

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 12

Artikel: Tunisie : l'autre pays de la thalasso
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826182>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

TUNISIE



Photos D.R.

L'autre pays de la thalasso

Les Tunisiens ont eu fin nez, ils ont compris que la thalassothérapie allait devenir un mode de vacances très prisé des Occidentaux fatigués. Ils ont donc développé, depuis une dizaine d'années, des centres de grande qualité. Mais comment bien choisir sa thalasso ?

La thalassothérapie, née en France, au bord de l'océan, avait pour vocation de soigner, grâce à l'effet combiné de l'eau et de l'air, des organismes éprouvés ou malades. Les centres de thalasso français ont ainsi gardé cette image de marque d'excellents lieux de soins, un brin désuet. Si un vent de rénovation a balayé ces dernières années cette caricature du curiste perclus de rhumatismes qui s'ennuie dans un bel hôtel, il n'en reste pas moins que la spécificité des centres français de la côte atlantique est liée aux soins médicaux.

La Tunisie, elle, a pris l'option de la thalasso-plaisir où il s'agit plus de bien-être que de santé. Il est essentiel de s'en rappeler au moment de choisir sa destination. Bien-être, détente, cocooning, les adeptes de la thalasso en Tunisie privilègient la relaxation et ne recherchent pas une thérapie à proprement parler.

Quels autres arguments, les agences de voyages spécialisées prônent-elles en faveur de la Tunisie ? Liliane de Toledo, directrice de l'agence Destination Santé, connaît bien ce pays qu'elle sillonne régulièrement. « Si on fait le bon choix, le rapport qualité/prix est meilleur qu'en France, avec le soleil en prime et un bon sens du relationnel en plus. Les seniors y sont particulièrement bien reçus, parce que la société tunisienne, très traditionnelle, accorde beaucoup de respect et d'attention aux aînés. »

A L'ENTRE-SAISONS

Les centres de thalasso tunisiens sont ouverts toute l'année. En hiver, le climat surtout dans le sud du pays est particulièrement clément, sans être chaud. Une période idéale pour ceux qui craignent la chaleur, puisqu'il fait une dizaine de degrés. Le printemps et l'automne y sont aussi agréables. Le plein été, juillet et août, est évidemment moins propice aux bains chauds et aux soins de thalasso. « Pour les personnes qui souhaitent une complète tranquillité, il vaut mieux éviter les vacances scolaires, remarque Francine Rey, puisque certains hôtels qui comportent des centres de thalasso accueillent également des vacanciers non curistes. »



La marina de Port El-Kantaoui compte de nombreuses terrasses accueillantes.

Globalement, les soins prodigues dans les centres sont les mêmes partout. La cure comporte généralement un massage quotidien, un soin de pressothérapie, un soin collectif comme de l'aquagym ou un par-

cours aquamarin, des bains bouillonnants, une douche à affusion ou à jets, un enveloppement d'algues, des entrées au hammam avec gommage du corps. Certains centres proposent un ou plusieurs soins plus spécialisés comme des séances de réflexologie ou de shiatsu, en sus du traitement de base. A noter que de plus en plus d'hommes se laissent convaincre et goûtent au plaisir de la thalasso. Certains centres développent ainsi des programmes hommes intitulé « Masculin tonic ». Des salles de fitness sont aussi à disposition de la clientèle.

Des cures particulières sont souvent au menu des grands centres : cure anti-tabac pour ceux qui abandonnent la cigarette, jambes légères, anti-âge, etc. Francine Rey n'émet qu'une réserve : « Personnellement, je ne conseillerais pas de faire une cure minceur en Tunisie, car les hôtels offrent une cuisine trop riche pour ce genre de défi qu'est celui de maigrir ! »

A noter aussi que les centres Hasdrubal ont mis au point un programme spécial couple dans un spa privé qui permet de goûter aux soins en duo.

Le séjour en thalasso, pour être réellement bénéfique, est au minimum d'une semaine. Pour pouvoir découvrir le pays, de nombreux voyageurs optent pour une semaine de circuit, suivie d'une semaine de cure. « Il est toujours possible de participer à des excursions durant la cure, note Mme Rey, mais les soins ont tendance à fatiguer, donc il vaut mieux se reposer un peu dans son hôtel pendant cette semaine de traitement. »

QUALITÉ DES INFRASTRUCTURES

Liliane de Toledo, de Destination Santé, estime qu'il existe en Tunisie « le meilleur comme le pire ! C'est pourquoi il faut s'adresser à une agence spécialisée qui connaît parfaitement les destinations vendues, sur la base d'une expérience personnelle récente. » Pour la directrice de Destination Santé, il y a de grands classiques – des valeurs sûres – que beaucoup d'agences recommandent. En effet, en feuilletant les différents catalogues, on constate rapidement qu'un certain nombre de thalassos y figurent toujours. Comment affiner son choix devant une dizaine d'établissements aux prestations assez équivalentes ?

Plusieurs critères entrent en ligne de compte. L'argument du prix en est un : l'éventail des offres va de 1200 francs la se-

IDEES CADEAUX

RENDEZ-NOUS VISITE

R. HUGUENIN & Fils sa
Orthopédie - Podologie

Rue de la Louve 5
021 312 60 50

-10%
sur présentation
de l'annonce

Av. du Servan 21
021 616 23 43

R. HUGUENIN & Fils sa
Orthopédie - Podologie
Lausanne
www.huguenin-orthopedia.ch




RÉSIDENCES
EN VILLE
MORGES SA

Vivre une retraite
active et dynamique !

Les "Résidences en ville" ne sont pas un EMS !
Ce sont des **appartements protégés** au centre de la ville de Morges
vous offrant un cadre de vie stimulant pour une retraite active et
indépendante, et ceci en toute sécurité !

A un âge où les tâches ménagères, la cuisine, les courses et les
problèmes de sécurité demandent plus d'énergie, vous vous
sentirez plus que jamais rassuré pour réaliser vos projets.

- accès direct au centre commercial et à la zone piétonne
- appartements de 1 à 3,5 pièces, non meublés et entièrement équipés
- possibilité de manger dans notre restaurant
- présence d'une responsable de maison 24h/24h
- des services hôteliers
- une assistance médicale permanente
en cas d'urgence
- une terrasse arborisée de 300m²
- une ambiance chaleureuse

Notre objectif principal est que chacun
puisse conserver son chez-soi et sa
liberté totale. Alors n'attendez pas et
prenez contact avec nous:

Résidences en Ville Morges SA
M. S. Fehlmann, Directeur
5, Rue des Charpentiers, 1110 Morges
Tél.: 021 804 57 77 Fax: 021 804 57 83
E-mail: info@residencesenville.ch
www.residencesenville.ch



PUBLICITÉ



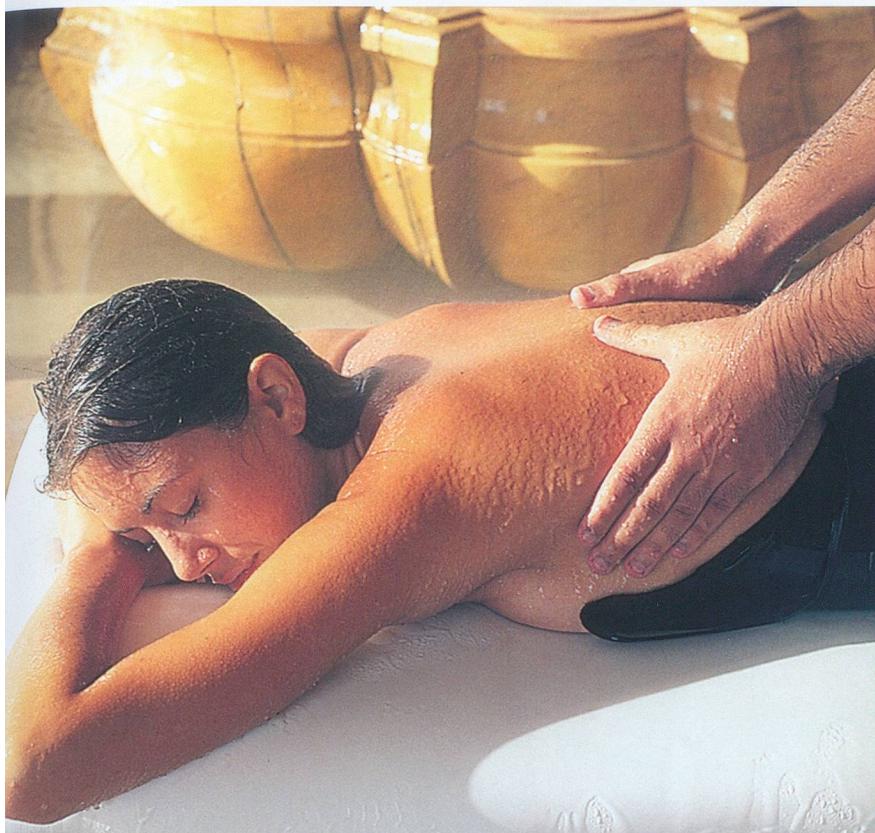
Philippe Chevrier, cuisinier

« Vieillir n'est pas grave.
Il faut rester jeune dans sa tête. »

PRO
SENECTUTE

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch



Des soins relaxants dans un cadre hôtelier très soigné.

maine en basse saison pour le vol, la cure, l'hôtel en demi-pension à 2800 francs pour un centre plus coté. Les prix les plus bas sont généralement pratiqués durant la période de janvier à mars.

La plupart des hôtels proposés comptent quatre à cinq étoiles et sont architecturalement très réussis, dans un style plus ou moins arabisant. Si l'on préfère une thalasso aux dimensions moins pharaoniques, plus «sobres», The Residence à Tunis ou l'Odyssée à Zarzis sont plus indiqués. Pour les amateurs de grand confort, l'Hasdrubal de Yasmine Hammamet est l'adresse à noter.

Le paysage et les environs peuvent être des éléments qui font pencher la balance, Les thalassos installées sur l'île de Djerba offrent un environnement d'hôtels et de plages. Par contre, le désert n'est pas loin et un circuit dans cette zone sud du pays peut être un complément appréciable. Les personnes seules et en particulier les femmes préféreront probablement un centre comme l'Hasdrubal à Port El-Kantaoui, où l'établissement n'est pas isolé dans une zone hôtelière, mais proche d'une marina où il fait bon flâner. Si c'est la proximité d'une ville qui vous tente, l'Abou Nawas Boujafar à Sousse est situé au bord d'une belle

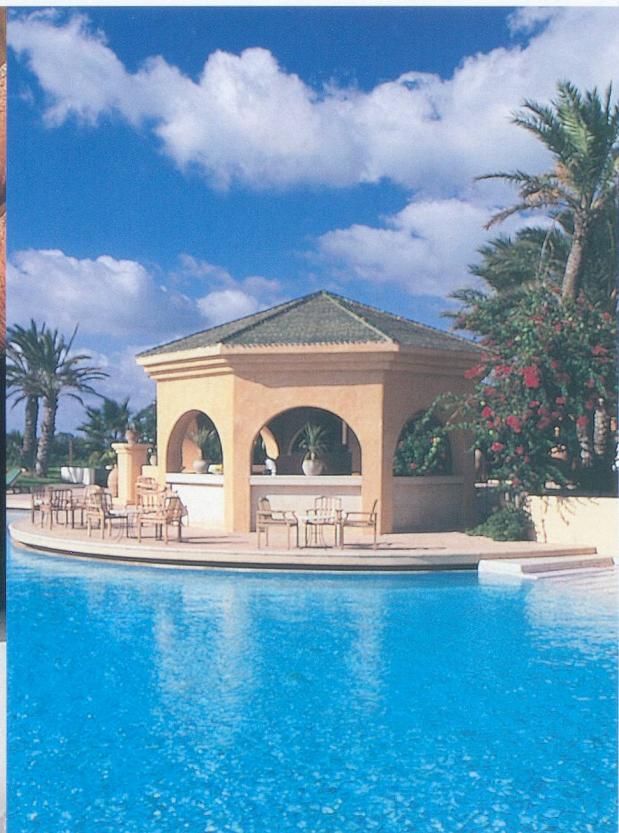
plage de sable fin, à deux pas du centre-ville et de sa médina.

Le Sud tunisien est la porte du désert, au dépaysement garanti, avec dromadaires et oasis en nombre. Par contre, le Nord est le paradis des amateurs de vieilles pierres, romaines avant tout. Des sites archéologiques antiques qui n'ont rien à envier aux plus beaux monuments de Rome. Sans compter les chefs-d'œuvre d'architecture arabe comme la mosquée de Kairouan. Au Nord, des terrains de golf sont disponibles à Hammamet, en complément d'une cure. Un détail important: ils sont arrosés grâce aux eaux usées des hôtels et ne nuisent donc pas aux réserves d'eau de la région.

Le littoral tunisien est parsemé de centres de thalassothérapie prêts à vous accueillir dans un cadre de plage de sable fin... Bonnes vacances et faites-vous du bien !

Bernadette Pidoux

»» Agences spécialisées: Destination Santé, à Genève, tél. 022 318 66 70 ou 022 960 95 60, Tourisme pour Tous (TPT), à Lausanne, tél. 021 341 10 00, Frantour à Genève, tél. 022 906 41 00. Ces programmes peuvent être acquis auprès d'autres voyagistes.



Photos D.R.

LEXIQUE DES SOINS

Aquagym. Sous la direction d'un moniteur, vous faites des exercices en piscine pour tonifier les muscles et assouplir les articulations.

Bain bouillonnant. Dans une baignoire, des bulles d'air brassent l'eau additionnée d'algues ou d'huiles essentielles. Ce bain est particulièrement relaxant.

Boues marines. Des boues marines chaudes ou froides sont appliquées sur le corps. Excellent contre les douleurs articulaires.

Douche à affusion. Une douche horizontale diffuse l'eau par un réseau de pommeaux. Couché sur un matelas, vous recevez une fine pluie, qui a un effet calmant.

Douche à jet. Une douche à forte pression balaie les différentes parties du corps. Elle stimule les tissus et désinfecte la cellulite.

Hammam. Bain de vapeur humide et chaude que l'on prend dans une cabine.

Pressothérapie. Enveloppement des jambes avec une pression destinée à améliorer le retour veineux. Ce soin agit comme un drainage.