

Le féminin qui fait du bien JULLET 2017 - 9,49€ - 130p

santé

magazine

VU À LA TÉLÉ

1,90 € AU LIEU DE 2,50 € seulement!

Guérir par la méditation

STRESS, ANXIÉTÉ, TROUBLES DU SOMMEIL, DOULEURS CHRONIQUES...

Prendre soin de soi sans médicament

Mycoses, cystites
Les bons réflexes pour les éviter cet été

CHOLESTÉROL
Quand prendre des médicaments ?

THYROÏDE
Tout savoir sur l'opération

L'acupuncture efficace contre le mal de dos

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS
Vaccin : faut-il le faire ?

Bien-être
RÉEXERCICE
ciblé

Bien-être EVASION

Le bonheur de prendre le large

On peut être heureux dans 6 m², si la mer les entoure. Sport mécanique, tactique et intuitif, la voile nous ouvre des horizons intimes et géographiques, nous réconcilie avec la simplicité et nous donne le goût de l'aventure.

Allicette de Crecet

Les îles Scilly, au sud-ouest de l'Angleterre, ont des allures de paradis, surtout si on les aborde en voilier.

LE GOÛT DE PRENDRE DES RISQUES

L'été dernier, Clarisse, 28 ans, a traversé l'Atlantique à la voile comme équipière. « À la fin de mes études, je voulais repousser mes limites et affronter l'océan. » Ces deux mois de grand large lui révèlent qu'à côté de la terre ferme existe un univers liquide, aux levers de soleil somptueux et aux nuits constellées d'étoiles. « Accessible à tous, explique le Dr Jean-Yves Chauve, médecin officiel de nombreuses courses au large, la pratique de la voile n'est pas dangereuse si l'on respecte le milieu marin. Même le mal de mer ne dure pas plus de deux jours. » Et l'apprentissage

130

SANTÉ MAGAZINE | JULLET 2017

CARNET PRATIQUE 10 ENDROITS POUR PRATIQUER LA VOILE



1 Au départ de Cherbourg

Un bon port de départ pour caboter le long du Cotentin et des côtes normandes, sur le 13,70 m de Laurent André, ancien photographe devenu skipper, ou le 12 m de Thierry Fortin, moniteur-éducateur qui peut encadrer également les personnes atteintes de handicap physique ou mental.

Les 3 jours-2 nuits aux Anglo-Normandes avec Mettez les Voiles, 290 €. Tél. : 02 33 01 71 24 et 06 83 52 57 10 et Mettezlesvoiles.com
Les 6 jours de navigation en voile adaptée avec Cotentin croisières, 630 €. Tél. : 06 62 11 60 69 et cotentincroisières.fr

2 Entre Charente et Bretagne

Au départ de Saint-Denis-d'Oléron, le vieux grément *Lola of Skagen* navigue dans les pertuis charentais et breton. À bord, nourriture bio.

Croisière du 4 au 14 juillet, du Croesty à Plymouth, 1 236 €. Fête des voiliers traditionnels de Saint-Denis-d'Oléron du 23 au 28 août, 697 €. Navigations thématiques autour du matelotage, de l'observation des oiseaux ou encore de l'astronomie (du 12 au 15 octobre, 608 €). Margot Peeters et Jean-François Garenne. Tél. : 05 46 75 74 08 et 06 11 94 46 26 et voiletaditionnelle.com

3 Avec l'école des Glénans

Voilier bien sûr, mais aussi kitesurf, windsurf, catamaran, dériveur : l'école des Glénans initie à toutes les formes de navigation. On peut même passer avec elle son permis bateau à moteur. Le siège se trouve sur une péniche à Paris, la base principale sur l'archipel des Glénan, au large de Concarneau. Les stagiaires sont hébergés sur

deux îlots. L'école gère cinq autres sites en France, dont Bonifacio, Paimpol et Marseillan. Les très nombreux stages et croisières proposés permettent d'acquies l'autonomie.

Les débutants peuvent associer 7 jours « bases de la voile » (465 €) à 7 jours de découverte de la croisière côtière à bord d'un voilier habitable (532 €). Tél. : 01 53 92 86 00 et glenans.asso.fr



4 Observation des cétacés

Depuis douze ans, Cybelle Planète emmène des volontaires observer la faune et la biodiversité en Méditerranée. Leur voilier de 14 m, *Avocat of Ryme*, réalise jusqu'en octobre un grand tour de la France à la Grèce. Un chef de bord et un écougide encadrent 6 à 7 écouvolontaires, qui peuvent rejoindre le bateau à chaque escale pour 10 à 15 jours de mer. Les missions peuvent être prises dans le cadre de congés éco-solidaires et donnent droit à une déduction fiscale de 66 %.

Stage en pension complète à partir de 1 150 €. Tél. : 04 67 64 25 60 et cybelle-planete.org

5 Un voilier pour sa tribu

VTF et l'UCPA proposent de privatiser un voilier avec moniteur pour naviguer un week-end ou une semaine le long des côtes bretonnes ou méditerranéennes. Les équipiers, 7 au maximum, participent aux tâches ménagères et, s'ils le désirent, aux manœuvres. Les départs ont lieu le samedi de Lorient.

À partir de 1 355 € les 3 jours, 2 940 € les 7 jours, comprenant la location et la prestation du moniteur, sur vtf-vacances.com et ucpa-vacances.com

6 Sur le Belem, bateau-école historique

Sorti des chantiers en 1896, le *Belem* est un bateau unique au monde. À bord, les couchages sont en dortoir et les toilettes spartiates, mais quelle allure à ce trois-mâts à la coque en acier ! On embarque comme matelot de pont, apprenti timonier ou barreur, et les plus intrépides découvrent le poste de gabier, là-haut dans la mâture. En 2017, les Canaries et la Norvège sont au programme.

Stages à partir de 14 ans. 4 jours Brest-Cork, du 22 au 25 juillet, 740 €. 7 jours en Norvège avec escale aux Shetland, du 9 au 15 août, 1 260 €. Tél. : 01 42 73 47 30 et fondationbelem.com

7 La traversée de l'Atlantique

La transatlantique s'effectue traditionnellement en trois étapes, dès la fin octobre, quand soufflent les alizés. La première étape relie la Sardaigne aux Canaries, la seconde phase, la plus longue, les Canaries aux Antilles. La dernière rejoint, depuis la Martinique, l'archipel panaméen San Blas. Le site Kazaden recense des skippers expérimentés, comme Arthur, qui quittera la Costa Smeralda en Sardaigne le 29 octobre, si la météo est bonne. Arrivée prévue en Martinique le 18 décembre, en fonction du vent...

De 730 à 920 € par étape, en cabine double, plus la caisse de bord. Kazaden : 01 79 75 71 72 et kazaden.com

8 Croisière dans les îles Scilly

Depuis Granville, l'aventure commence par la traversée de la Manche, 36 heures de navigation (200 milles) au milieu des cargos. Les cinq îles de l'archipel des Scilly abritent des trésors. Sur le retour, escales à Jersey et Chausey.

740 € les 9 jours, caisse de bord de 25 € par jour. Tél. : 01 79 75 71 72 et kazaden.com

9 En baie de Morlaix

Militant pour la défense du patrimoine marin breton, Éric Depoix fait découvrir, depuis le pont de l'*Amzer'zo*, la baie de Morlaix et ses îlots. Sur cette réplique d'un cotre de pêche du XIX^e siècle, il explique la manœuvre, la navigation, le matelotage. On peut aussi partir de Plougasnou jusqu'à la baie de Cancale ou les Anglo-Normandes.

50 € la balade en baie de Morlaix, 100 € la journée de croisière, caisse de bord en sus. Éric Depoix, tél. : 06 21 83 14 63 et www.amzerzo.fr

10 Tour de Corse

Skipper professionnel ancré à Bonifacio, Frédéric propose des croisières d'une semaine dans les bouches de Bonifacio ou un tour de l'île en deux semaines. Fine gueule, Frédéric a aussi prévu une journée à Ajaccio ou Porto-Vecchio avec découverte des petits restaurants.

À partir de 1 500 € les 15 jours, caisse de bord 25 € par jour. Tél. : 01 79 75 71 72 et kazaden.com

