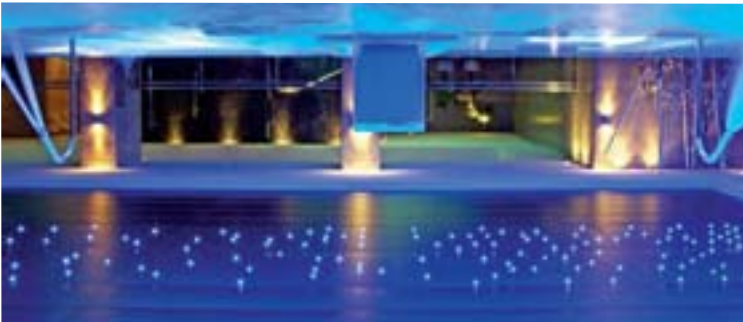




Andalucía



L'Andalousie possède de nombreux attraits pour profiter du tourisme de santé: un **climat doux**, un **environnement naturel privilégié** et un lien avec **l'histoire et le patrimoine**, grâce à la conservation ou la rénovation des thermes romains et des bains arabes comme scénario actuel de pratiques saines. En outre, l'Andalousie compte une importante **offre touristique** liée à la santé et au bien-être, qui se caractérise non seulement pour le grand nombre de ses établissements mais aussi pour sa variété. Ce qui permet aux touristes de trouver une destination qui s'adapte à leurs besoins, leurs goûts et leur budget.

Le binôme **eau et santé** a représenté une constante de l'histoire andalouse. L'Andalousie est immensément riche en sources ayant des propriétés médicinales. Cette tradition thermale, portée à son expression ultime par les Romains et les Musulmans, a été récupérée à l'époque contemporaine.

Les **cultures grecques et romaines** ont toujours associé l'eau au rythme quotidien de l'exaltation et du culte du corps, en convertissant leurs **thermes** en lieux d'échange social, culturel et commercial. Sur le précieux site archéologique de la ville romaine **d'Italique**, à Santiponce (Séville), se trouvent les vestiges des thermes mineurs et majeurs de cette époque. À souligner pour son exceptionnel état de conservation, les thermes romains (1er siècle av. J.C.) du **balnéaire d'Alhama de Granade** et certaines baignoires de marbres du **balnéaire de San Andrés** à Canena (Jaén).

BAINS ARABES
Les infrastructures hydrauliques que les ingénieurs romains ont réalisées pour canaliser les eaux de sources thérapeutiques ont été récupérées et perfectionnées par les Musulmans qui ont converti la **culture de l'eau** en signe d'identité. Leurs coutumes hygiéniques raffinées, ainsi que leurs ablutions avant de réciter le

Coran et la signification spirituelle de l'eau furent à l'origine de la prolifération de ces bains publics sur tout le territoire andalou. Ils étaient situés près des mosquées et des portes des villes et étaient ouverts toute la journée, à des heures différentes pour les hommes que pour les femmes. Continuateurs des thermes et des eaux thermales romaines (bien que plus petits et plus caractéristiques), ils conjuguent **l'élément ludique et commercial**. Les **bains arabes du Palacio de Villardompardo à Jaén**, parmi les mieux conservés de toute l'Europe, servent d'exemple pour expliquer la structure de ces magnifiques ouvrages du legs andalou. Il s'agit d'édifices massifs offrant peu de ventilation et comprenant **trois ou quatre salles**: un vestibule ou entrée pour laisser les vêtements; une première pièce pour se rafraîchir, où l'on recevait les sandales de bois et les draps pour couvrir le corps et la tête; une pièce centrale de température tempérée, avec un poêle à vapeur, et un patio-solarium. Ils comptent des salons de thé, des restaurants de cuisine arabe et même des spectacles de danses du ventre.



pièce d'eaux chaudes, sous laquelle se trouvaient les chaudières. En 1984, l'Association Europa Nostra a décerné la Médaille d'honneur à la restauration de ces bains arabes. Les quatre salles des **bains arabes de Ronda** (Málaga), ont également été rénovées et ses magnifiques voûtes avec des lucarnes à étoiles. En outre, il faut souligner les **bains arabes de l'Alcázar de Jerez de la Frontera** (Cadix), **l'Alcazaba d'Almería**, **l'Alhambra et El Bañuelo** (tous deux à Grenade) et **Baza** (Grenade).

Les Hammams modernes reproduisent la structure traditionnelle des bains andalous, avec trois salles de différentes températures, en plus d'une salle de massages, de traitements et

un patio-solarium. Ils comptent des salons de thé, des restaurants de cuisine arabe et même des spectacles de danses du ventre.

BALNEAIRES

L'époque dorée de l'engouement pour les thermes se situe au milieu du XIXe jusqu'au début du XXe siècle. Les balnéaires se convertissent en authentiques centres sociaux et lieux de rencontre. **Des artistes et des intellectuels notamment**, Théophile Gautier, Lord Byron et Alexandre Dumas, des **familles aristocrates** et la **royauté européenne**, telle que l'impératrice Eugénie de Montijo, jouissent des vertus des stations thermales des balnéaires andalous. Au milieu du XXe siècle, **Lanjarón** est considéré le centre de vacances le plus important de la bourgeoisie andalouse et du nord de l'Afrique coloniale. Virginia Woolf, Bertrand Russell et Manuel de Falla profitent de ses eaux thermales. Une idylle d'adolescence est attribué à **Federico Garcia Lorca** pendant ses étés passés au balnéaire.



Actuallement, les dix balnéaires andalous occupent à nouveau la première place de l'offre de loisirs et de temps libre, avec une tradition centenaire, mais en permanente rénovation. Aux **eaux thermales** de ses établissements s'ajoute une équipe de **professionnels sanitaires** et leur **emplacement privilégié**, parmi des contrées naturelles de grande beauté, avec l'intéressante offre touristique, culturelle et monumentale de son environnement. Les **thermes de Carratraca** se situent sur la jupe de **Sierra Blanca**, le balnéaire **d'Alicún de las Torres** à proximité du Cerro del Mencal et à la confluence des **rièrres Fardes et Gor**, alors que celui du **Lanjarón** est cloué au versant sud-est du **parc naturel de Sierra Nevada**, dont les cimes se nourrissent de leurs eaux. Sans abandonner leurs techniques les plus traditionnelles, les balnéaires offrent de nouveaux services et un hébergement rénové, combinant avec ses traitements, un aspect thérapeutique, ludique et esthétique.

CURHOTELS ET SPAS

Un nouveau type d'établissement attire un **public très varié**: les 'curhotels', qui orientent leur offre à des vers les maladies d'ordre physique comme celles associées au mode de vie propre à la société moderne : le stress, la vie sédentaire, une mauvaise diète, la pollution... Il existe différents types de 'curhotels' en fonction de leur spécialisation. Les **centres de thalassothérapie**, qui utilisent pour leurs traitements l'eau de mer et d'autres éléments de l'environnement (algues, limon, boue, air marin...), c'est pourquoi ils se trouvent inévitablement près de la côte.

Les **Curhotels diététiques** et les **Curhotels esthétiques** ou **encore les fermes de beauté**, qui combinent la technologie la plus avancée avec des techniques traditionnelles. Il faut mentionner ceux qui sont situés sur la Costa del Sol, où vous pourrez faire la

rencontre de personnages célèbres. Cette liste se complète par les **centres de revitalisation**, les **centres de cure Kneipp** et les **Curhotels de thérapies complexes**. Dans les **spas ou balnéaires urbains**, on réalise des traitements esthétiques et de détente en utilisant des eaux enrichies avec des effets relaxants et esthétiques. Ils offrent des **techniques innovatrices** comme la chromothérapie, l'utilisation d'algues marines, pierres chaudes ou pierres volcaniques, on pratique aussi l'aromathérapie, la chocolat thérapie, la vinothérapie... De nombreux hôtels andalous ont intégré de nouveaux spas modernes à leurs installations. Ces **complexes hôteliers** s'orientent vers la jouissance plus ludique de l'eau, avec des programmes de beauté et de détente à l'aide de technique propres de thalassothérapie ou balnéothérapie. À souligner tout spécialement pour la variété de leur offre, les **Hôtels Spa** situés sur le **littoral andalou** (Costa del Sol de Malaga et de Cadix de la Luz de Huelva et de Cadix).



Balneario de San Nicolás

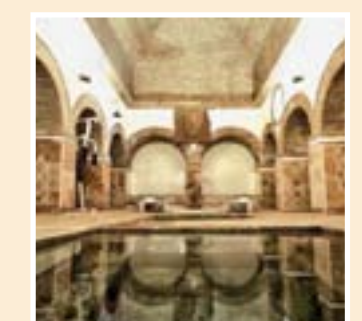


Saison: toute l'année.
Eaux: La température des eaux provenant de la source est de 47,5° C et ces eaux sont classées comme sulfatées, bicarbonatées, ferrugineuses, magnésiques, calciques et radioactives.
Indications thérapeutiques: appareil locomoteur, affections respiratoires, appareil digestif (comme boisson), reins et voies urinaires, anxiété, stress, obésité et cellulite.

www.balneariosannicolas.com
www.balneariosannicolas.es
Tel. 950 641 361 - ALMERIA

Balnéaire de Sierra Alhamilla

Saison: toute l'année.
Eaux: hyperthermiques qui émanent de la source à 58° C, bicarbonatées, sulfatées, chlorées et des sels de sodium et de magnésium, d'un débit de 10 l/sec.



Indications thérapeutiques: appareil respiratoire et gastrique, rhumatisme, arthrite, obésité, névralgie, système nerveux, système locomoteur et traumatisme.
sierraalhamilla@gmail.com
Tel. 950 317 413 - ALMERIA

Balnéaire de Chiclana

Saison: de février à décembre.
Eaux: eaux hypertoniques (grande concentration de substances minérales), alcalines, avec chlorure de sodium, sulfure et sulfate de calcium. Température entre 37 et 39° C.



Indications thérapeutiques: affections cutanées, affections rhumatismales- traumatologiques, affections respiratoires et stress.

www.balneariodechiclana.net
Tel. 956 400 520 - CADIX

Balnéaire d'Alhama de Grenade

Saisons: de mars à novembre.
Eaux: de ses deux sources, Baño Viejo et Baño Nuevo, jaillissent des eaux thermales contenant du sulfate, calcium, magnésium, bicarbonate et des oligoéléments métalliques, qui émanent à une température de 47°C, avec un débit abondant et de nombreuses propriétés bénéfiques.



Indications thérapeutiques: traitements thérapeutiques associés essentiellement à des processus dégénératifs de l'appareil locomoteur (surtout l'arthrose), maladies de l'appareil respiratoire (bronchite, sinusite, asthme) et le stress.
www.balnearioalhamadegrada.com
Tel. 958 350 011 - GRENADE

Station thermale d'Alicún de las Torres

Saisons: de février à décembre.
Eaux: la température de l'eau de ses différentes sources est de 34,5 °C (hypothermale). Sa composition chimique appartient au groupe d'eaux sulfatées, calciques, bicarbonatées, et magnésiques.
Indications thérapeutiques: les eaux thermales d'Alicún agissent efficacement pour les traitements

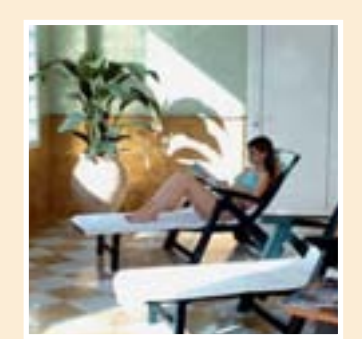


de rhumatisme chronique, dégénératif et inflammatoire, les affections chroniques du système respiratoire, affections dermatologiques et de l'appareil digestif, les processus associés aux altérations du métabolisme de l'acide urique, névrose ou stress.
www.alicundelastorres.com
Tel. 958 694 022 - GRENADE

Balnéaire de Graena

Saisons: de mars à décembre.
Eaux: la température de l'eau qui

Pour des renseignements supplémentaires:
Asociación de Balnearios de Andalucía
www.balneariosdeandalucia.com



émane de la source est de 44 °C, et son débit est très abondant. Ces eaux sont classées parmi les eaux ferrugineuses, chlorurées, sulfatées, calciques et magnésiques.

Indications thérapeutiques: ses eaux sont spécialement indiquées pour des affections et processus rhumatismaux (arthrose, arthrite, ostéoporose, névralgies, lésions musculaires), processus respiratoires (bronchite chronique, asthme, sinusite, rhinite), lésions dermatologiques (exéma, allergies de contact et psoriasis) et troubles neuropsychiatriques (névroses, stress).
www.balneario-graena.com
Tel. 958 670 681 - GRENADE

Balnéaire de Lanjarón

Saisons: de février à décembre.
Eaux: les eaux des six sources de Lanjarón, qui émanent à une température comprise entre 16 et 27°C, sont des eaux classées comme bicarbonatées, sodiques, calciques, ferrugineuses et légèrement carbonatées et magnésiques.

Indications thérapeutiques: A l'offre thérapeutiques de ses eaux



(dépuratives, digestives, diurétiques et stimulantes pour l'appétit) s'ajoute son célèbre programme antistress.
www.balneariodelanjaron.com
Tel. 958 770 137 - GRENADE

Balnéaire de San Andrés

Saisons: toute l'année.
Eaux: les caractéristiques les plus remarquables de nos eaux sont leur dureté, pH pratiquement neutre et une minéralisation équilibrée où prédomine le sodium, magnésium, calcium, fer, potassium, bicarbonates et sulfure. Température: 20,7° C (eaux hypothermales).

Indications thérapeutiques: cures thermales spécialement recommandées pour les personnes présentant des pathologies rénales, gastro-

intestinales, ostéo-musculaires, cardiovasculaires, dermatologiques, des voies respiratoires ainsi que pour des problèmes psychologiques, stress ou épuisement physique.
www.balneariosanandres.com
Tel. 953 770 062 - JAÉN



Balnéaire de Tolox

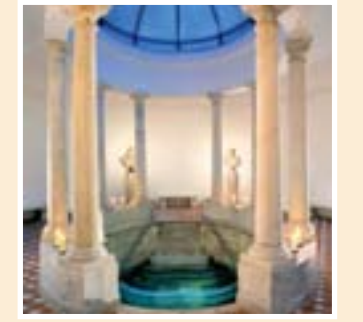
Saisons: de mai à octobre.
Eaux: eaux classées comme étant nitreuses, calciques et contenant des oligoéléments métalliques et elles émanent de la source à une température constante de 21° C.



Indications thérapeutiques: affections du nez et de la gorge, affections oculaires, affections des bronches, affections des voies urinaires et allergies des voies respiratoires et oculaires.
www.balneariodetolox.com
Tel. 952 487 091 - MALAGA

Thermes de Carratraca-Villa Padierna

Saisons: toute l'année.
Eaux: les eaux de source de Carratraca sont classées comme des eaux sulfatées, calciques, magnésiques et radioactives.
Indications thérapeutiques: les eaux de la source de Carratraca sont conseillées pour les soins des maladies de peau, appareil respiratoire, problèmes gynécologiques, système nerveux, rhumatismes et traumatologie. Leurs propriétés antioxydantes (dus à la bipolarité) en font des eaux parfaites pour les soins du visage ou du corps et pour le rajeunissement.
www.thermasdecarratraca.com
Tel. 952 489 542 - MALAGA



www.andalucia.org

Logo of the Junta de Andalucía, including the text 'Consejería de Turismo, Comercio y Deporte', 'Turismo Andaluz, S. A.', 'C/ Compañía, 40, 29008 Málaga', and various certification logos like ISO 14001, EMAS, and the European Union flag.

Tourisme de Santé



L'alcazar, la cathédrale et l'arche des Indes de la capitale sont classés **patrimoine commun de l'humanité** et l'ensemble archéologique d'I'tálica est considéré un des plus importants vestiges romains de la péninsule ibérique.



La ville du Califat présume du classement comme **Patrimoine commun de l'humanité** de son centre historique (quartier juif) et de sa **mosquée**, offrant en outre tous les coloris de ses **patios et croix**. Dans cette province, la monumentalité et la gastronomie vont de pair.

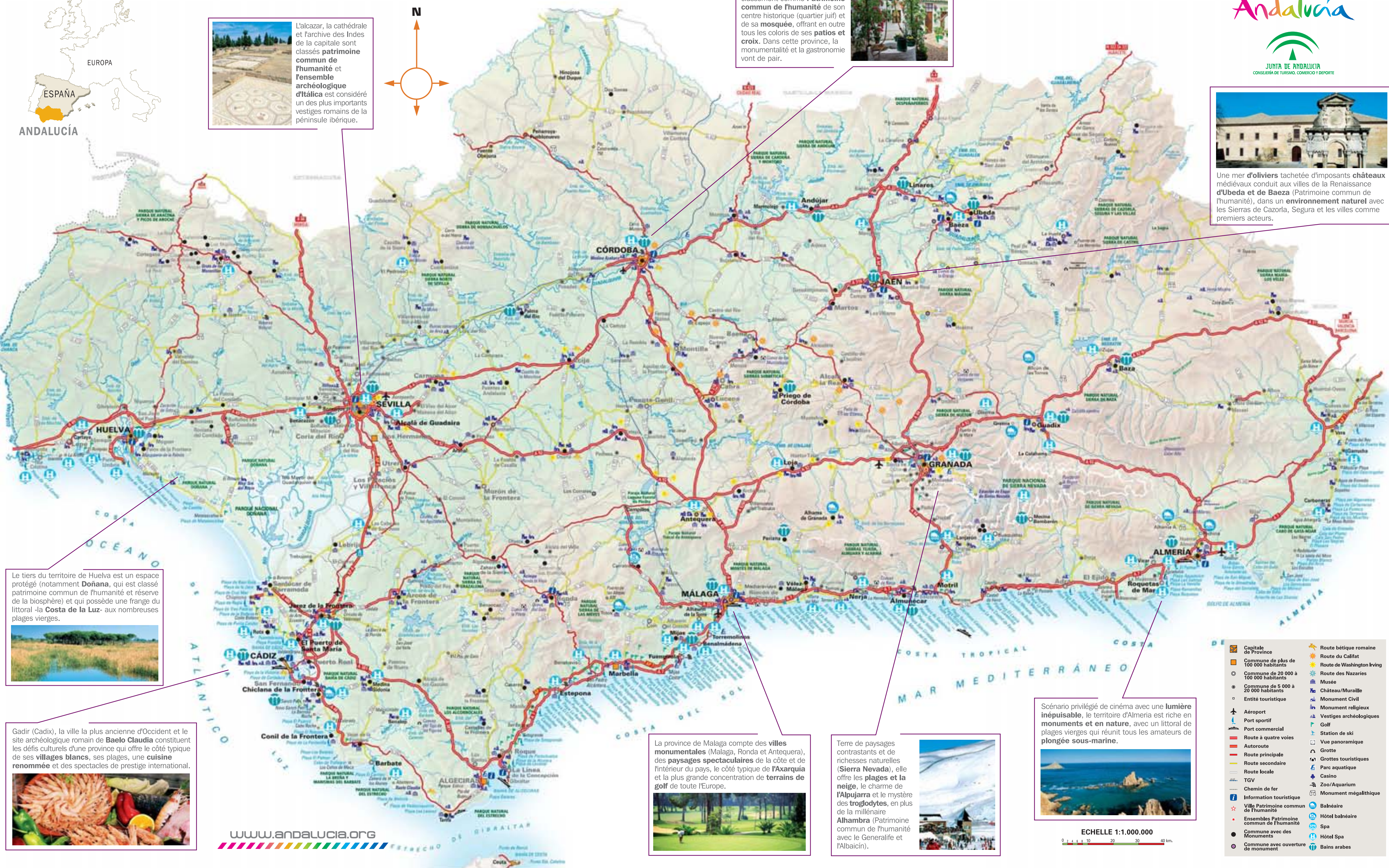
Andalucía



Une mer d'oliviers tachetée d'imposants **châteaux** médiévaux conduit aux villes de la Renaissance d'**Úbeda et de Baeza** (Patrimoine commun de l'humanité), dans un **environnement naturel** avec les Sierras de Cazorla, Segura et les villes comme premiers acteurs.

Glossaire thermal

- ALGOTHERAPIE.** Utilisation d'algues marines à des fins esthétiques et/ou thérapeutiques.
- AQUAGYM.** Gymnastique dans l'eau, milieu où il est plus facile de réaliser des exercices.
- AROMATHERAPIE.** Utilisation d'huiles essentielles extraites de plantes aromatiques, avec des propriétés relaxantes et fortifiantes.
- BAIN DE VAPEUR ET BAINS TURCS.** Pièces d'une température de 45° C et de 99 % d'humidité relative pour éliminer les toxines, hydrater la peau et améliorer l'appareil respiratoire.
- CHOCOLAT THERAPIE.** Thérapie qui consiste à appliquer du cacao sur le corps. Anticellulite, antioxydante et hydratante. Utilisée sous forme de massages, enveloppes et immersion.
- JETS D'EAU.** Application d'eau sous pression pour détente musculaire et stimulation en général.
- CURE HYDROPONIQUE.** Ingestion d'eau médicinale selon un rythme et une posologie indiqués par un médecin. Très habituel dans tous les balnéaires conventionnels.
- DRAINAGE LYMPHATIQUE.** Technique de massages qui active la circulation et favorise l'élimination de liquides et des toxines.
- DOUCHE CIRCULAIRE.** Douche dans une cabine circulaire avec de nombreux points de sortie d'eau à une pression déterminée qui détend et stimule la circulation.
- DOUCHE ÉCOSSAISE.** Douche qui alterne l'eau chaude et l'eau froide, avec des propriétés stimulantes et relaxantes.
- DOUCHE VICHY.** Massages manuels sous une douche activée par le masseur. Effet relaxant et détendant.
- ELECTROTHERAPIE.** Application de différentes intensités de courant électrique à des fins thérapeutiques.
- ENVELOPPEMENTS.** Couverture d'une seule partie du corps avec des algues, boues, limons ou même avec du chocolat, du miel ou des dérivés du raisin, suivi le plus souvent d'application de chaleur, avec différentes propriétés thérapeutiques ou esthétiques.
- ETUVE.** Pièce fermée ou à faire libre. Inhalation de vapeurs et de gaz en groupe.
- FANGOTHERAPIE.** Traitement appliqué avec des boues thermales.
- HYDROMASSAGES.** Bain avec des bulles d'air et pression qui détend et stimule la circulation.
- HYDROTHERAPIE.** Traitement de tout le corps avec de l'eau à des températures et pressions variées.
- MANULUVES.** Bains de bras.
- OZONOTHERAPIE.** Technique d'oxygénation du sang en éliminant les radicaux libres à l'origine de la fatigue.
- BAINS DE BOUES.** Limon et boues mélangés à de la paraffine et appliqués localement à une température de 42° C. Propriétés analgésiques.
- PEDILUVE.** Bains de jambes
- PEELING CORPOREL.** Traitement esthétique qui consiste à exfolier les couches les plus superficielles de la peau dans le but d'éliminer les cellules mortes et de renouveler le tissu cutané.
- PISCINE ACTIVE OU DYNAMIQUE.** Piscine collective dotée d'un circuit contre-courant, lit de bulbes, jacuzzi, set, cou de cygne ou autre effets de feu ou de feu à pression pour des massages en rotation sur différentes parties du corps.
- PULVERISATEURS, AEROSOLS, INHALATEURS ET NEBULISATEURS.** Nombreux appareils à l'aide desquels l'eau est appliquée directement, soit par gouttes, gaz ou vapeurs, aux voies respiratoires par la bouche ou le nez.
- REFLEXOLOGIE (PIEDS).** Massage sur la plante des pieds, par pression sur des points de réflexologie précis. Détente et élimination de toxines.
- SAUNA SEC OU FINLANDAIS.** Salle chauffée à sec à une température de 60 à 90°C et une humidité relative inférieure à 50 %. Aide à éliminer les toxines et à se détendre.
- SHIATSU.** Technique orientale relaxante qui consiste à appliquer des massages manuels sur des points et des canaux énergétiques précis utilisés aussi pour l'acupuncture. Sa variante est réalisée dans l'eau et s'appelle watsu.
- SYSTEME KNEIPP.** Méthode curative contre le stress qui englobe l'action conjointe de l'eau, l'exercice, la lumière du soleil, l'air pur, les herbes médicinales et des diètes équilibrées.
- THALASSOTHERAPIE.** Utilisation à des fins thérapeutiques ou comme mesure préventive de toutes les ressources de l'environnement marin : eau, boue, algues et même la brise des zones en proximité de la côte.
- VINOTERAPIE.** Bains et traitements avec les propriétés bénéfiques des éléments du raisin, tout spécialement la capacité anti-oxydante de ses polyphénols.



Le tiers du territoire de Huelva est un espace protégé (notamment **Doñana**, qui est classé patrimoine commun de l'humanité et réserve de la biosphère) et qui possède une frange du littoral -la **Costa de la Luz**- aux nombreuses plages vierges.



Gadir (Cadix), la ville la plus ancienne d'Occident et le site archéologique romain de **Baelo Claudia** constituent les défis culturels d'une province qui offre le côté typique de ses **villages blancs**, ses plages, une **cuisine renommée** et des spectacles de prestige international.



La province de Malaga compte des **villes monumentales** (Malaga, Ronda et Antequera), des **paysages spectaculaires** de la côte et de l'intérieur du pays, le côté typique de l'**Axarquía** et la plus grande concentration de **terrains de golf** de toute l'Europe.



Terre de paysages contrastants et de richesses naturelles (**Sierra Nevada**), elle offre les **plages et la neige**, le charme de l'**Alpujarra** et le mystère des **troglodytes**, en plus de la millénaire **Alhambra** (Patrimoine commun de l'humanité avec le Generalife et l'Albaicín).



Scénario privilégié de cinéma avec une **lumière inépuisable**, le territoire d'Almeria est riche en **monuments et en nature**, avec un littoral de plages vierges qui réunit tous les amateurs de **plongée sous-marine**.



| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Capitale de Province Commune de plus de 100 000 habitants Commune de 20 000 à 100 000 habitants Commune de 5 000 à 20 000 habitants Entité touristique Aéroport Port sportif Port commercial Route à quatre voies Autoroute Route principale Route secondaire Route locale TGV Chemin de fer Information touristique Ville Patrimoine commun de l'humanité Ensembles Patrimoine commun de l'humanité Commune avec des Monuments Commune avec ouverture de monument | <ul style="list-style-type: none"> Route bétique romaine Route de Califat Route de Washington Irving Route des Nazaries Musée Château/Muraille Monument Civil Monument religieux Vestiges archéologiques Golf Station de ski Vue panoramique Grotte Grottes touristiques Parc aquatique Casino Zoo/Aquarium Monument mégalithique Balnéaire Hôtel balnéaire Spa Hôtel Spa Bains arabes |
|---|---|

© JUNTA DE ANDALUCÍA, CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE. TURISMO ANDALUZ S.A. © COMARCA. 40. 2008 MALAGA. WEB: www.andalucia.org