



aujourd'hui
bien-être

Des eaux qui ne manquent pas de sel !

Les eaux sulfureuses d'Yverdon-les-Bains

L'eau de la nouvelle source, captée en 1982 à une température de 29°C. Excellente pour les articulations, les voies respiratoires et l'estomac, mais aussi pour la musculature. Côté détente, les piscines thermales intérieure et extérieure ont une eau à 34°C.

Entre France et Suisse, le massif du Jura offre des eaux salées bienfaisantes, exploitées dans plusieurs stations thermales. Pour les découvrir, ainsi que toute la route du sel ignigène, *Terra Salina*, conciliant nature et patrimoine, présente l'itinéraire de « l'or blanc ».

Frédérique-Danielle Lebel

Lil y a 200 millions d'années, une grande partie de la France était recouverte par la mer. Au fil du temps, le réchauffement progressif du climat fit baisser le niveau des eaux, provoqua leur évaporation, et la couche de sel gemme ainsi formée fut alors recouverte par différentes sédimentations. Le plissement alpin, provoquant l'apparition de nombreuses failles, permit ensuite à l'eau de s'infiltrer dans le sol et de circuler dans ces bancs de sel. Dans le massif du Jura, ces eaux ressurgissent, saturées de plus de 300 grammes de chlorure de sodium par litre (une teneur en sel plus élevée que les eaux de la Mer Morte), naturellement enrichies de nombreux et précieux oligo-éléments : calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, zinc, sélénium, fluor.

Vertus et indications thérapeutiques

La découverte de la salinité des eaux de Salins-les-Bains et Lons-le-Saunier daterait d'environ 4000 ans. Les peuplades sédentarisées remarquant que les bovins préféraient s'abreuver à certaines sources plutôt que d'autres, goûtèrent cette eau et notèrent son goût très salé. Reconnues depuis le 8e siècle, les vertus de cette eau relèvent d'un double mécanisme :

- » Physique, en améliorant par osmose la souplesse articulaire (grâce à la concentration en sel).
- » Biochimique, en intervenant sur les troubles douloureux (grâce à la présence de potassium, magnésium et calcium).

D'autre part le manganèse joue un rôle bénéfique sur les terrains arthrosiques. Si les thermes de Salins-les-Bains sont agréés pour trois orientations médicales : rhumatologie, gynécologie et troubles de développement de l'enfant, c'est bien évidemment tout ce qui concerne le domaine de la rhumatologie qui bénéficie le plus largement des bienfaits de cette eau. Arthrose vertébrale, coxarthrose, gonarthrose, arthrose digitale, rhumatismes articulaires, périarthrites, rhumatismes inflammatoires, tendinites, séquelles de traumatismes ostéoarticulaires et algodystrophies, ostéoporose et ses conséquences, fibromyalgie sont donc les principales indications qui orientent les médecins vers la prescription d'une cure à Salins. Quant à la station thermale de Lons-le-Saunier, alimentée par les eaux sodiques, magnésiennes et fortement minéralisées de la source Ledonia, elle est, elle aussi particulièrement spécialisée dans les traitements concernant la rhumatologie, mais aussi les troubles du développement de l'enfant (cette renforce la construction osseuse) et l'action décapante, bactéricide et antiallergique de cette eau est recommandée pour les soins du psoriasis.

Remise en forme et spa

Besoin de souffler un peu ? Stressé ? Mal de dos ? Envie de retrouver la ligne ? Les deux stations jurassiennes offrent en



LE NOUVEAU THERMALISME EST NÉ

Ouvert en février 2017, le nouvel établissement thermal de Salins-les-Bains offre 2 800 m² dédiés à la santé et au mieux-être. Ambiance zen et lumineuse, nouvel espace de relaxation complètement repensé, permettent de se ressourcer le temps d'un week-end.

Une idée de séjour : la parenthèse bien-être (3 jours/2 nuits) offre soins et hébergements à partir de 183 € (base 2 personnes).

plus de leur cures thermales des espaces dédiés au bien être, des soins adaptés aux problèmes de chacun, modelages, massages assurés par des kinés, hammam, piscines, aquagym, aquabike..., le temps d'une journée, de plusieurs ou d'une semaine. Et lorsque vous sortez des établissements, pistes de VTT, sentiers de randonnées, sports nautiques, tennis vous attendent. Le tout sans oublier le climat vivifiant de moyenne montagne. Une idée de séjour « pause bien-être » à Lons-le-Saunier : 2 jours/1 nuit à l'Hôtel du Parc avec 5 soins : 164 €, base 2 personnes.

Terra Salina : sur les traces de l'or blanc

Dame nature a été généreuse sur la « Terra Salina » : la voie historique du sel franco-suisse. Au long de ce parcours, on évolue à son rythme à pieds, en voiture ou à vélo vers des paysages en mosaïque ponctués de rencontres inattendues. On fait l'école buisson-



nière en découvrant le sel, certes, mais aussi tous les trésors cachés qu'offre ce périple. Point de départ : la Saline Royale d'Arc-et-Senans, chef-d'œuvre de Claude-Nicolas Ledoux inscrit au Patrimoine Mondial par l'Unesco. Un site à la fois patrimonial et muséal où artistes et chercheurs sont accueillis en résidence tout au long de l'année, et où un hôtel 3*, situé dans l'enceinte de la saline permet de s'approprier ce lieu unique, avant et après l'ouverture aux visiteurs. Tout simplement magique. Pourquoi ensuite ne pas aller pêcher la truite, dans la vallée de la Loue, du côté d'Ornans, appelée « la petite Venise comtoise » ? Ville de passage du sel vers la Suisse, elle est surtout connue grâce à Gustave Courbet, l'enfant du pays (ne surtout pas rater le musée). Puis découvrez les sous-bois, les cascades et autres eaux vives du pays avant de pénétrer en Suisse...

En Suisse, une région qui ne manque pas de sel

Depuis le 18^e siècle la cité thermique d'Yverdon-les-Bains accueille des curistes de toute l'Europe. Le transport du sel a participé à la prospérité de cette

région riche en sites touristiques : voies à ornières à Vuiteboeuf, patrimoine des boîtes à musique à Sainte-Croix/Les Rasses, grottes de Vallorbe, abbatale clunisienne de Romainmôtier, château de Grandson, mosaïques romaines d'Orbe, plages d'Yvonand... Rien de tel pour aller au cœur du sujet que d'entrer dans les entrailles de la montagne à Bex où la saline, ouverte en 1554, est toujours exploitée. Enfin, dernière étape, la ville de Berne, sur les rives de l'Aar. Pour les amateurs de randonnées, un topo-guide détaille le parcours de 20 randonnées. ■

JE CONTACTE ET JE SURFE SUR...

- info@thermes-salins.com
- lons@valvital.fr
- www.salineroyale.com
- www.bainsyverdon.ch
- www.terrasalina.eu
- www.boutique.ffrandonnee.fr/topo-guide-terra-salina-a-pied



Les sources du Lison offrent le spectacle de magnifiques cascades en toutes saisons.

DANS LE DOUBS : LA SALINE ROYALE D'ARC-ET-SENANS

Ancienne manufacture du 18^e siècle, la Saline royale était alimentée en eau salée via des saumuducs, longs de 21 kilomètres, qui partaient de Salins-les-Bains. La raison de son implantation si éloignée du forage de Salins : l'abondance du bois de la forêt de Chau, combustible nécessaire pour permettre le chauffage et l'évaporation de l'eau saumurée avant que le bois soit remplacé par du charbon.

