

# Soins et tourisme



Region of Crete  
[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr)



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013  
Co-financed by Greece and the European Union





Le climat méditerranéen de la Crète, ses structures de santé modernes et ses services innovants font de l'île une destination à la hauteur de ses concurrents, combinant harmonieusement vacances et traitements. Le tourisme médical a connu un essor au cours des dernières années.





Aujourd'hui, de nombreuses maladies ont des causes psychologiques, comme le stress, la vie quotidienne intense, les exigences modernes, les relations humaines, le manque de cohésion sociale, l'absence d'amis proches et de cercle familial, etc.

Le climat, la nature, la mer, la marche, l'aventure, le sport, l'ascétisme, le patrimoine historique et culturel, la découverte, le bien-être, les croisières, la nutrition, la participation et le changement d'environnement sont tous des facteurs qui contribuent à une bonne santé mentale. La Crète est une destination idéale qui regroupe tous ces facteurs.

En outre, les malades qui ne pouvaient jusqu'à présent pas voyager dans une autre ville ou un autre pays que celui qui les couvrirait médicalement peuvent désormais profiter de tous les avantages que la Crète offre, tout en utilisant les services médicaux proposés sur toute l'île.

Le climat de la Crète est ensoleillé et rafraîchissant, ce qui contribue à placer les centres de thalassothérapie et les spas grecs offerts par les hôtels de luxe parmi les meilleurs au monde. Tout cela fait de l'île une destination idéale pour les hôtels spas, les centres de bien-être, les soins et le tourisme médical en général.



### Structures médicales

Des centres médicaux et de soins contemporains et de recherche avancée, répartis sur toute l'île, offrent un traitement médical quotidien aux personnes ayant des problèmes de santé, dans le but de prévenir, diagnostiquer et traiter les maladies, ainsi que de garder la forme.

Dans toutes les grandes villes de Crète, en particulier à Héraklion, de nombreux hôpitaux et cliniques prennent en charge les patients de toutes les îles du sud de la Grèce. En outre, dans chaque ville de l'île, des centres de santé et des cliniques communautaires répondent aux besoins de base en matière de soins de santé.

L'existence de structures médicales adaptées, la disponibilité de professionnels de santé spécialisés, les structures d'hébergement pour les patients et leurs familles (hôtels avec prestations de grande qualité), ainsi que le coût concurrentiel des services médicaux et de santé offerts par rapport aux autres pays occidentaux, font de la Crète une destination en plein essor pour ce type de voyageurs.





### **Tourisme médical**

A La Canée et Héraklion, des centres modernes d'insémination artificielle proposent leurs services aux visiteurs étrangers. La législation actuelle de la Grèce concernant la procréation assistée pour les couples et les mères célibataires est plus avantageuse que dans d'autres pays.

En outre, il existe des centres modernes de rééducation physique et psychologique, ainsi que des centres de santé mentale, dans lesquelles les patients du monde entier peuvent bénéficier de services de haute qualité.



Les grandes villes sont pourvues de centres publics de dialyse, ainsi que de cliniques privées, qui offrent l'opportunité aux Grecs et aux étrangers atteints de néphropathie de partir en vacances loin de chez eux sans mettre leur vie en danger. Leurs jardins verdoyants avec piscine et leurs équipements parfaitement adaptés à la dialyse rappellent des maisons de luxe plutôt que des cliniques, et proposent un environnement agréable et courtois aux patients qui peuvent également profiter de leurs vacances en Crète.

Par ailleurs, la Crète est très au point sur les méthodes invasives de correction des affections ophtalmologiques. Des centaines de personnes de toute la Grèce et d'Europe viennent à Héraklion pour se débarrasser de troubles tels que la myopie, l'astigmatisme, l'hypermétropie et bien d'autres. Les centres ophtalmologiques de Crète, en collaboration avec les facultés de médecine de l'île et du reste de la Grèce, offrent aux visiteurs la chance de voir la vie sous un nouveau jour.



### **Tourisme dentaire**

Au cours des dernières années, le nombre de visiteurs en quête de soins dentaires a augmenté sur toute l'île. Ceux-ci tentent de combiner vacances dans les stations de Crète et services de diagnostic et de soins médicaux de grande qualité.

La raison principale est que les dentistes grecs offrent des services dentaires qui sont jusqu'à 80 % moins chers que ceux pratiqués dans les cliniques privées d'Europe, avec les mêmes matériaux et équipements de haute qualité.

Sachez que les dentistes grecs sont très bien formés, qu'ils suivent en permanence l'évolution de la science dentaire et qu'ils y contribuent de manière organisée et certifiée.



### Services paramédicaux

En Crète, des services haut de gamme sont offerts dans tous les domaines des professions paramédicales, afin de proposer des services comme la chiropractie, la physiothérapie, l'acupuncture, l'orthophonie et la diététique.

Les centres crétois qui travaillent sur les sciences paramédicales améliorent constamment les connaissances de leur personnel qualifié, dans le but d'établir leur présence dans la communauté locale et d'être connus des visiteurs de toute la Grèce et d'Europe.







Des orthophonistes expérimentés et bien formés travaillent principalement dans les grandes villes de l'île et aident les enfants ayant des problèmes de langage de tout le pays. Grâce à des techniques innovantes, ces enfants peuvent être aidés et s'intégrer ainsi totalement à leur environnement social et éducatif.

La Crête est également reconnue pour ses services de physiothérapie et d'acupuncture. Des chiropracteurs expérimentés aident à lutter contre les dysfonctionnements de déplacement, tandis que des acupuncteurs formés aux sciences aident les patients à se sentir mieux en suivant des techniques modernes.





### Revitalisation

En Crète, n'importe qui peut profiter de la magie d'un spa rafraîchissant et d'un massage dans des centres de détente spécialisés. De la relaxation à l'élimination des toxines du corps en passant par le rafraîchissement et l'amincissement, les traitements innovants proposés peuvent aider à atteindre chaque objectif.





Bon nombre de ces installations ont été récompensées pour le niveau élevé de leurs services. Presque tous les hôtels 5 étoiles offrent des traitements de spa prodigués par des chiropracteurs expérimentés et utilisant les dernières technologies.

Des anciens rituels holistiques aux soins modernes de la peau, chaque traitement promet la détente absolue du corps et de l'esprit. Les visiteurs peuvent choisir parmi une grande variété de soins et de massages de réflexologie pour une expérience incroyable de relaxation et de revitalisation.





### Thalassothérapie

Hippocrate, père de la médecine, a été le premier à découvrir les qualités curatives de l'eau de mer en observant son effet sur les mains blessées des pêcheurs. En se basant sur le fait que l'eau de mer aidait à ce que les plaies ne soient pas contaminées, il a exhorté ses patients à suivre des traitements utilisant l'eau de mer pour soulager leurs douleurs. Aujourd'hui, le monde entier reconnaît la thalassothérapie comme méthode efficace de traitement qui régénère les cellules en utilisant l'eau de mer chaude.





Presque tous les hôtels de luxe de Crète ont créé des centres de thalassothérapie et de spa modernes, tous parfaitement équipés et tenus par un personnel bien formé. Ces centres disposent d'installations d'hydromassage dans des piscines d'eau de mer

chauffées, ainsi que de traitements par l'aromathérapie et les plantes marines. La thalassothérapie se fonde sur l'utilisation correcte des composants bénéfiques de l'eau de mer et des algues.



Le nombre de centres de thalassothérapie et de spa augmente de jour en jour, la plupart du temps dans les hôtels et complexes hôteliers de luxe. Ainsi, un grand nombre d'hôtels spas de luxe et de bien-être offrent une variété de soins de beauté, de bien-être et de sport, ainsi que des soins de thalassothérapie.

Dans la majorité de ces centres, les programmes sont constitués d'une combinaison d'eau de mer, d'algues et de boue, afin d'apporter au corps tous les composants bénéfiques de la mer.





Cela présente des avantages dans de nombreux autres domaines, comme la relaxation, le contrôle du stress, la tonification des muscles, la revitalisation de la peau et le contrôle de la masse corporelle. Il est également important de préciser que ces programmes visent à améliorer la santé lorsqu'ils sont associés à une alimentation saine.

Le personnel diplômé utilise des techniques innovantes pour garantir relaxation, soulagement de la douleur musculaire et amélioration de la santé physique et de l'humeur via l'utilisation d'équipements modernes.







### Traitement par les herbes

La Crète a toujours été le paradis des herbes. L'air, le soleil et la mer favorisent la vitalité des plantes et de grandes quantités d'huiles essentielles.

Les herbes sont présentes partout dans les montagnes, les terres cultivées et les zones côtières, et bon nombre d'entre elles sont connues pour leurs propriétés curatives.

L'île possède l'un des écosystèmes les plus riches et les plus intéressants d'Europe, avec de nombreuses plantes aromatiques indigènes. Les plus célèbres sont la malotira et le dictame, connus pour leurs propriétés antiseptiques depuis les temps anciens.

Les visiteurs peuvent trouver de nombreux magasins vendant des herbes et se familiariser avec celles qui sont utiles pour lutter contre les maladies, renforcer la santé et améliorer l'humeur.





De nombreux circuits et séminaires sur les herbes sont organisés sur les montagnes de Crête. En outre, la culture de l'aloë vera a été récemment développée sur l'île et de nombreuses entreprises travaillent à la production de produits cosmétiques et pharmaceutiques dérivés.

### **Aromathérapie**

La Crête possède une variété d'herbes qui sont utilisées en aromathérapie, qui s'appuie sur des huiles essentielles pour traiter ou soulager les maladies. Les huiles essentielles, mélangées à d'autres substances, sont placées sur la peau, inhalées ou pulvérisées dans l'air.





L'aromathérapie aide à se détendre et soulage le stress. Elle permet aussi de faire face à des problèmes tels que les brûlures, les infections, la dépression, l'insomnie et l'hypertension artérielle.

Les touristes visitant la Crète peuvent prendre part à l'un des séminaires sur l'aromathérapie se déroulant sur l'île, puis se rafraîchir dans l'un des centres d'aromathérapie.









### **Alimentation crétoise**

L'alimentation crétoise a agréablement surpris les scientifiques du monde entier; tant les résultats de toutes leurs recherches démontrent ses avantages sur la santé des Crétois et les faibles niveaux de maladies sur l'île par rapport à d'autres endroits de la planète.

Grâce à sa biodiversité unique et à son climat spécial, la Crète est propice à la croissance de nombreuses herbes et plantes sauvages.

L'élevage est également favorisé sur l'île, sa grande variété de sous-produits ayant forgé l'alimentation crétoise au fil des siècles. Tous ces facteurs ont contribué à faire du régime crétois le plus sain de tous les régimes méditerranéens.

Ainsi, l'alimentation crétoise est devenue la base de toute « alimentation méditerranéenne », un terme qui caractérise un régime fondé principalement sur l'huile d'olive, de nombreux légumes, ainsi qu'une consommation réduite de viande.

Les visiteurs peuvent participer à des séminaires sur la gastronomie crétoise et se familiariser avec les modèles idéaux d'une alimentation équilibrée, ainsi qu'avec les secrets de l'amélioration de la santé et de la longévité.







### **Méditation**

La méditation est un art de l'esprit répandu et éternel, une méthode de concentration spirituelle atteinte grâce à la relaxation profonde et à l'isolement de toutes les pensées et de la stimulation extérieure.

La méditation a pour objectif d'acquiescer la connaissance ou l'expérience sans utiliser les cinq sens ou toute autre source d'information.

Des vacances en Crète sont une opportunité idéale pour ressentir l'apaisement et le bien-être que la méditation procure. Les touristes peuvent se rendre dans certains des centres internationaux de méditation les plus connus, ces derniers étant situés dans les endroits les plus poétiques et mystérieux de l'île, comme les dunes de sable d'Agios Pavlos à Réthymnon et Paliochora.



### Yoga

Le yoga est une méthode ancestrale d'exercice et de stabilité mentale, qui s'intègre parfaitement à la pureté et à l'équilibre du paysage crétois. De nombreux yogis de renommée mondiale ont abandonné les centres urbains d'Europe pour pratiquer leur passion en Crète.

Il existe de nombreuses formes de yoga, comme le Hatha Yoga, le Iyengar Yoga, l'Ashtanga Vinyasa Yoga, le Karma-Yoga, qui peuvent être également combinés avec de la danse moderne, comme la capoeira.

Les visiteurs peuvent participer à certains des nombreux séminaires de yoga qui ont lieu à Sfakia, Paliochora à La Canée, Agios Pavlos à Réthymnon, Sitia, Agios Nikolaos et Héraklion.





## Reiki

Le reiki est une très ancienne pratique spirituelle à visée curative originaire du Japon, ayant des effets bénéfiques sur la santé, le bien-être physique, la relaxation, l'apaisement mental et l'humeur générale.

Cette technique non conventionnelle consiste en un transfert de l'énergie universelle (le reiki) au travers des paumes, méthode censée favoriser l'auto-régénération, soulager la douleur, atténuer le stress et atteindre un état d'équilibre mental.

Au cours des dernières années, cette thérapie fondée sur les énergies a été pratiquée et enseignée en Crète par des instructeurs expérimentés.



