



1 ON SE BOUGE

Le vélo aquatique est le sport idéal pour se dépenser sans en avoir l'air. Les thermes comptent aussi une vaste piscine extérieure, une salle de fitness, un tennis, un golf... tout pour surer plaisir!

2 ON MASSE

Allié anticapiton, le massage de Martine de Richeville est pratiqué deux fois durant la semaine de cure. Ce vrai décollement de cellulite est douloureux mais efficace. Un massage de choc à réitérer, si possible, de retour en Suisse.

remodelage Martine de Richeville, mésothérapie, drainage lymphatique ou gymnastique vasculaire active du Dr Philippe Blanchemaison contre la cellulite... la liste est longue. Sans compter celle des soins beauté et détente qui teinte la démarche d'une touche bien-être.

Dernier volet, et non des moindres: le régime. Les Thermes ont opté pour celui du Dr Dukan, un Français qui a élaboré, à la suite de son best-seller *Je ne sais pas maigrir*, une méthode de coaching minceur par internet. Son credo? Manger des protéines uniquement, accompagnées ensuite de légumes un jour sur deux. Une fois le juste poids atteint, on intègre d'autres aliments. Le succès à long terme est, paraît-il, garanti. A noter l'incroyable travail des cuisines de l'hôtel, qui proposent des plats aussi alléchants que succulents, suivant les préceptes Dukan.

Thalasso-spa de rêve au bord de la Méditerranée, logé dans un hôtel de luxe, les Thermes marins de Carthage proposent d'élargir l'horizon de la perte de poids en proposant une cure minceur high-tech. Pourquoi high-tech? Le lieu accueille les principaux outils de pointe liés à l'amincissement. Cela pour permettre aux curistes de poursuivre leur combat à leur retour chez eux en ayant fait le choix de leurs armes: aqua-cycle, aqua-palm ou coaching fitness pour se dépenser, Cellu M6, VIP Complex (électrostimulation) ou Power Plate côté machines;

Cure minceur sous le soleil de Tunisie



Bougez, buvez, éliminez... on connaît la chanson de la lutte contre les kilos superflus. Plus facile à chanter qu'à mettre en pratique. A Tunis, The Residence et sa thalasso-spa des Thermes marins de Carthage proposent une cure minceur high-tech pour plonger dans la perte de poids aussi aisément que dans la mer.

Texte: Céline Fossati
Photos: Julie de Tribolet

Commencer un régime demande de la conviction, le poursuivre de la persévérence. Avec, en toile de fond, le refrain: «Nourriture, je t'aime; nourriture, je te hais.»

QUATRE TEMPS DE LA CURE HIGH-TECH



4 ON SE NOURRIT DE PROTÉINES

L'un des piliers de la cure est le régime du Dr Dukan. Son principe: manger essentiellement – exclusivement les premiers jours – des protéines. Les féculents et les fruits sont proscrits durant les deux premières phases du régime. Seule céréale autorisée: le son d'avoine, sous forme de galette.

LES CODES

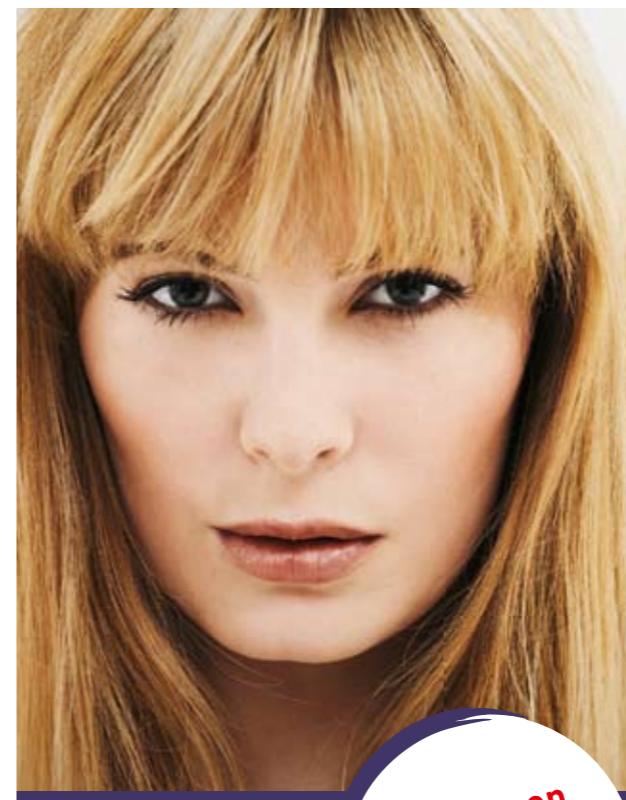
LA PLAGE ENSOLEILLÉE



A deux pas de l'hôtel, la plage... Un environnement qui favorise le lâcher-prise. Perdre du poids peut représenter un réel stress. Le sable fin adoucit le choc.

LES OUTILS DE LA CURE

Pour gagner la bataille contre les kilos, il faut être bien outillé. A son arrivée, l'hôte reçoit ainsi une trousse à la couleur de la cure – l'orange – avec notamment un centimètre pour prendre ses mensurations, un lait corporel pour s'hydrater, un carnet pour noter l'évolution de son poids et de la taille de ses rondeurs, et une futa pour le hammam.



Une chevelure vigoureuse...
Un teint pur...
Des ongles solides...
...grâce aux capsules d'huile de millet doré

Exclusive en
pharmacie et
droguerie!

HIRSANA®



► Hôtel The Residence Tunis, cure minceur high-tech de six jours (sept nuits), pension complète, vol inclus: dès 4245 fr. Kuoni Destinations santé, Confédération Centre, Genève, 022 318 66 70, kds-confederation@kuoni.ch; Chavannes Centre, Chavannes-de-Bogis (VD), 022 960 95 60, kds-chavannes@kuoni.ch; www.destinations-sante.ch