

DOSSIER DE PRESSE 2025

TOUJOURS PLUS D'EXPERTISE



CO
CO
ra





Édito

Aux Thermes Marins de Saint-Malo, nous sommes convaincus que l'expertise prend toute sa valeur lorsqu'elle est mise au service des clients. Cette vision qui nous anime depuis plus de 60 ans repose pour nous sur une approche au plus près de nos clients : l'excellence des soins bien sûr.

Nous nous engageons continuellement à renouveler nos savoir-faire pour offrir le meilleur service. Ainsi pour 2025, nous avons mis en place un nouveau séjour *Mer & Starter Poids de forme*. Parce que la perte de poids nécessite souvent un élément déclencheur, une coach sportive diététicienne accompagne, rassure et élabore avec chacun un programme adapté. Nous avons voulu être cet élément déclencheur, ce catalyseur. Et avec lui, nous illustrons également une valeur qui nous est chère : la relation humaine car cette quête d'excellence va de pair avec l'écoute. Nous restons le seul établissement de thalassothérapie à proposer une équipe de 3 médecins intégrés, 10 kinésithérapeutes, 1 nutritionniste, 1 diététicienne, 50 hydrothérapeutes, 45 esthéticiennes et 10 coachs sportifs.

Nous avons choisi de faire la part belle aux futures mamans avec le nouveau *Soin Future Maman* et une nouvelle escapade dédiée pour créer autour d'elles une bulle de bien-être...

Nous avons également repensé un de nos séjours emblématiques : le séjour *Mer & Maman Bébé*.

Côté SPA, la nouveauté 2025 : le soin « *KOBIDO by Thermes Marins de Saint-Malo* » reflète une de nos forces : savoir nous approprier des techniques pour développer nos propres protocoles Signature qui font la réputation de notre établissement.

Toujours plus d'expertise pour être toujours plus proche de chacun, c'est cette double ambition qui guide nos choix pour l'année 2025.

Serge, Olivier et Charlotte Raulic





ENCORE PLUS D'EXPERTISE POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DE
CEUX ET CELLES QUI VEULENT PERDRE DU POIDS



UN NOUVEAU SÉJOUR MER & STARTER POIDS DE FORME

Combien de fois vous êtes-vous dit cette fois, je m'y mets ? Mais soyons honnêtes, perdre du poids seul n'est pas toujours une mince affaire. Les Thermes Marins de Saint-Malo proposent une vraie solution : l'accompagnement personnalisé.

Avec **le nouveau séjour Mer & Starter Poids de Forme**, pas de fausses promesses, ni de beaux discours, mais une véritable approche sur mesure.

Pour les Thermes Marins de Saint-Malo, rencontrer et accompagner chacun est essentiel pour enclencher la perte de poids, bien comprendre les attentes tout en tenant compte de son passé médical et surtout donner envie de poursuivre les efforts après le séjour. C'est la clé de la réussite.

Concrètement ça se passe comment ? Ce séjour prévoit **2 rendez-vous personnalisés, l'un avec une diététicienne pour un suivi nutrition et l'autre avec un coach pour un suivi sportif**. À l'écoute, ils sont là pour expliquer, encourager, motiver, rassurer et aider les plus réticents à franchir le seuil de la salle de sport.

Étonnante synergie d'expertise

Au programme : Soins de thalassothérapie, activité physique coachée et bilan nutritionnel complet pour acquérir les bons réflexes et des bonnes habitudes une fois chez soi. Sans oublier, notre cuisine bien-être et diététique réputée, complément indispensable à ce séjour pour perdre du poids sans frustration et avec plaisir. Toutes les expertises des Thermes Marins de Saint-Malo sont mises à contribution pour garantir un résultat optimal.

UN NOUVEAU SÉJOUR MER & STARTER POIDS DE FORME

NOUVEAUTÉ 2025

LA SOLUTION PERSONNALISÉE AVEC LA TECHNOLOGIE « EGYM »

Le principe : 3 séances collectives de fitness « coaching guidés » sont incluses dans le séjour.

Il s'agit d'un circuit training réalisé sur 8 des machines équipées de la solution EGYM.

Grâce à l'accompagnement des coaches sportifs, le nouveau séjour Mer & Starter Poids de Forme est également une excellente façon de ne pas se sentir perdu face aux machines. Au début du séjour, le coach paramètre le bracelet connecté RFID en fonction de la morphologie et des objectifs de chacun. Ainsi, une fois identifié par la machine grâce au bracelet, tout est plus facile. Le travail est personnalisé pour plus d'efficacité.

Résultat : En fin de séjour, un bilan permet de faire le point. Un programme sportif et des conseils personnalisés sont remis au client pour continuer une fois à la maison.

La solution EGYM

Les équipements de renforcement EGYM sont dotés de moteurs électroniques intelligents. Chaque utilisateur s'identifie à l'aide de son bracelet RFID personnel, paramétré en fonction de ses objectifs. La machine s'ajuste alors automatiquement à sa taille au centimètre et au degré près. La position, l'amplitude des mouvements, ainsi que la charge de travail sont personnalisées après un test de force initial, et réglées avec précision.

Résultat : un entraînement plus adapté, en totale sécurité, plus efficace et parfaitement sur mesure.

Les équipements de renforcement EGYM permettent également de suivre ses progrès tout au long des séances.



Nouveauté
2025



CONTENU NOUVEAU SÉJOUR

Un rendez-vous avec un coach sportif en début de cure

- Mise en place des objectifs
- Prise d'informations client (pathologies, antécédant sportif, niveau sportif ...)
- Remise du bracelet RFID (prise des mesures)

Un bilan avec la diététicienne

- Pesée et impédancemétrie
- Programme nutritionnel

18 soins de thalassothérapie

- 3 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 12 soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bain Jets aux Algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-Marine, Ondorelax ou Grande Douche

3 Séances collectives fitness (30 min) « coaching guidé »

- Circuit training avec EGYM
- Stretching / mobilité

3 Séances collectives en piscine (30 min)

- Training aquatique
- Natation

Un bilan de fin de séjour avec le coach sportif

- Remise d'un programme sportif et de conseils personnalisés pour le client

Claire Paillat, diététicienne et coach sportive aux Thermes Marins de Saint-Malo

Pour moi, ce nouveau séjour repose sur deux forces essentielles : **la synergie de remarquables expertises associées aux bienfaits de l'eau de mer et la personnalisation, qui est l'une des signatures des Thermes Marins de Saint-Malo.** Mon objectif est d'aider chacun à trouver son poids de forme. Pour cela, la personnalisation est primordiale, car il ne s'agit pas simplement de perdre du poids, il s'agit de trouver son poids de forme. Celui-ci est différent pour chacun, et il est important de le déterminer ensemble.

Au cours des rendez-vous individuels, ma double compétence de coach sportive et de diététicienne contribue à mieux identifier les besoins de chacun et ainsi établir un programme personnalisé d'activités physiques et de conseils diététiques adaptés. C'est plus efficace, c'est aussi plus rassurant. Ces conseils pourront être immédiatement mis en pratique durant ce séjour qui sert en quelque sorte de tremplin. Mais il est indispensable que les habitudes acquises puissent être maintenues par la suite. C'est l'autre volet essentiel de ma mission : donner, lors du bilan, des conseils diététiques et sportifs accessibles car la réussite sur le long terme dépend de leur suivi. »

Séjour 6 jours / 6 nuits :

à partir de 2 334 €
par personne au Grand
Hôtel des Thermes ****
en chambre double
et demi-pension Verrière

Séjour 6 jours / 7 nuits :

à partir de 1 366 €
par personne (base
double) en studio
à la résidence Neptunia

ENCORE PLUS D'EXPERTISE POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DES FUTURES MAMANS



Nouveauté
2025



UN NOUVEAU SOIN SPA POUR LES FUTURES MAMANS

En 2025, les Thermes Marins de Saint-Malo enrichissent leur offre en proposant un nouveau soin SPA visage et corps très complet pour un moment de relaxation unique, comme suspendu dans le temps : le *Soin Future Maman*.

Pour chaque femme, la grossesse est un moment unique. Depuis toujours, l'écoute et l'attention font partie des valeurs fortes des Thermes Marins de Saint-Malo et ce soin en est une nouvelle illustration. Chaque étape a été minutieusement pensée pour répondre aux besoins spécifiques des futures mamans et s'adapter à leur grossesse. Les gestes sont enveloppants, doux et répétitifs offrant une sensation de calme pour le corps et l'esprit. Les mouvements ciblés apportent des bienfaits concrets : ils diminuent les tensions, soulagent les jambes lourdes, donnent un coup d'éclat à la peau et réduisent les signes de fatigue. Évidemment, chaque produit cosmétique de la gamme Thermes Marins de Saint-Malo utilisé dans ce soin a été soigneusement sélectionné pour son efficacité mais aussi pour son innocuité chez la femme enceinte. Tout au long du soin, la position de la future maman est étudiée pour garantir un confort optimal et sécurisé le tout dans un véritable cocon de bien-être.

*Un soin pour
un moment de
détente absolu*

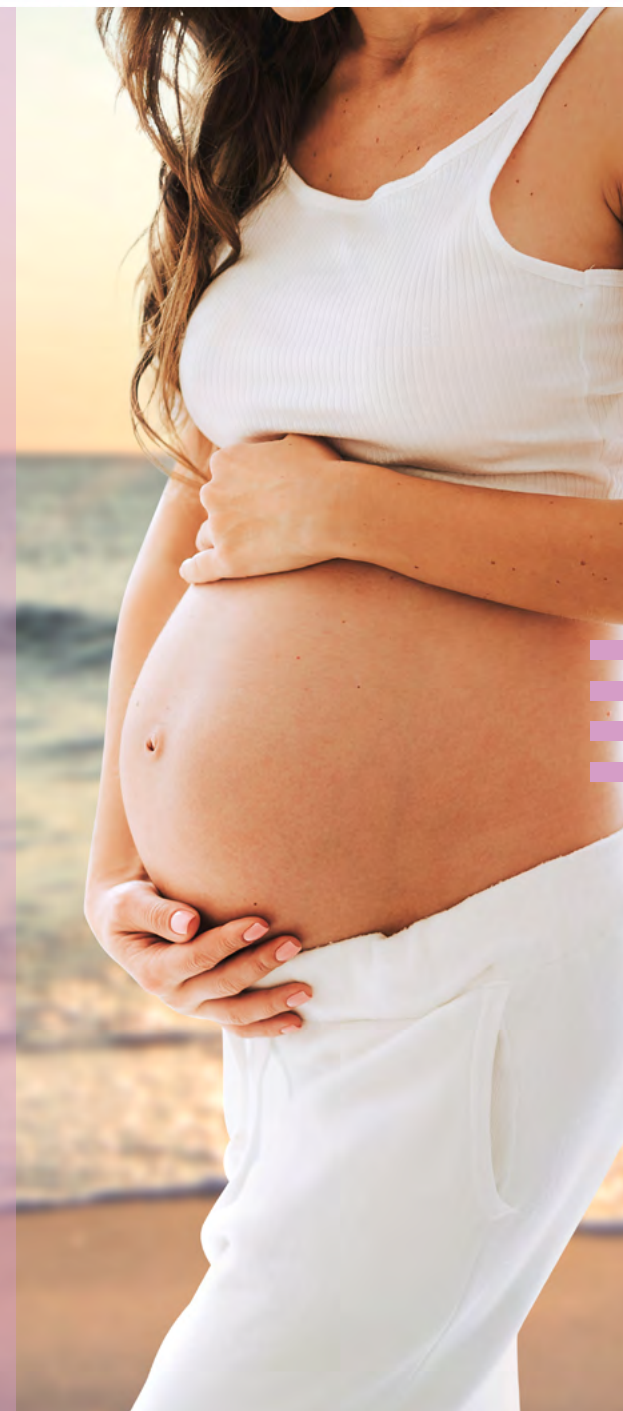


Ce soin comprend :

- 1 Démaquillage du visage pour rafraîchir le teint avec l'Eau micellaire à base d'algue Himanthalia et de levure des Thermes Marins de Saint-Malo qui démaquille et tonifie le visage et les yeux et rétablit l'équilibre naturel de la peau grâce à de la protéine de Levure Hydrolysée
- 1 Massage apaisant du cuir chevelu et visage avec la Crème de Massage au Beurre de Karité,
- 1 Massage de la nuque, des bras et des mains, pour une détente totale
- 1 Application sur le visage d'un Masque Coup d'Eclat à l'Aloe vera et acide hyaluronique
- 1 Massage des jambes, pour relancer la circulation sanguine
- 1 Application de sérum et crème pour parfaire le teint
- 1 Relaxation du dos pratiquée en position assise

Du 4^e au 7^e mois inclus

Durée : 1 heure 10 / 150 €



Nouveauté
2025



LA NOUVELLE ESCAPADE FUTURE MAMAN

Bébé sera bientôt là ! Alors on en profite pour s'offrir une bulle de bien-être et détente, afin de vivre pleinement cette aventure unique.

Aux Thermes Marins de Saint-Malo, tout est conçu pour offrir aux futures mamans une expérience inoubliable : un environnement sain et relaxant avec une vue imprenable sur la mer, une atmosphère paisible et propice à la détente avec des équipes attentionnées. Chaque soin est pensé pour soulager les inconforts liés à la grossesse, apportant ainsi bien-être et apaisement tout au long de cette période unique.

Conscients de la sensibilité accrue qu'entraîne la grossesse et de l'importance d'une écoute attentive et d'une adaptabilité constante, nous avons minutieusement conçu cette escapade pour répondre aux besoins spécifiques des femmes enceintes.

Au cours de cette escapade, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent également aux futures mamans de découvrir le Club Enfant, véritable crèche agréée par la PMI de la direction des Affaires Sociales, et **animée par une équipe de professionnels de la petite enfance** accueillant les bébés dès l'âge de 2 mois et jusqu'à 6 ans.

L'escapade comprend :

Pour 1 jour / 1 nuit / 2 soins :

- 1 Soin Future Maman (visage & corps)
- 1 Drainage Marin ou Bain Bouillonnant
- Accès Aquatonic inclus

À partir de 473 € - par personne au Grand Hôtel des Thermes**** en chambre double et demi-pension Verrière

Pour 2 jours / 2 nuits / 3 soins :

- 1 Soin Future Maman (visage & corps)
- 1 Drainage Marin
- 1 Bain Bouillonnant
- Accès Aquatonic inclus

À partir de 808 € - par personne au Grand Hôtel des Thermes**** en chambre double et demi-pension Verrière



ENCORE PLUS D'EXPERTISE POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DES JEUNES MAMANS



UN SÉJOUR MER & MAMAN BÉBÉ REPENSAÉ

Il y a plus de 35 ans, les Thermes Marins de Saint-Malo **innovaient et créaient le premier séjour Maman Bébé** de l'histoire de la thalassothérapie. Au fil des années, les échanges riches et les moments de complicité partagés avec les familles ont permis de faire évoluer ce séjour emblématique dont le succès ne s'est jamais démenti.

De quoi rêvent les jeunes mamans en 2025 ? C'est en écoutant leurs ressentis et leurs besoins que les Thermes Marins de Saint-Malo ont choisi de revisiter ce séjour afin de toujours mieux répondre à leurs envies.

Détente, récupération physique, **moments privilégiés partagés** avec leur bébé, et instants de ressourcement avec des soins SPA pour se retrouver contribuent à un séjour complet. Le programme a été allégé pour offrir plus de temps libre et profiter du cadre exceptionnel des Thermes Marins de Saint-Malo.

À partir de 2 mois après l'accouchement, jusqu'à 10 mois.

Unique en thalassothérapie, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent aux jeunes mamans un Club Enfants agréé par la PMI. Dès 2 mois, les bébés peuvent être pris en charge par une équipe d'auxiliaires puéricultrices. D'une superficie de 120 m², la crèche est située au sein même de l'hôtel et dispose de chambres, d'un espace de change et de 2 salles de jeux.



Idée séjour ou escapade

À partager avec sa grand-mère, pour le bonheur de réunir trois générations et profiter d'un moment de détente complice.





CONTENU SÉJOUR

6 jours / 20 soins



- 3 Massages sous Affusions ou Massages de Kinésithérapie
- 3 Enveloppements d'Algues
- 6 Soins d'hydrothérapie en cabine parmi les suivants : Bains jets aux algues, Affusions Dynamiques, Drainage Marin, Douche Sous-marine, Ondorelax ou Grande douche
- 3 Soins Spa : Gommage corps, Soins visage Oxygénation Marine, Massage Visage Relaxant
- 3 Activités Aquagym Spécifique. Les séances, animées par un kinésithérapeute, sont spécialement conçues pour les jeunes mamans qui restent entre elles.
- 2 Séances de Massage d'Eveil avec bébé animées par un kinésithérapeute et garde de bébé à la nurserie (5 h par jour)
- Accès au parcours Aquatonic

1 visite médicale facultative, si la cliente en ressent l'envie.

Séjour 6 jours / 6 nuits

à partir de 2 292 €
par personne
au Grand Hôtel
des Thermes****
en chambre double
et demi-pension Verrière

Séjour 6 jours / 7 nuits

à partir de 1 324 €
par personne (base double)
en studio à la
résidence Neptunia

Les Thermes Marins de Saint-Malo proposent deux versions Escapades Maman Bébé

Escapade 3 jours, 3 nuits,

10 soins à partir de 1 416 € par personne
au Grand Hôtel des Thermes ****
en chambre double et demi-pension Verrière

Escapade 4 jours, 4 nuits

13 soins à partir de 1 856 € par personne
au Grand Hôtel des Thermes ****
en chambre double et demi-pension Verrière



ENCORE PLUS D'EXPERTISE SPA POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DES ATTENTES DES FEMMES



LE KOBIDO « BY THERMES MARINS DE SAINT-MALO »

Les expertes du SPA des Thermes Marins de Saint-Malo n'ont pas fini de nous étonner ! S'inspirant d'une méthode ancestrale mais dans l'air du temps, elles ont développé le soin « *KOBIDO by Thermes Marins de Saint-Malo* », une expérience inédite et étonnante, un soin signature à découvrir.

Tout repose sur la dextérité des praticiennes !

Très précis, le « **KOBIDO by Thermes Marins de Saint-Malo** » travaille sur chaque zone du visage et du cou avec une minutie remarquable et codifiée.

Pressions de la main, pincements, lissages et drainage... rien n'est laissé au hasard. Lors de l'élaboration de ce soin, chaque geste a été soigneusement positionné et ajusté au millimètre près, en tenant compte des spécificités de la peau, du système sanguin, lymphatique, énergétique et musculaire.

Une attention particulière a également été portée au rythme, à l'intensité des pressions de chaque mouvement, à son impact énergétique ainsi qu'à l'écoute du ressenti de chacun.

Des Gua Sha en quartz aux propriétés rafraîchissantes apportent une touche de fraîcheur délicieusement enivrante et viennent chouchouter la peau. Dernière étape : des produits cosmétiques de la gamme Signature Thermes Marins de Saint-Malo, aux textures variées ultra sensorielles, viennent, en fin de soin, parfaire cette expérience unique.

Résultat : une expérience véritablement exceptionnelle, avec des résultats visibles dès la première séance. Un véritable lifting manuel qui donne à la peau un **effet repulpé, plus frais et un ovale redessiné.**

Durée : 1 h / Prix 2025 : 130 €



À propos du KOBIDO

Très complexe, ce massage traditionnel japonais repose sur plus d'un millier de techniques. Comme tous les massages asiatiques, il est basé sur l'harmonie du « chi » l'énergie vitale. L'alternance de rythme permet un travail complet léger et tonique pour les énergies des méridiens yin (énergie montante) ; profond et lent pour les énergies des méridiens yang (énergie descendante). Il stimule la microcirculation cutanée et le flux lymphatique, améliorant ainsi l'apport nutritif aux cellules et le drainage des toxines métaboliques.

ENCORE PLUS D'EXPERTISE POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DE CHACUN



En 2025, **l'ostéopathie** fait son entrée aux Thermes Marins de Saint-Malo.

Autre nouveauté : pour une meilleure approche globale de leurs clients, mais aussi des conseils personnalisés, les Thermes Marins de Saint-Malo proposent désormais une **visite médicale approfondie**.



NOUVEAUTÉ 2025 L'OSTÉOPATHIE MÉDICALE



Les Thermes Marins de Saint-Malo en 2025 enrichissent leur expertise en intégrant une nouvelle approche thérapeutique.

Médecin généraliste formée en thérapie manuelle, le Docteur Héléna Ollier propose des séances d'ostéopathie structurelle de 45 minutes destinées à soulager les restrictions de mobilité musculaire et articulaire tout en prenant en compte l'état de santé spécifique de chacun. Ces séances se terminent par des conseils personnalisés d'exercices d'auto-rééducation afin de prolonger les bienfaits au-delà de la consultation. Le Dr Ollier assure également un suivi individualisé lors de séjours ultérieurs des curistes.

Durée : 45 minutes / 90 € / sur rendez-vous

“ Les bienfaits de la thalassothérapie sur les raideurs musculaires ou articulaires ne sont plus à prouver. L'ostéopathie est un outil supplémentaire qui s'intègre parfaitement dans le cadre d'une prise en charge globale et contribue au mieux être des clients. Tout comme la thalassothérapie, c'est une solution non médicamenteuse qui permet d'intervenir à titre curatif, mais aussi de façon préventive ».

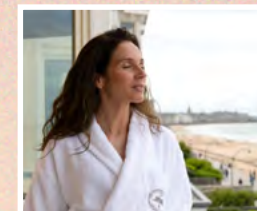
Docteur Héléna Ollier



NOUVEAUTÉ 2025 LA VISITE MÉDICALE APPROFONDIE

Et pourquoi ne pas profiter de votre séjour aux Thermes Marins de Saint-Malo pour faire une visite médicale approfondie ?

Hélène Gaumerais, médecin du sport, formée en « hypnose et médecine générale », peut vous rencontrer pour une visite médicale approfondie. Ce rendez-vous a pour objectif de prolonger les bénéfices de la cure en mobilisant vos propres ressources et en apprenant des techniques pour aller mieux.



Exemples de contenu : apprentissage de mouvements d'auto-rééducation adaptés à des anomalies de posture, à des douleurs articulaires, rachidiennes, tendineuses, à une insuffisance veineuse ou lymphatique ; séance d'hypnose, initiation à l'autohypnose pour soulager du stress, combattre des insomnies, apprendre à mieux réguler ses émotions et être dans une meilleure dynamique pour trouver des solutions à des problèmes.

L'hypnose est un travail de collaboration. On se fixe un objectif. Les techniques utilisées sont variées : hypnose conversationnelle, hypnose formelle pratiquée dans les blocs opératoires, autohypnose.

Durée : 45 minutes / 75 € / sur rendez-vous



L'équipe médicale et paramédicale pluridisciplinaire, les infrastructures de qualité et la bonne organisation des soins permettent d'accueillir, aux Thermes Marins de Saint Malo, des clients aux attentes très différentes. Dans les cures à dominante santé, on vient pour diminuer des douleurs, consommer moins d'antalgiques, améliorer sa condition physique et son tonus. Dans les cures à dominante bien-être, on vient pour chercher du plaisir. La rencontre avec le médecin permet de prendre en compte la personne dans sa globalité et d'adapter la cure à son état de santé et à ses attentes. A mon sens, la bonne qualité de la relation soignant-soigné alliée à un environnement bienveillant sont de précieux atouts dans les processus thérapeutiques.»

Docteur Héléne Gaumerais

UNE ÉQUIPE MÉDICALE À L'ÉCOUTE DE CHACUN

Unique en thalassothérapie, les Thermes Marins de Saint-Malo ont toujours préservé une équipe médicale intégrée de 3 médecins, gage de sérieux et de savoir et caution médicale indispensable à la prise en charge de qualité des clients en séjours santé. Deux nouvelles médecins ont récemment rejoint l'équipe en remplacement des deux médecins partis à la retraite.

Dr Hélène GAUMERAI

Médecin du sport

Avant de rejoindre l'équipe des Thermes Marins de Saint Malo il y a une vingtaine d'années, Hélène Gaumerai possède un parcours riche et atypique d'une quinzaine d'années. Diplômée en médecine tropicale, elle se consacre à la médecine humanitaire en effectuant des missions en Asie, Amérique du Sud et Afrique avec la Coopération Française et Médecins Sans Frontières. En 1989, elle obtient un Master aux États-Unis en épidémiologie et travaille au sein d'organisations internationales au siège de l'OMS à Genève et au siège de l'UNICEF à New York dans des domaines d'évaluation de programmes de santé et de formation aux soins de santé primaires. Elle revient en France pour des raisons familiales et amoureuse de la mer, s'installe à Saint Malo. En 2000, elle se spécialise en médecine du sport à Paris V et à l'INSEP. Selon elle, l'eau de mer est un excellent moyen pour se ressourcer, se rééduquer, redonner le goût du mouvement et retrouver une bonne condition physique. Le centre de thalassothérapie peut constituer un lieu d'éducation à la santé pour les personnes atteintes de maladies chroniques liées au mode de vie telles que l'obésité ou le diabète et aussi pour celles souffrant d'insomnie ou de stress.



Dr Hélène OLLIER

Médecin ostéopathe

Médecin généraliste de formation, Hélène Ollier a pu constater au fil des années que les troubles musculo-squelettiques revenaient fréquemment dans les motifs de consultation. Afin d'améliorer sa démarche diagnostique et thérapeutique et de pouvoir mieux soulager immédiatement ses patients, elle s'est donc tournée vers l'ostéopathie. Pour elle, le lien entre ostéopathie et thalassothérapie est une évidence. Toutes deux s'attachent à proposer à chacun une vision globale de la santé. Parce qu'ils offrent une prise en charge à la fois curative et préventive et qu'ils recherchent le bien être, le choix des Thermes Marins de Saint-Malo s'est tout naturellement imposé.

Dr Catherine JAN-FANTOU

Médecin généraliste

Après une quatrième année de médecine en Australie, un internat à la Pitié-Salpêtrière et deux ans de remplacements de médecins généralistes en Polynésie Française, le Dr Catherine Jan-Fantou, née à St Malo, choisit de revenir dans sa région. Elle s'installe à Dol de Bretagne en 1994 seule au départ. Et en 1996, avec des collègues (médecins généralistes, dermatologue, dentiste, podologue, chiropraticienne), elle ouvre une grande maison médicale où elle exerce toujours actuellement. En 2008: retour sur les bancs de la faculté où elle se spécialise en médecine de l'environnement et agricole. Après ses examens en 2010, son mémoire la conduit à collaborer avec tous les centres d'AMP (Assistance Médicale à la Procréation, anciennement PMA) de Bretagne. Attirée également par la médecine thermique, elle rejoint les Thermes Marins de St Malo en 2023 où elle consulte deux jours par semaine tout en continuant son activité à Dol.



« Pour moi, les Thermes Marins de Saint-Malo offrent une autre vision de la médecine. Ils représentent une excellente alternative aux traitements médicamenteux, notamment dans la gestion de quasiment toutes les maladies chroniques. »

UNE EXPERTE POLYVALENTE ET SPÉCIALISÉE



Claire PAILLAT

Diététicienne & coach sportive

D'origine vendéenne, cette footballeuse professionnelle a d'abord obtenu un BPJEPS Activités de la Forme avant de s'orienter vers la diététique. Elle obtient un BTS Diététique avec une option en diététique du sport. Elle s'oriente d'abord vers les personnes âgées ou en surpoids en quête de bien-être avant de chercher à marier ses deux champs de compétence. C'est ainsi qu'elle intègre en août 2022 les Thermes Marins de Saint-Malo. Aujourd'hui, elle assure les consultations nutrition/analyse composition corporelle ainsi que la présentation du mercredi soir sur l'équilibre alimentaire. Elle est également coach sportive, elle apporte ses conseils lors des entretiens et au bilan de fin de séjour. Une vraie synergie entre ces deux disciplines.

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE ENTRE DANS LES CUISINES DES THERMES MARINS DE SAINT-MALO



En 2025, Daniel Le Guénan, le nouveau chef des trois restaurants des Thermes Marins de Saint-Malo - le Cap Horn, la Verrière et la Terrasse - et Sylvain Dahirel, chef pâtissier, ont désormais pris leurs marques et insufflent cette année leur vision de la cuisine, de la diététique et du plaisir de bien manger.

PLACE À LA CUISINE VÉGÉTARIENNE ! TEL EST CETTE ANNÉE LE MOT D'ORDRE DE DANIEL LE GUÉNAN

Après un coup d'essai réussi l'année dernière et pour mieux répondre aux tendances de consommation, le Chef entend en 2025 développer - pour les trois restaurants - une véritable offre végétale riche et variée. Légumineuses, graines de tournesol ou de lin, occupent désormais une place de choix dans la réalisation des nouveaux plats du chef. Les sauces accueillent davantage de légumes et les classiques sont revisités en version diététique comme ce curry de crevettes sublimé par une sauce végétale. Au Cap Horn, même la pizza s'y met avec une base de quinoa et des légumes grillés !



AUTRE NOUVEAUTÉ : LA CUISINE PLUS LÉGÈRE FAIT SON ENTRÉE AU CAP HORN

Parfait pour ceux et celles qui souhaitent manger plus léger tout en profitant du cadre exceptionnel de ce restaurant gastronomique.

Daniel Le Guéan met en effet un point d'honneur à proposer des plats gourmands, légers et sains, pour que rééquilibrage alimentaire ne rime plus avec menu restrictif. Avec un dressage raffiné, on se laisse tenter avec des plats de choix, entre gourmandise et plaisir.

Le plaisir, c'est aussi le choix. À la Verrière, les menus pension et séjour feront désormais carte commune permettant ainsi à chacun de choisir librement selon ses envies un plat classique ou bien-être diététique. Une bonne façon de partir à la découverte de nouvelles saveurs.

Que ce soit au Cap Horn, à la Verrière ou à la Terrasse, les circuits courts et les produits de saison restent un fil rouge pour Daniel Le Guéan. Dans cet esprit, le chef collabore par exemple avec une entreprise innovante spécialisée dans un « élevage d'algues », qui lui permet aujourd'hui de proposer au menu un tartare d'algues fait maison. Par ailleurs, de nombreuses initiatives ont été mises en place pour continuer à réduire les déchets des différents restaurants.



POUR LES DESSERTS, SYLVAIN DAHIREL S'EST ÉGALEMENT MIS AU DIAPASON

Le nouveau Chef Pâtissier a donc conçu une nouvelle carte de desserts pour la Verrière avec un objectif clair : allier gourmandise et légèreté. Cette année, les créations mettent à l'honneur le végétal et les fruits ! Autre nouveauté cette année, le sans gluten, qui permet de répondre à une demande croissante. Le Chef se plaît ainsi à revisiter des grands classiques comme le fondant au chocolat, composé de patate douce, de chocolat, sans beurre, ni œuf s'il vous plaît !

Epices, nouveaux ingrédients ... Pour Sylvain Dahirel, moins de calories ne doit pas être synonyme de moins de plaisir. Alors il explore sans cesse de nouvelles saveurs, testant et améliorant constamment ses recettes. Résultat ? Des desserts moins sucrés mais toujours aussi gourmands.

Parallèlement à cette nouvelle approche, le Chef Pâtissier entend rester fidèle aux grands classiques. Pour lui, il s'agit de trouver le juste équilibre : moderniser tout en préservant le lien avec le passé. La célèbre tarte aux pommes, l'incontournable kouign-amann ou encore l'irrésistible crêpe soufflée... ces desserts Signature qui ont contribué à faire la renommée du Cap Horn demeurent des valeurs sûres et aujourd'hui nombreux sont ceux qui aiment les retrouver.





CONTACT PRESSE AGENCE VIANOVA
Véronik Foucault - 01 53 32 28 70 - 06 84 10 96 58 - foucault@vianova-rp.com