

## Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer

Santé

SUIVRE CE THÈME



Pour la journée mondiale du sommeil, nous avons sélectionné 10 destinations où se ressourcer. © Gary John Norman

**Ce vendredi 18 mars est la journée mondiale du sommeil. Pour l'occasion, voici 10 destinations bien-être en France, idéales pour recharger les batteries le temps d'une nuit ou d'un week-end !**

DELPHINE LE FEUVRE | Publié le 17/03/2022 à 15h21 - Mis à jour le 21/03/2022

SAUVEGARDER L'ARTICLE

Partager sur : [f](#) [t](#) [l](#)



Ecouter cet article Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer

00:00

Tandis qu'un Français sur deux déclarait mal dormir ces dernières années, c'est désormais près de 3 Français sur 4 qui confessent passer de mauvaises nuits depuis le début de la pandémie de Covid-19. Pourtant, le manque de sommeil - et la fatigue qui en découle - peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et mentale - troubles de l'attention, aggravation de la plupart des maladies chroniques, baisse de moral...

Alors que la Journée mondiale du sommeil a lieu ce vendredi 18 mars, voici nos 10 destinations bien-être en France pour passer de douces nuits, et tenter d'y remédier - l'on appelle ça un "sleepcation".

### Déconnecter sur la presqu'île de Quiberon

Envie d'une parenthèse iodée dans un endroit qui vous procure une impression de bout du monde ? Direction le [Morbihan](#), en particulier la [Presqu'île de Quiberon](#), au cœur d'un cadre naturel protégé. Côte sauvage, décor idyllique de plages et de pins, plateaux de fruits de mer et pourquoi pas un spa ? Voilà le programme d'une déconnexion réussie dans l'un des plus beaux endroits de l'ouest de la France.

## Se reposer dans le Parc naturel régional du Perche

Pour un week-end reposant pas loin de Paris, rendez-vous dans le [Perche](#), où l'on oublie rapidement l'effervescence de la capitale, ainsi que la fatigue et le stress qui peuvent aller avec. A moins de deux heures de Paris, le Perche et son Parc naturel régional, ses petites collines et ses grandes forêts de hêtres et chênes séculaires, offrent à tout citadin une parenthèse de nature bienvenue.

## Apprécier le silence aux cabanes des Grands Reflets

En Franche-Comté, dans le Territoire de Belfort, les paysages ont des airs de Canada : les grands espaces, à faible densité, y sont entremêlés de lacs et de forêts de résineux. L'endroit parfait pour un week-end loin de la foule, aux [cabanes des Grands Reflets](#) : près de la Suisse, l'éco-domaine du groupe Coucou propose des nuits dans des cabanes perchées et flottantes, pour une nuit toute en douceur.

## Se prélasser dans les thermes d'Avène-les-Bains

Pour soulager la fatigue du corps et apaiser les problèmes de peaux, les eaux thermales d'Avène sont le remède indiqué : au pied des Cévennes, Avène-les-Bains est spécialisée depuis le XVIIIème siècle dans les soins dermatologiques. Le tout grâce à une microflore particulière appelée Aqua Dolomiaea, qui procure à l'eau thermale d'Avène des pouvoirs presque magiques.

## Profiter de l'air pur de Vichy, en Auvergne

Pour un week-end bien-être en Auvergne, Vichy coche toutes les cases du séjour idéal : inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, elle est la capitale du lâcher-prise ! Ses établissements thermaux, sa proximité avec l'apaisant lac d'Allier et son architecture aux multiples influences en font un cadre paradisiaque pour couper le temps de quelques heures.

## Passer la nuit dans les arbres au Loire Valley Lodges, en Touraine

Et si pour bien dormir, l'on prenait de la hauteur ? C'est ce que propose l'établissement [Loire Valley Lodges](#), niché au coeur d'une forêt privée de 300 hectares. Là se trouvent 18 lodges nichés à 4 mètres de hauteur dans les houppiers des arbres, signés chacun par un artiste contemporain, et disposant tous d'une terrasse et d'un jacuzzi. Pas besoin de plus pour s'évader loin des tracas du quotidien !

## Se détendre dans la vallée de la Creuse

Pour se ressourcer dans un havre de paix bucolique, cap sur la vallée de la Creuse, berceau des impressionnistes : c'est là, dans le département de la Haute-Vienne, que se trouve notamment le lac de Vassivière. Il est possible de séjourner dans le petit hôtel familial de [La Caravelle](#), qui comporte 10 chambres offrant toutes une vue sur les eaux limpides du lac.

## Se relaxer à Étretat

Appréciée par les impressionnistes et plus récemment par le chanteur Pete Doherty, la petite ville d'[Étretat, en Normandie](#), procure à ses visiteurs un sentiment d'apaisement et de quiétude. Pas étonnant que l'on y trouve des établissements proposant différents types de retraites, comme [Les Tilleuls](#). Fondé par Camille Gesdorff, cet établissement à mi-chemin entre l'hôtel et la guesthouse prône le bien-être et le développement personnel.

## Dormir à Rochefourchat, le village le moins peuplé de France

Perturbé par les nuisances sonores de votre voisinage ? Et si vous alliez dormir dans le village de France où l'on ne trouve qu'un seul et unique habitant : Rochefourchat ? Ce village d'une superficie de 12 kilomètres carrés, situé dans les montagnes de la Drôme provençale, est habitable le temps d'une nuit ou plus car [un gîte tout confort](#) y est implanté. Une chose est sûre : les visiteurs ne risquent pas d'y être dérangés !

## Séjourner dans un ancien relais de chasse en Normandie

C'est dans le département de l'Orne, au beau milieu de la forêt préservée de Sully, en [Normandie](#), que le [Pavillon de Gouffern](#) et sa vingtaine de chambres spacieuses offrent une escapade au calme, au coeur d'un parc boisé de quelque 80 hectares. Cet ancien pavillon de chasse datant du XVIIIème siècle offre une vue imprenable sur la nature, idéal pour un week-end au vert entre Caen et Alençon.