

19.03.2025 – 13:44 Uhr

Se baigner à la japonaise: des conseils pour buller en toute quiétude



Se baigner à la japonaise: des conseils pour buller en toute quiétude

À l'intérieur, à l'extérieur, à la mer, dans les Alpes japonaises, bain de pieds ou du corps tout entier, la culture nippone des *onsen* offre une multitude d'expériences de baignade surprenantes. Des bains intérieurs traditionnels appelés *uchiburo* aux bains extérieurs du nom de *rotemburo*, de l'île idyllique de Shikinejima avec ses *onsen* naturels aux sources thermales sauvages et intactes d'Hokkaido, le Japon fait le bonheur de toutes les personnes aimant se prélasser dans l'eau. Que l'on opte pour des bains relaxants avec vue sur la mer, un bain de pieds pendant un voyage en train à travers des paysages spectaculaires ou un détour par des *onsen* en plein air isolés, ces destinations phares promettent une synthèse réussie entre nature, culture et détente.

Grâce à sa position sur la ceinture de feu du Pacifique, le Japon possède de nombreuses sources d'eau chaude appelées *onsen*. L'activité volcanique qui se déroule à l'intérieur de la Terre fait remonter de l'eau chaude mélangée à des minéraux à la surface. Les températures varient fortement, allant de 25 petits degrés Celsius à pas moins de 60. L'eau riche en minéraux, souvent enrichie de soufre, de fer ou de calcium, est censée soulager différents troubles tels que l'arthrite ou les problèmes de peau. La séculaire culture japonaise du bain voit dans les *onsen* à la fois une source de détente physique et un lieu de relaxation mentale et spirituelle: une occasion rêvée de buller, pour ainsi dire.

Shikinejima: l'île paradisiaque cachée de Tokyo

Un joyau encore inexploré se trouve à trois heures de bateau de la métropole trépidante qu'est Tokyo: Shikinejima, un ensemble de sources thermales naturelles, de plages immaculées et de paysages côtiers à couper le souffle. Cette petite île volcanique de l'archipel d'Izu est une véritable trouvaille. Elle est entourée de magnifiques eaux bleu turquoise qui invitent à la baignade ou à la plongée en apnée. Des *onsen* naturels situés en bord de mer attirent les visiteurs désireux de prendre un bain chaud avec vue sur la mer des Philippines. Mais attention, les bains ne sont pas toujours accessibles. La fréquentation de ces sources chaudes est soumise au mouvement des

marées. À l'onsen de Jinata, l'eau des bassins rocheux situés en bord de mer est bouillante à marée basse. On ne peut se baigner agréablement dans les sources qu'à marée haute, quand l'eau de mer se mélange à l'eau de source. En revanche, pas besoin de timing exact pour les *onsen* d'Ashitsuke. Ces *onsen* sont beaucoup plus tempérés et plus facilement accessibles. L'*onsen* de Matsugashita Miyabiyu, qui se compose de deux bassins se trouve également à proximité immédiate. Le plus plat des deux bassins est même équipé de bancs permettant de prendre un bain de pieds en position assise.

Trains panoramiques du Tohoku: voyager les pieds dans l'eau

L'East Japan Railway Company apporte une nouvelle dimension à l'expérience de voyage à travers la région pittoresque du Tohoku. Ses trains spécialement conçus allient le confort le plus moderne au design japonais traditionnel. Le trajet offre des vues à couper le souffle sur le paysage qui défile. Le train panoramique «Resort Shirakami» conduit les voyageurs le long de la côte à travers le «Shirakami-Sanchi», un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il s'agit d'une immense forêt de hêtres datant de l'ère primaire qui se distingue par une flore et une faune précieuses. Le «Toreiyu Tsubasa», un train à grande vitesse avec *onsen* intégré, circule également dans le Tohoku. Ce Shikansen unique en son genre dispose en effet de pédiluves aménagés de manière à ce que l'on puisse profiter de la vue tout en se détendant les pieds dans l'eau. L'intérieur du train a un aspect bois traditionnel, avec des ornements en bambou, et les sièges sont recouverts de tatamis confortables. Par ailleurs, un bar proposant du saké local invite à la détente. Dotés d'immenses fenêtres panoramiques et de sièges confortables, ces trains constituent le moyen idéal d'admirer la beauté du Tohoku en toute quiétude en faisant l'expérience de l'hospitalité japonaise.

Onsen sauvages: en route pour les sources chaudes japonaises au milieu de nulle part

Elles sont bien cachées et tout aussi chaudes: ces sources connues sous le nom *dehitou* sont de vrais trésors pour toutes les personnes prêtes à sortir des sentiers battus. Elles sont la version naturelle, «secrète» des *onsen*. Une randonnée fatigante précède généralement la détente. On s'immerge ensuite dans un bassin naturel fumant entouré de montagnes majestueuses et du bruit d'une cascade toute proche. Les «Fukiage Onsen» situés dans le parc national de Daisetsuzan sur l'île septentrionale de Hokkaido constituent un tel lieu de prédilection accessible uniquement à pied, au cœur d'une nature intacte. Contrairement à la stricte étiquette des *onsen*, les hommes et les femmes ne s'y baignent pas séparément et le port du maillot de bain est autorisé.

Les chutes Kwarage Oyutaki de Yuzawa (préfecture d'Akita), situées dans le nord montagneux de l'île principale, sont un peu plus faciles d'accès. Cette forme rare de source chaude s'est constituée à partir d'eau de source. Celle-ci rejoint l'eau d'un ruisseau de montagne et chute d'une hauteur de 20 mètres dans un bassin, créant un espace de bain naturel en plein air. Il est accessible uniquement en été. Le lieu sacré «Kwarage Jigoku» se trouve à proximité de l'*onsen*. C'est un paysage désolé, envahi de gaz volcaniques et dépourvu de végétation: une découverte magique de plus sur la «planète bleue», et elle vaut définitivement le détour.

Liens additionnels:

De l'étiquette aux plus belles régions avec des *onsen*: www.japan.travel/fr/onsen

L'île paradisiaque d'Izu et son *onsen* dans la mer près de Tokyo: www.japan.travel/fr/spot/2180

Découvrir les *onsen* de Shikinejima: www.gotokyo.org/shikinejima-island

Itinéraires ferroviaires panoramiques du Tohoku: www.japan.travel/fr/la-region-du-tohoku

Le train panoramique «Resort Shirakami»: www.jreast.co.jp/en/joyful/shirakami

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO: une forêt de hêtres préhistoriques le long d'une voie ferrée: www.japan.travel/shirakami-sanchi

Train *onsen* «Toreiyu Tsubasa»: www.jpPASS.com/the-toreiyu-tsubasa

En dehors des sentiers battus: Fukiage Onsen de Hokkaido: www.japan.travel/spot/651

Une trouvaille: *onsen* naturel dans une cascade: www.tohokukanko.jp/en/detail_1499

À propos de JNTO

L'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 26 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:

Site Internet: www.japan.travel

Facebook: [@DecouvrirleJapon](https://www.facebook.com/DecouvrirleJapon)

Instagram: [@visitjapanfr](https://www.instagram.com/visitjapanfr)

YouTube: [@visitjapan](https://www.youtube.com/visitjapan)

Contact presse

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tél. +41 (0)44 365 20 20

jnto@pantarhei.ch

Medieninhalte



Un jeu de couleurs impressionnant au bord de la mer: l'onsen de Jinata sur l'île de Shikinejima © Tokyo Convention & Visitors Bureau (TCVB)



Des vues pittoresques: Shirakami Resort et onsen sur les côtes japonaises. © Noshiro City



Un bain de pieds dans un train: voiture onsen du Toreiyu Tsubasa avec pédiluves intégrés © wikimedia



Un lieu sacré: «Kawarage Jigoku» et son volcanisme. © The Tohoku Tourism Promotion Organization

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100018582/100929742> abgerufen werden.