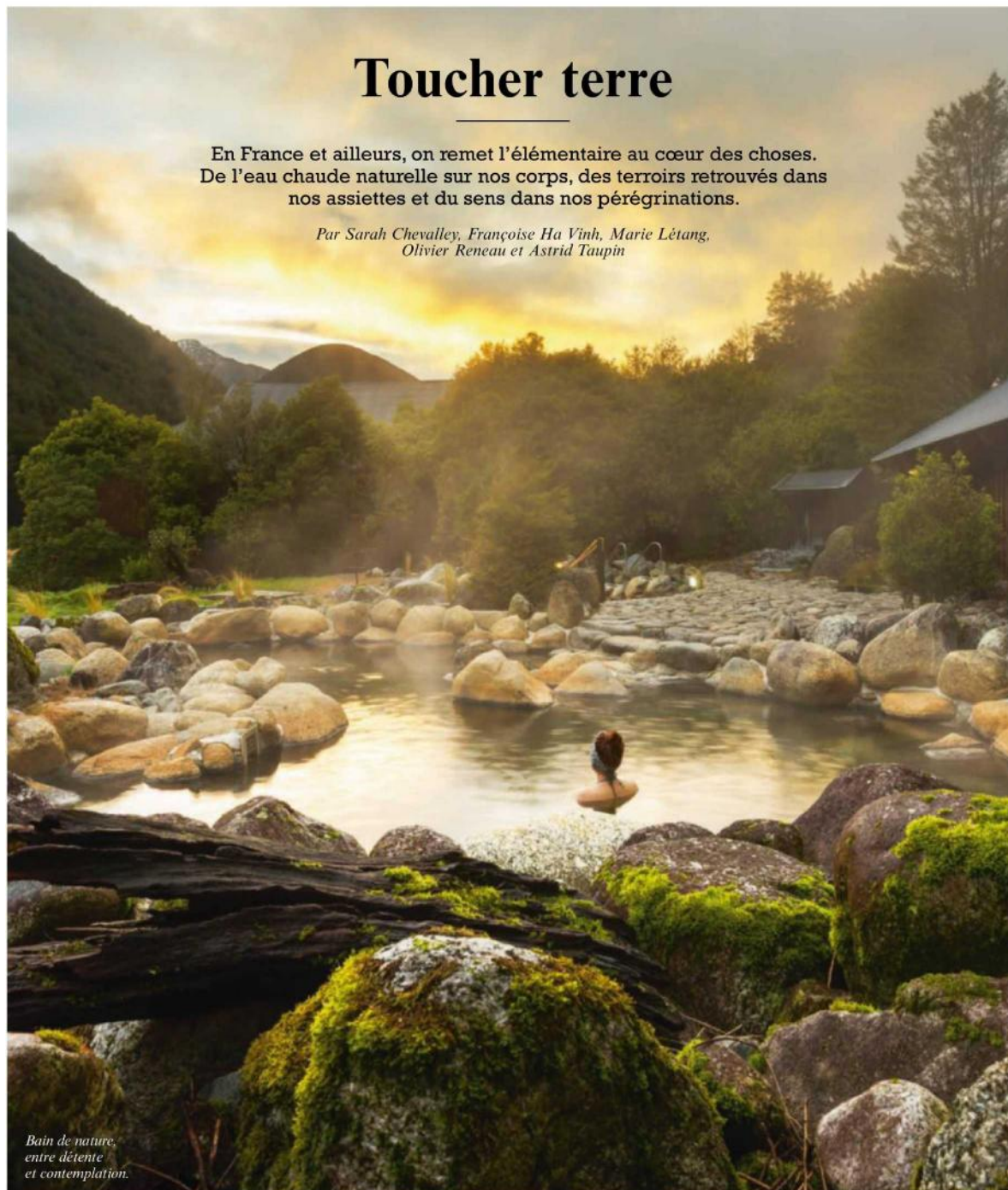
## E s c a l e

BIEN-ÊTRE, GASTRONOMIE, FAMILLE

### Toucher terre

En France et ailleurs, on remet l'élémentaire au cœur des choses.  
De l'eau chaude naturelle sur nos corps, des terroirs retrouvés dans  
nos assiettes et du sens dans nos pérégrinations.

*Par Sarah Chevalley, Françoise Ha Vinh, Marie Létang,  
Olivier Reneau et Astrid Taupin*



*Bain de nature,  
entre détente  
et contemplation.*

Data: 26.11.2022      Pag.: 53,54,55,56,57  
Size: 5139 cm2      AVE: € .00  
Tiratura:  
Diffusione:  
Lettori:



Escale / Bien-être

*Dans les eaux  
aigue-marine  
du Blue Lagoon,  
en Islande.*



edp



# Retour aux sources

Depuis des millénaires, les sources chaudes fascinent l'homme qui sait tirer profit de leurs qualités minérales pour se soigner, mais aussi pour se détendre. Tour du monde des traditions thermales.

Par Sarah Chevalley

**D**e la vapeur s'élève au-dessus d'une immense piscine naturelle. Autour, des scories d'un noir jais tranchent avec le bleu laiteux du bassin. Les baigneurs barbotent dans l'eau avoisinant les 38 °C, certains ont le visage recouvert d'une pâte verdâtre riche en silice, d'autres boivent une coupe de champagne, immergés dans ce gigantesque bassin où l'on vient autant pour booster sa production de collagène que pour prendre du bon temps. Situé au milieu d'un champ de lave près de Reykjavik, le Blue Lagoon, alimenté par l'eau de la station géothermique toute proche, fait partie des sources chaudes les plus célèbres au monde. En Islande, l'énergie provenant des entrailles de la terre se combine avec la présence de magma en sous-sol. Ce phénomène, qui existe depuis la nuit des temps, se retrouve un peu partout sur la planète. De récents travaux de recherche ont montré que les gorges d'Olduvai, une formation située dans la vallée du Grand Rift, au nord de la Tanzanie, auraient abrité une source hydrothermale il y a presque 2 millions d'années. Les chercheurs avancent l'hypothèse que nos ancêtres auraient pu se servir de l'énergie géothermique pour cuire leurs aliments et se réchauffer. Mais ce sont les Étrusques, et surtout les Romains, qui ont été les pionniers dans l'utilisation des sources chaudes. Cette civilisation nous a laissé de nombreuses traces attestant de l'importance qu'elle accordait aux soins du corps.

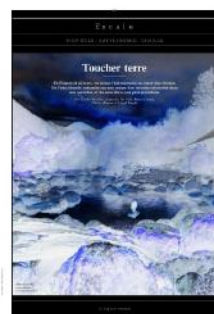
## L'art du bain chez les Romains

Si des vestiges de bains ont été retrouvés en Grèce, les véritables ancêtres des thermes sont romains. C'est à l'époque d'Auguste, au premier siècle de l'Empire, que se développe l'usage des eaux minérales dans des lieux prévus à cet effet. Des routes sont construites pour relier Rome aux thermes situés dans la campagne, sous la houlette des empereurs qui attiraient avec eux l'élite. La via Clodia, surnommée la « via des thermes », conduisait aux Bagni di Stigliano, parmi les plus iodés d'Europe, avant d'arriver aux thermes de Saturnia en Toscane, autour desquels les riches dignitaires de l'Empire se firent construire des villégiatures. Même s'il reste peu de ruines antiques, on sait que les Romains appréciaient particulièrement ces piscines en travertin remplies d'une eau soufrée, offrant une vue enchanteuse sur la campagne toscane. L'engouement impérial pour les sources chaudes a rapidement dépassé les frontières de la péninsule, s'étendant autour du bassin méditerranéen et au nord de l'Europe. Situés au sud-ouest de la Turquie, les thermes de Pamukkale, créés par les rois de Pergame vers la fin du II<sup>e</sup> siècle av. J.-C., ont connu un véritable développement sous l'Empire romain avec un système complexe de canaux irriguant les champs

voisins et la ville de Hiérapolis. Prenant naissance au sommet d'une falaise de 200 mètres de haut, les sources chargées de calcite ont créé un paysage surnaturel, Pamukkale (« La forêt de coton » en turc). Un temple d'Apollon avait été édifié sur le site qui fut ensuite un important centre religieux de l'Empire romain d'Orient. Car, si les thermes sont avant tout des lieux de détente, les sources naturelles ont un caractère sacré. À Bath en Angleterre, les Romains érigèrent un temple, en l'honneur de Minerve, à l'emplacement du sanctuaire celtique consacré à la déesse Sulis. Le contact avec l'eau symbolise la régénération, la vie et la création dans toutes les cultures. Au Japon, les bains sont un moyen de purifier le corps et l'esprit. Dans le shinto, on désigne cette pratique sous le nom de misogi (ablution). « *Au Japon, il est eourant d'aller au sento (bain public) le 31 décembre, avant de se rendre au temple à minuit, pour commencer la nouvelle année sans souillures* », explique Stéphanie Crohin-Kishigami, auteure de *Sento. L'art des bains japonais*, publié aux éditions Sully.

## Histoires d'eaux japonaises

Parsemées de quelque 245 volcans, dont plus de 80 en activité, les îles nippones sont une zone géothermale de première importance. Avec près de 3 000 sites recensés, le Japon est le pays ayant le plus de sources thermales au monde. Cela explique sans doute pourquoi les Japonais aiment autant se prélasser dans les eaux chaudes, les fameux onsen. On les trouve en pleine nature, à l'intérieur des auberges traditionnelles, les ryokan, ou alimentant certains sento dans les villes. Dès l'époque Edo, au XVII<sup>e</sup> siècle, les Japonais faisaient des séjours dans les stations thermales, qui constituent encore aujourd'hui les premières destinations touristiques du pays. Certaines sources sont situées dans des sites exceptionnels, comme celles de Yufuin entourées de montagnes sur l'île de Kyushu ou en bord de mer sur l'île de Shikinejima à 160 kilomètres de Tokyo. Ces onsen ne sont accessibles qu'à marée haute, quand l'eau brûlante de la source se rafraîchit en se mélangeant à l'eau de mer. En ville aussi, les Japonais ont recours au bain. « *Après une journée de travail, le sento permet de se délester des maux de la journée, observe Stéphanie Crohin-Kishigami. C'est un lieu de bienveillance où l'on interagit avec les autres. C'est aussi un endroit où l'on peut s'exprimer librement dans une société régie par des règles sociales et des codes de bonne conduite parfois pesants* », poursuit la jeune femme, qui a réussi à s'intégrer à Tokyo grâce aux sento. Comme pour les citoyens de l'Empire romain, « aller aux bains » est bien davantage pour les Japonais qu'un simple rituel d'hygiène corporelle. Le sento comme les thermes sont des lieux où l'on vient partager un même mode de vie, en laissant au vestiaire son appartenance sociale.



*“La sensation d’un bonheur  
calme, fait de repos et de bien-  
être, de tranquille pensée,  
de santé, de joie discrète et  
de gaieté silencieuse, entraine  
en elle avec la chaleur  
exquise de ce bain”*  
**Guy de Maupassant**



1.



3.

ERIC MARTIN, GIOVANNI SIMONE, SDP

# En bons thermes

Dans la féerie de l'hiver, les bains se nimbent de brumes. La neige étouffe les pas. Le givre constelle la végétation. Voici trois destinations où plonger les yeux fermés.

Par Sarah Chevalley et Astrid Taupin

## 1. EN TOSCANE

Sur la route entre Massa Marittima et Monterotondo, la roche se met soudain à fumer. Un chemin sinueux zigzague à flanc de colline, l'eau brûlante ruisselle, les bruyères ont remplacé les vignes et les oliviers. Quelques arbres ont miraculeusement réussi à survivre sans être décolorés en blanc comme le reste du paysage, qui évoque plus l'Islande que la Toscane. Dante s'en serait inspiré. Plus au sud de la Maremme, les thermes de Saturnia offrent un décor nettement plus bucolique. Immergées dans une campagne verdoyante, dominées par un ancien moulin, des piscines creusées dans la roche sont alimentées par une eau thermale limpide surgissant à une température constante de 37,5 °C. La mythologie veut que Saturne, ayant provoqué la colère de Jupiter, soit à l'origine de cette source bienfaisante, qui aurait jailli sous la foudre du roi des dieux. L'hôtel [Terme di Saturnia Natural Spa & Golf Resort](#), établissement 5 étoiles, construit il y a plus de cent ans, entoure un bassin thermal dont l'eau riche en minéraux jaillit à la vitesse de 500 litres par seconde. Si sa transparence donne la sensation d'être devant une splendide piscine, l'odeur de soufre ne laisse pas de doute. Gigantesque spa à la pointe de la technologie.

À partir de 390 € la nuit, petit déjeuner compris et accès illimité aux thermes. [Termedisaturnia.it](#)

## 2. EN ISLANDE

À seulement quelques kilomètres de Reyjavik, le nouveau spa thermal Sky Lagoon situé en haut d'une falaise est un bijou de design. Son lagon d'eau chaude de 70 mètres de long à débordement offre une vue imprenable sur l'océan Atlantique d'un côté et le mont Keilir de l'autre. Son architecture, inspirée des maisons en tourbe islandaises traditionnelles, nichées dans des grottes, se fond dans la nature. Le rituel en sept étapes est une invitation à la déconnexion totale où l'on alterne bains dans une eau à 38 °C, bains glacés, session au sauna aux larges baies vitrées qui permettent de profiter de cette nature sauvage infinie.

72 € le forfait rituel traditionnel 7 étapes. [Skylagoon.com](#)

## 3. AU JAPON

Un paysage de montagnes, de glaciers bleutés, de cascades et de magnifiques onsen dessine l'île d'Hokkaido. Au sud de Sapporo, les eaux laiteuses de Noboribetsu, infusées de soufre, s'écoulent de la Vallée de l'enfer et entraînent la création naturelle de bains et de neuf types d'eaux différentes, réputées adoucir la peau. Non loin de là, les eaux bouillonnantes de Jigokudani seraient, selon la légende, le résultat de la colère des démons. Puis on se perd dans la Gorge des nuages, flanquée de falaises abruptes...

À partir de 5 400 € le circuit de deux semaines, road trip wellness au nord du Japon, vols inclus. [Voyageursdumonde.fr](#)