

**Douleurs articulaires, stress, problèmes de peau ? Près de chez vous, il y a forcément une station thermale où trouver le bien-être absolu. El Watan Vendredi vous sert de guide...**

## **A l'Ouest**

### **Hamмам Bou Hadjar : Ouvert même le week-end à 22 km à l'est de Aïn Témouchent**

La zone thermale de Hammam Bou Hadjar comprend la station thermale de l'EGTT, le mitoyen Hammam El Baraka de la source El Hamda et la station communale de Sidi Ayed. Si les deux dernières stations relèvent du bain traditionnel, le complexe de l'EGTT abrite un hôtel, des bungalows, un restaurant, un établissement de soins et un centre de balnéothérapie. Le complexe est le seul en Algérie à assurer des soins en week-end et les jours fériés. Soins hydrologiques et/ou à sec (bains carbo-gazeux, douche aux jets, massage sous l'eau, à infrarouges, ultrasons ou électrothérapie). Ses eaux... riches en soufre et bicarbonate de soude sont indiquées en soins rhumatismal, dermatologique et gynécologique. Comment y aller ? De Aïn Témouchent : prenez la RN101 jusqu'à Centouf, puis le CW 59, la RN95 puis le CW20A.

### **Séances de pouliothérapie à Hammam Righa : À 53 km à l'est de Aïn Defla**

A 600 m d'altitude, la station de Hammam Righa offre aux visiteurs des paysages verdoyants composés de pins d'Alep, d'eucalyptus et de chênes. Le complexe thermal de Hammam Righa propose un équipement sophistiqué composé d'une salle de physiothérapie et pouliothérapie (technique permettant la mobilisation d'un ou plusieurs segments du corps à l'aide de filins de poulies et de poids). Hébergement possible à l'hôtel 3 étoiles Le Zaccar (30 appartements, 30 chambres et 112 bungalows). Ses eaux... salines, sulfatées et calciques (44 à 68°C) sont recommandées pour la reconstitution de l'équilibre psychosomatique et toutes sortes de pathologies dont l'asthme. Comment y aller ? De Aïn Defla : prenez la RN4, passez par Khemis Miliana jusqu'à Boumedfaâ. Là, bifurquez à gauche sur la RN42A.

### **Hamмам Bouhrara a même des courts de tennis : À 12 km de Maghnia sur la frontière avec le Maroc**

Située sur les rives de l'oued Tafna et culminant à 282 m d'altitude, la station thermale, inaugurée en 1974, comprend un hôtel de 30 chambres, 14 bungalows, un restaurant de 200 couverts, une cafétéria, des boutiques, deux courts de tennis, des espaces verts et des salons de détente. Soins : massage à sec, au talc et la rééducation, des bains carbo-gazeux, de l'électrothérapie extra motrice à ultraviolets et infrarouges. Ses eaux... sulfatées et bicarbonatées sont utilisées pour soigner les affections dermatologiques, rhumatologiques, respiratoires et gynécologiques. Comment y aller ? De Tlemcen : prenez la RN7 puis la RN35 jusqu'à Maghnia. Comptez 40 minutes en voiture.

## **Au Sud**

### **Biskra la thermale**

Gorgée d'eaux thermales aux multiples vertus thérapeutiques jaillissant de 19 sources répertoriées et dotée de quatre stations thermales, la wilaya de Biskra constitue un véritable pôle thermal connu pour soigner douleurs articulaires ou musculaires, affections cutanées et respiratoires, dérangements hormonaux ou digestifs. Implanté à l'ouest de la ville de Biskra sur une butte propice au calme et au repos, le complexe thermal Hammam Salihine est sans conteste le plus prestigieux d'entre elles. Alimenté par une source d'eau sulfurée jaillissant naturellement des entrailles de la terre à une température de 43°C, connue depuis l'antiquité, ce complexe thermal, sis sur l'avenue Mohamed Seddik Benyahia, propose un éventail de soins tels que des baignades reposantes et curatives avec ou sans hydro-massage, un traitement de remise en forme encadré par des professionnels prodiguant des douches au jet d'eau, des massages et aspersion horizontales et aussi des séances de rééducation fonctionnelle en piscine thermale ou en baignoire. Son hôtel offrant une vue panoramique sur les quartiers de la reine des Ziban, ses bungalows, son restaurant diététique, ses salles de sport en font un joyau du thermalisme national. Les hammams Chiffa à Chegga, dans la commune d'Oumache, dont les eaux sont réputées pour soigner la gale, le psoriasis et l'acné, Raha à Erraoudha, qui serait efficace contre les maladies intestinales, articulaires et des nerfs, et El Baraka, dans la commune de El Hadjeb, à 10 km au sud de Biskra, sont classés parmi les hammams traditionnels. Prisés par les curistes de tous bords qui goûtent à un moment unique de régénérescence et de bien-être après un bain ou une cure thermale, le Hammam El Baraka, au succès jamais démenti depuis des années, compte 30 cabines, 2 bassins collectifs, un restaurant et une cafétéria. La construction d'un hôtel de 200 lits et d'un centre de sablothérapie, qui y est prévue, lui conférera le statut de complexe de soins et de repos d'envergure nationale.

## **En Kabylie**

### **Hammam Sidi Yahia, un des plus anciens du pays : À 20 km au sud d'Akbou**

Le hammam Sidi Yahia, qui tient son nom de l'un des soufis les plus illustres de Kabylie, est l'une des stations thermales les plus anciennes du pays. Situés sur la commune de Tamokra et gérés par la zaouia Sidi Yahia el Aïdli, les lieux ont gardé un mode d'exploitation traditionnel qui compte essentiellement sur les dons de ses visiteurs. Quelques aménagements y ont été opérés dernièrement pour rendre le site plus accueillant. La mise en fonction récente du barrage de Tichi Haf en amont, dans la localité de Bouhamza n'a pas été sans apport bénéfique pour le cadre global du hammam. Le lit de la rivière Bousselam, qui coule au pied de la station, reçoit en effet le trop-plein du barrage, ce qui garantit un débit régulier au cours d'eau. Comment y aller ? Quittez la RN26 à hauteur de la zone d'activité d'Akbou (Taharacht), en prenant la route qui monte vers les montagnes de Seddouk. Une fois dépassé le pont de Biziou, prenez la route à droite sur près de 6 km jusqu'au panneau indiquant la piste qui descend vers le hammam.

### **Discret Hammam Sillal : À 50 km au sud de Béjaïa**

Connu pour sa propreté et la qualité de ses eaux, Hammam Sillal est une petite station thermale installée au creux d'une ravine rocheuse où coule une petite rivière. Le cadre fait d'une végétation dense ajoute à la discrétion paisible des lieux. Là, un saint patron, Sidi M'hend Aheddad, étend son aura et confère cette touche mystique dont se prévalent nombreuses stations du genre. Comment y aller ? Prenez la route de Tifra, à partir de Sidi Aïch, au cœur de la vallée de la Soummam. Une route qui sinue certes péniblement, mais qui, en ces beaux jours de printemps, n'est pas sans charme pour les amateurs des paysages luxuriants de Kabylie.

### **Sur les hauteurs, Acif El Hammam : À 45 km au nord-ouest de Béjaïa**

L'exploitation des eaux des sources d'Acif El Hammam, dans la daïra d'Adekar, remonterait à l'époque romaine. Depuis, la petite station n'a pas cessé d'être une destination prisée pour les vertus relaxantes et curatives de ses bains, malgré des conditions de séjour qui demeurent rudimentaires. Comment y aller ? Quittez la RN12 (reliant Béjaïa à Tizi Ouzou) à hauteur du village Timri, sinon le village Aguemoune Oukardouche, et parcourez quelque 5 km à travers un paysage aux attraits abruptes et capricieux.

### **Essayez les bassins rénovés de Hammam Ksena : À 30 km au sud de Bouira**

Sous forme d'une dépression, cette station, appelée communément Hammam Freksa, est entourée d'un collier de petites montagnes boisées. Ses eaux, constamment en ébullition, descendent de la montagne voisine et arrivent dans une vingtaine de bassins récemment rénovés à l'intérieur d'une nouvelle bâtisse. Bassins individuels ou collectifs, pavillons pour femmes et pour hommes. Ses eaux sont conseillées pour les rhumatismes, arthrose, neuropathies, cicatrisation des brûlures et des interventions chirurgicales récentes. Comment y aller ? Trois accès sont possibles : par le long du CW7 en traversant les localités Ath Laksar et Ath Rached et la forêt située au nord de station. Si vous venez d'Alger, par la route via Médéa, Beroughia, Aïn Bessem et El Hachimia. Ou par Bouira, pour ceux qui empruntent la RN5, puis au niveau de la localité d'Ouled Bouchia à la sortie de la ville, empruntez le CW127 vers la localité d'El Hachimia avant de bifurquer vers la gauche pour traverser la forêt.

### **À l'Est**

### **Après les geysers d'Islande, Hammam Debagh à 20 km : À l'ouest de Guelma**

Réputé pour sa cascade pétrifiée féerique, ce site qui abrite neuf sources d'eaux hyperthermales, dont les températures varient entre 85°C et 97°C, est le deuxième au monde après les geysers d'Islande. Le complexe thermal Chellala, le mieux équipé, est géré par l'EGT-Annaba. Accompagnement médicalisé (bains avec massage, jet d'eau, inhalations sous aérosols) et hébergement en chambres en hôtel et bungalows. Rens. au 037 22 80 26. Ses eaux... bicarbonatées calciques, radioactives, chlorurées sont indiquées pour les problèmes rhumatologiques et respiratoires. Comment y aller ? De Guelma : prenez la RN20 puis bifurquez à gauche après une vingtaine de kilomètres.

### **Cure et balades à Hammam Salhine : À 43 km à l'est de Skikda**

Hammam Salhine, tel un îlot dans un immense espace verdoyant, donne l'impression de se fondre dans la nature. Malheureusement, les sept sources qui jaillissent des roches volcaniques de la région coulent aujourd'hui presque dans le vide. Avec ses 18 bungalows et 24 bains individuels, Hammam Salhine n'a pas bénéficié d'investissements à la hauteur des thermes. Pis, depuis son acquisition par l'APC de Azzaba en 1993 et sa mise en concession, le Hammam ne cesse de se dégrader. Ses eaux... ont été analysées en 1878 par un chimiste français. Riches en acide sulfurique, chlore, sodium, magnésium avec des soupçons de lithine, elles sont conseillées pour soulager les rhumatismes, névralgies, infections urinaires, catarrhes laryngiens et bronchiques et autres affections ORL, veineuses et digestives. Comment y aller ? Empruntez la route reliant Azzaba à Aïn Charchar, sur la RN menant à la wilaya de Guelma. Prenez ensuite à 13 km à l'est de Azzaba, la bifurcation à droite. Roulez tout droit.

### **Bain de jouvence à Hammam Ouled Ali : À 17 km de Guelma**

Sa mise en valeur à travers deux investissements privés est très récente. Il existe quatre sources : El Nakhla, El Defla, Aïn Chaïma et Chemsse. Rens. au 037 23 91 02 /03 et 04. Ses eaux... entre 48 et 51°C, aux composants minéraux sulfatés mixtes, sont préconisées pour les rhumatismes. Elles accéléreraient le transit urinaire. Comment y aller ? De Guelma : prenez la RN80 direction Skikda, puis bifurquez à gauche au croisement menant à Hammam Ouled Ali.

### **Hammam Tassa, aux effluves de pins et de chênes : Au sud-est de Souk Ahras**

Situé au piémont d'une colline, le site a pu résister à l'irréversible avancée du béton pour n'offrir aux visiteurs que le vert des pins et des chênes. L'implantation d'un centre de repos, de plusieurs bungalows pour curistes, d'un centre commercial et de plusieurs espaces de loisirs sont en projet. Rens. au 037 30 71 00 ou 037 33 41 92. Comment y aller ? De Souk Ahras : prenez la RN81 direction Taoura.

### **Les vertus incommensurables de Hammam Ouled Zaïd : Au nord-est de Souk Ahras**

Recommandé pour ses vertus thérapeutiques, hammam Ouled Zaïd fait partie des nouvelles zones d'expansion touristique protégées dans la daïra de Ouled Driss. La beauté du site, la diversité de la végétation des forêts qui l'entourent, l'abondance de ses eaux thermales et son air pur et vivifiant en font un lieu de détente par excellence. Un complexe touristique doté de chambres, d'un restaurant, de cafétérias avec terrasses... est en construction. Rens. au 037 33 32 54 ou 037 33 34 30. Comment y aller ? De Souk Ahras : prenez la RN20 direction Hammam Ouled Zaïd.

### **Hammam N'Baïls et ses eaux vaporeuses : À 17 km au sud-est de Guelma**

Les eaux de la région... chaudes et chlorurées sont connues pour le traitement des affections rhumatismales à Bentahar, rhumatismales et cutanées à Hammam N'Baïls et El Romia, rhumatismales et ORL à L'minna, rhumatismales et liées à l'asthme à El Assasla. Les eaux des Hammams Guerfa et Belhachani dans la commune de Aïn Larbi sont préconisées pour les affections rhumatismales au même

titre que Hammam Bredaâ dans la commune d'Héliopolis, réputé pour le traitement des affections urinaires et cutanées. Malheureusement, il n'existe aucune infrastructure. Comment y aller ? De Guelma : prenez la RN20 puis après Boumaha, bifurquez sur le CW19 vers la station.

### **Et aussi Mila**

La wilaya de Mila recèle un potentiel appréciable de 14 sources thermales aux propriétés thérapeutiques avérées, dont 10 en service. Hammam Ouled Bouhama, commune de Mila, bain collectif hommes et femmes (07 76 55 83 76). Hammam Beni Guecha, commune de Beni Guecha, bain collectif hommes et femmes (07 72 55 06 46). La commune de Téléghma abrite 4 forages transformés en hammams. Hammam Téléghma (07 71 62 21 27), Hammam safsaf (07 70 65 35 32), Hammam les Frères Chaouch (07 77 95 69 39), Hammam Ouled Djali (07 72 98 94 32). Hammam Touama (030 26 39 00 ou 07 73 65 63 67), Hammam Chifa (07 71 95 36 93).

Par A. Djafri, A. L., Amar Fedjkhi , C. Berriah , K. O., Karim Dadci , M. Boumelih, M. Kali, M. S., Moussaoui Hafedh El Watan Edition du 15 mai 2009