

# 2019 THALASSO & SPA LE RETOUR EN FORCE





200 Mo  
à 10 dt

# **Rester connecté même en voyage**

## **Pass Roaming \*109#**

Facturation par palier de 1Mo. Pass roaming France et Italie 7jours.



Vous rapprocher  
de l'essentiel





Yosr Chouari, Directrice Générale

# En 2019, plein cap sur le domestique et le voisinage

Une nouvelle année est engagée. Pour Tunisair Express, la stratégie commerciale pour 2019 sera orientée vers le réseau domestique. La compagnie entend consolider ses lignes traditionnelles et va les renforcer par la réouverture d'une ligne Tunis-Gafsa au printemps prochain à raison de deux fréquences par semaine.

La remise en service de cette route va de pair avec la rénovation totale de l'aéroport Gafsa-Ksar et le réaménagement de ses installations qui permettront d'offrir à nos passagers les meilleures conditions de voyage.

Le réseau domestique de Tunisair Express s'en retrouvera consolidé dans une optique de soutien aux régions et de désenclavement des villes de

l'intérieur. Les dessertes de Djerba et de Tozeur s'inscrivent de plus dans une démarche de soutien indéfectible à l'activité touristique.

2019 confirme également notre positionnement sur nos traditionnelles lignes internationales régulières de voisinage sur lesquelles nous continuerons à opérer, en l'occurrence Naples, Palerme et Malte.

La direction générale de la compagnie œuvrera de sorte à ce que les services offerts s'améliorent constamment dans toutes ses escales, avec notamment une panoplie de mesures destinées à faire progresser le taux de ponctualité de nos appareils.

**En vous remerciant toutes et tous de la fidélité aux lignes Tunisair Express.**



08

Thalassothérapie  
en Tunisie



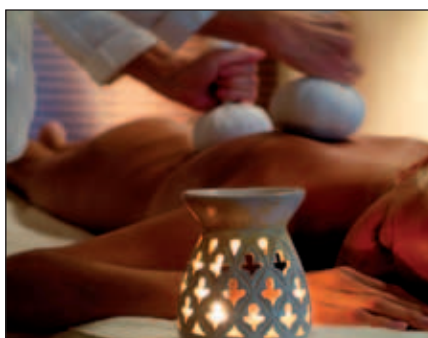
20

Rzig Oueslati,  
directeur général de l'ONTH



18

L'Athénée Thalasso  
fête ses 20 ans



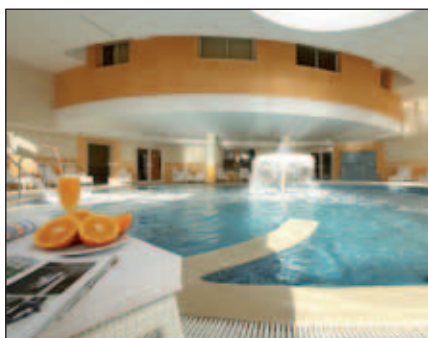
30

L'eau et le sport :  
un duo gagnant



26

Les mini cures thermales



34

Les thermes romains







# WORLD MASTERCARD®

Un univers de privilèges pour une carte d'exception



Pour ceux qui pensent que la vie est une découverte de tous les instants, nous avons créé la carte MasterCard World. Répondez à l'invitation et laissez l'univers de MasterCard World vous inspirer. Vous y gagnerez tout un monde d'expériences, de cultures, d'aventures et de découvertes.



Des professionnels  
pour vous.

# La Tunisie aux Thermalies Paris

Le salon Thermalies se tient du 24 au 27 janvier 2019 au Carrousel du Louvre à Paris. Deuxième destination mondiale de thalassothérapie, la Tunisie est une fidèle de ce rendez-vous avec un stand de l'Office National du Thermalisme et de l'Hydrothérapie réalisé avec l'appui de l'Office National du Tourisme Tunisien ainsi que plusieurs professionnels des spas et centres de thalassothérapie : Athénée Djerba, El Mouradi, La Cigale Tabarka, Mövenpick Sousse, Odysée Zarzis, Royal Kenz Sousse, The Residence Gammarth et Thalassa Hotels réunis sur le stand E21.



## ESPA au Residence

L'une des marques mondiales de référence en matière de Skincare, ESPA, utilisée dans les spas les plus somptueux au monde, sera désormais disponible à travers ses produits au centre de thalasso et spa de l'hôtel The Residence Tunis à Gammarth. Beauté naturelle et bien-être sont les valeurs de la marque dont les produits sont formulés avec des actifs botaniques et des extraits nourrissants destinés au corps, au visage et aux cheveux.





***Laico Hammamet,***  
***Votre bien-être commence ici.***





# Thalassothérapie en Tunisie : une culture ancestrale de dépaysement et de bien-être



Bordée de 1300 km de côtes, ensoleillée pendant 300 jours de l'an et se dotant d'un savoir-faire ancestral très poussé en matière de soins relaxants et de bien-être, la Tunisie occupait toujours et occupe encore la deuxième marche du podium dans le classement de destinations de thalassothérapie grâce à une réputation solide.

Envie d'un massage relaxant, de découvrir les dernières tendances des soins et des cures thalasso, balnéo ou spa, sinon une cure thermale spécifique pour tester les bienfaits de l'eau et des soins pour revitaliser son corps ? La Tunisie, gâtée par la nature et par une infrastructure développée depuis les années 94, soit un quart de siècle d'expérience et un cumul d'expérience conséquent, est une destination parfaite de bien-être. Chaque année, elle accueille des dizaines de milliers de curistes étrangers séduits par un produit de qualité certes mais diversifié surtout. Recherchant des cures thalasso, des soins de remise en forme ou des cures spa cocooning, ils viennent pour se dépayser et profiter des soins de bien-être en bordure de mer.

La destination profite d'un savoir-faire reconnu. La qualité des prestations, le luxe et le confort de ses centres, dignes héritiers des thermes romains de Carthage, caractérisent la thalassothérapie en Tunisie avec, en prime, un réel dépaysement. Architectes et décorateurs proposent des ambiances somptueuses et des décors raffinés dans les espaces communs : salles de relaxation, hammams et tisaneries.



### Soins haut de gamme

Une large panoplie haut de gamme de soins est offerte aux curistes, comme les rituels traditionnels au hammam, les soins d'hydrothérapie, l'enveloppement d'algues et de boue, les soins de beauté du corps et des cheveux, les soins du visage spécifiques et hautement efficaces, les soins thérapeutiques faits par des professionnels qualifiés, les soins énergétiques issus de la médecine traditionnelle à savoir le shiatsu et l'ayurvéda. Tous ces produits et rituels sont conçus et réunis pour aider le curiste à se ressourcer, se relaxer et se détendre.

Pour différencier la thalasso de la balnéo, ne pas oublier qu'un centre de thalasso utilise de l'eau de mer fraîche pompée au large tandis que les soins de balnéo reconstituent un milieu marin en ajoutant du sel et des algues en poudre à l'eau douce.

### Secteur hautement structuré

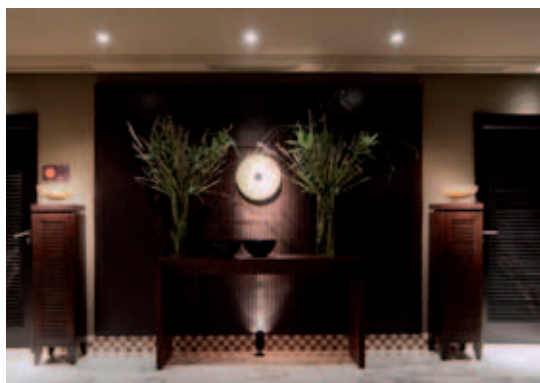
Le secteur de la thalassothérapie en Tunisie est hautement structuré. En se conformant aux normes internationales, le pays a développé les centres de cures marines dès le début des années 1990. En nombre d'établissements, il devance même la France (première destination mondiale de thalassothérapie).



Une offre riche et variée

## Les hammams :

Ce sont des endroits de purification du corps. Il s'agit des bains de vapeur humide puisant leurs origines dans les thermes romains. Le hammam est équipé de bassins d'eau de mer avec des températures variables, idéales pour la détente et la relaxation, ainsi que de salles de gommage.



Athénée Thalasso Djerba



## Le massage relaxant

C'est un mélange de différentes techniques. Le massage relaxant permet à l'organisme de se débarrasser de toutes les tensions accumulées au quotidien tout en stimulant

les flux énergétiques du corps et le mental. Il aide à enlever les « nœuds » musculaires tout en favorisant la circulation sanguine et lymphatique.





## Le massage Ayurvédique

Originaire d'Inde, c'est un massage du corps, visage et tête inclus, à l'aide d'huiles d'olive bio chauffée ou de l'huile tiède de sésame. Il provoque un effet relaxant et permet de rééquilibrer le corps avec une harmonisation qui procure un sentiment de bien-être intense et contribue à l'élimination des tensions nerveuses. De plus, il raffermi et tonifie la peau.



## Le massage Shiatsu

C'est une technique thérapeutique liée à la médecine traditionnelle japonaise. Contrairement à d'autres types de massage, le shiatsu s'effectue généralement sur un curiste tout habillé. On n'utilise donc pas d'huile de massage. Le praticien fait des pressions sur une série de points associés à certaines parties du corps. Le massage Shiatsu permet d'agir notamment sur les organes défaillants ou les nœuds musculaires. La technique repose essentiellement sur des pressions.

## Réflexologie plantaire

Cette technique consiste à masser, presser, palper un endroit du pied relié à une zone du corps pour rééquilibrer les énergies internes. La réflexologie diminue les effets du stress, les tensions, les énergies négatives et assure une détente physique et mentale.



## Drainage lymphatique

Au carrefour du massage et du soin de santé, le drainage lymphatique favorise une meilleure circulation et permet de stimuler la lymphe. Un soin drainant parfait pour commencer une cure anticellulite.

## Massage anticellulite :

Le massage anticellulite corrige les imperfections de la surface cutanée et permet d'afficher une peau lisse, plus tonique et éclatante de beauté. L'action mécanique de la main « palper-rouler » draine et améliore l'aspect de la peau en libérant l'eau stockée entre les cellules grasses. Une perte en centimètres peut être visible après quelques séances.







## Enveloppement de boue marine

La boue marine, riche en soufre, magnésium, calcium et vitamines, a des vertus antalgiques qui permettent de soigner les douleurs articulaires.



## Enveloppement d'algues marines

L'application d'une crème d'algue chaude recouvrant tout le corps et les enveloppements d'algues sont recommandés dans les cures d'amincissement et de relaxation car ils activent l'élimination des toxines et des surcharges graisseuses.



## La pressothérapie jambes

La pressothérapie s'effectue par le biais d'un appareil électrique qui permet de faciliter le retour veino-lymphatique. Ceci se fait au moyen de bottes qui exercent une compression mécanique des tissus par gonflement, suivie d'une décompression et ceci à un rythme et à une pression réglables.



### 160.000 curistes par an

La Tunisie est la deuxième destination thalasso au monde après la France avec près de 160.000 curistes par an et près de 450 centres dédiés au bien-être (thalasso, spa et thermalisme). Le pays compte actuellement une soixantaine de centres de thalassothérapie qui fournissent des soins de haute qualité et un environnement agréable.



## Le bain bouillonnant aromatique

Une baignoire à multi-jets, avec de l'eau de mer enrichie soit d'huiles essentielles, soit d'un composé de sérum d'algues marines. Les multi-jets de massage, exercés par cycles, ont un effet amincissant, tonifiant ou relaxant.

# EL MOURADI

G a m m a r t h



*Vous cherchez un lieu d'exception totalement dédié à votre forme et sérénité ?*

*Venez apprécier le centre de thalassothérapie de l'hôtel El Mouradi Gammarth et prenez le temps de vous reposer tout en goutant aux bienfaits de l'eau de mer et des divers soins que nous offrons.*

*Offrez vous un véritable moment de détente et profitez de nos nouvelles formules à prix doux,*

*Pour en savoir plus, appelez le 71 27 43 00 Ext. 709*

*Centre ouvert tous les jours de 9h00 à 21h00 sans interruption*

*El Mouradi Hotels : Au delà de vos envies !*



# DOCTEUR NIZAR ABBES,

directeur du centre Mahdia Thalasso  
Spa & Kneipp



« Notre centre est équipé des meilleures techniques de prise en charge »

Diplômé de la Faculté de médecine de Sousse, spécialiste en thalassothérapie, thermalisme et spa depuis 2006, docteur Nizar Abbès a fait partie de la première promotion du master de thalassothérapie thermalisme & spa que la même faculté avait initiée. En évoluant dans ce domaine et en effectuant de nombreux stages de formation à

l'étranger, il a pu développer ses connaissances dans le domaine du tourisme de santé en se forgeant une belle expérience qui lui permet d'être depuis 12 ans à la tête de l'un des plus renommés centres de thalassothérapie en Tunisie, le Mahdia Palace Thalasso Spa & Kneipp et le Nour Palace Spa & Resort.

## Comment la thalassothérapie évolue-t-elle en Tunisie ?

Le nombre de curistes ayant visité la Tunisie en 2018 a progressé de plus 3,7% environ par rapport à 2017, soit une hausse de 11 % des recettes en dinars ou plus de 3% en euros.

La région de Mahdia a enregistré une amélioration de 16% du nombre des nuitées et de 13% du nombre des curistes. Le centre de thalassothérapie Mahdia Palace Thalasso Spa & Kneipp a affiché, de son côté, une progression de 23% du nombre de curistes en comparaison avec l'année précédente.

## Que manque-t-il à la Tunisie pour monter sur la première marche du podium ?

Pour qu'on soit leader, il faut s'assurer de deux paramètres essentiels. D'abord, il s'agit des pres-

tations hôtelières de très haute qualité avec des labels bien précis et appliqués. En deuxième lieu, les professionnels et les différents intervenants devront s'activer pour tirer davantage vers le haut les prestations de soins par l'eau avec les dernières innovations technologiques et un personnel qualifié et bien formé.

## Quel type de clientèle étrangère recevez-vous à Mahdia ?

Mahdia est actuellement devenue une destination privilégiée en matière de thalassothérapie et en matière de tourisme de santé dans son sens large depuis la création du centre de thalassothérapie Mahdia Palace Thalasso Spa & Kneipp incorporé à l'un des meilleurs hôtels de Tunisie, le Mahdia Palace 5\* et le Nour Palace Spa & Resort 5\*. En outre, Mahdia, avec ses plages dorées, son climat très

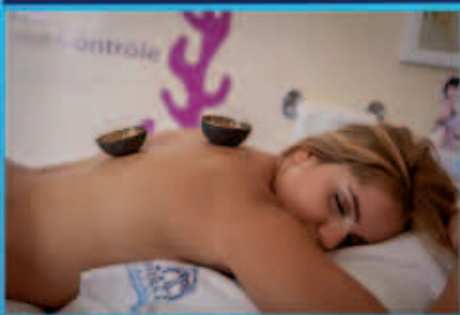
confortable et très riche en ions négatifs, a fait d'elle une belle ville balnéaire de détente et de bien-être. La clientèle, comme dans tous les centres de thalassothérapie en Tunisie, est européenne, particulièrement française, suisse et belge. A cela s'ajoute un nouveau potentiel russe et ukrainien. Cette clientèle s'intéresse plus aux cures de remise en forme et antistress dans 40 % des cas, des cures minceurs dans 30% des cas et des cures beauté dans 15 % des cas. Nous nous intéressons actuellement à renforcer le marché des pays de l'est de l'Europe dont la République Tchèque, la Roumanie, la Slovaquie et surtout la Pologne qui ne cessent de porter de l'intérêt au tourisme de santé tunisien. La clientèle maghrébine, surtout libyenne et algérienne, est aussi l'une de nos cibles les plus importantes.





★★★★★

MAHDIA PALACE  
THALASSO  
SPA & KNEIPP



: +216 73 683 777



: [www.hotelpalace.com.tn](http://www.hotelpalace.com.tn)

*Thalasso  
Mahdia Palace*





## Djerba

# L'Athénée Thalasso fête ses 20 ans et annonce son partenariat avec Cinq Mondes



L'Athénée Thalasso & Spa, centre de thalassothérapie le plus prisé de Djerba par les aficionados du feel good, célèbre ses 20 ans. Depuis son ouverture, le centre a été doté d'infrastructures de pointe permettant de combiner thalasso, spa, soins traditionnels naturels et activités physiques. « Notre centre est considéré parmi les meilleurs en Tunisie, voire en Méditerranée. Il bénéficie vraiment d'une excellente notoriété. Le segment thalasso est stratégique pour l'hôtel. Jusqu'à 2010, plus de 33% de la clientèle venait pour la thalasso et le spa » a déclaré M. Mohamed Jerad, directeur général du Radisson Blu Palace Resort & Thalasso Djerba, qui abrite le centre, lors des festivités

relatives à cet anniversaire. A cette occasion, il a été annoncé le démarrage d'un nouveau partenariat avec la marque Cinq Mondes, l'un des leaders français dans les produits et soins de thalassothérapie et spa.

Venu à Djerba spécialement pour la circonstance, M. Jean-Louis Poiroux, fondateur et président de Cinq Mondes, a fait la déclaration suivante : « Nous sommes extrêmement fiers d'être associés à la perle du bien-être, l'Athénée Thalasso & Spa et l'hôtel Radisson Blu Palace Djerba. Cette introduction en Tunisie est très symbolique car le Maghreb fait partie des cinq mondes de la médecine traditionnelle chinoise, indienne, balinaise, japonaise et maghrébine. Le Maghreb est tellement impor-

tant dans la genèse des soins corporels que le terme massage vient du mot arabe « mass » signifiant toucher ou presser légèrement. Il s'agit donc d'une tradition séculaire ancestrale dans les pays du Maghreb ».

M. Mohamed Jerad a commenté par ailleurs : « Je suis très fier de vivre cette expérience de l'introduction de cette belle marque parce que nous sommes à la recherche de l'excellence, de la qualité et proposer des prestations de haut de gamme, mais également d'offrir toujours à nos clients des nouveautés. Nous innovons chaque année par de nouveaux protocoles et de nouvelles cures. Pour cette année, c'est autour de cette ligne de produits Cinq Mondes de très grande qualité ».



L'Athénée Thalasso & Spa s'érige sur 3500 m<sup>2</sup> et deux niveaux. Il est doté d'infrastructures de pointe permettant de combiner thalasso, spa, soins traditionnels naturels et activités physiques. Les clients peuvent y choisir une cure de 6 jours, 4 jours ou des soins à la carte, s'offrir du temps pour soi entre les mains d'une équipe de professionnels, formés pour maîtriser les dernières techniques.

Le centre comprend 2 piscines en eau de mer, une ludique et l'autre de soin chauffée. De nombreuses cabines accueillent les curistes en fonction des soins désirés : douche à jet, à affusion, de bains d'hydromassage à multi-jets, d'enveloppement d'algues marines ou de boue, de cryothérapie, de soins esthétiques, de massage, de Shiatsu, de Tchnong Mo, de Chi Nei Tsang, etc.

**L'Athénée Thalasso est niché au cœur de l'un des plus beaux hôtels de Djerba : le Radisson Blu Palace Resort & Thalasso.**

Cet hôtel 5 étoiles au design contemporain, élégant et épuré, est le cocon parfait où se réfugier pour optimiser son séjour bien-être. Les tons chauds de bruns et vert olive, les touches orientales, la végétation, le bruit de l'eau, mais aussi les senteurs enveloppantes distillées à chaque recoin créent un cadre où l'on se sent bien. Les chambres sont spacieuses et équipées d'un service correspondant à ses 5 étoiles. L'hôtel est doté d'une superbe piscine extérieure avec son restaurant seafood *Le Turquoise*, d'une plage privée aux charmants parasols de paille, de deux bars, un restaurant oriental, *Le Flamingo*, un restaurant italien, *Le Zafferanon*, et un restaurant buffet, *Le Céramique*.



## Cinq Mondes

Née il y a 18 ans, la marque française Cinq Mondes est présente dans plus de 1000 thalasso et spas dans 36 pays et est partenaire des plus beaux et prestigieux hôtels 4 et 5 étoiles. A travers sa ligne de soins et de produits, elle propose une régénération profonde du corps et de l'esprit pour recréer un état d'équilibre parfait jusqu'au niveau cellulaire de la peau.

Les Laboratoires Cinq Mondes militent depuis leur création pour une cosmétique sans pétrochimie. Ils perfectionnent les pharmacopées du monde au sein de formules sans silicone, ni huile minérale, répandues en cosmétique en raison de leur faible coût.



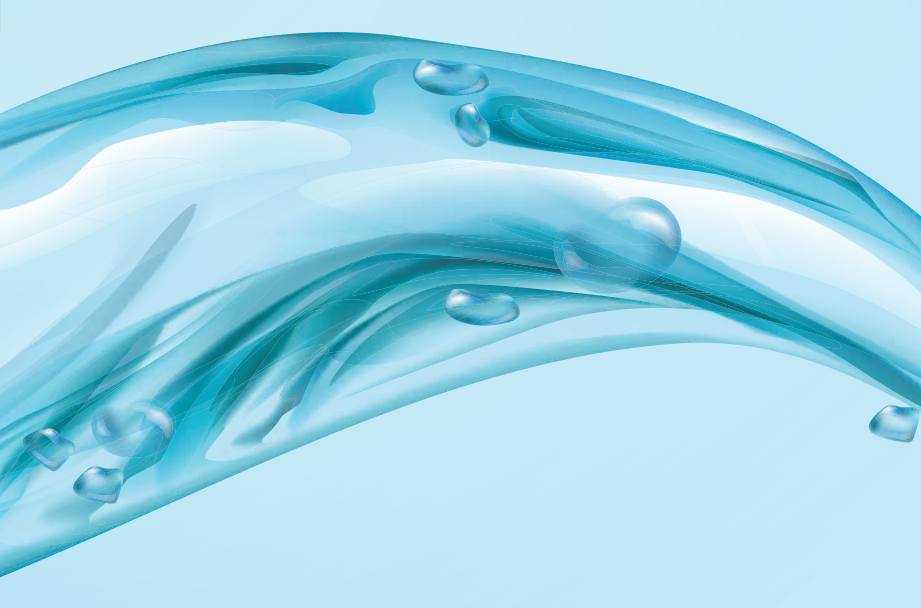
# RZIG OUESLATI,

directeur général de l'Office national du thermalisme et de l'hydrothérapie (ONTH) :





# « un référentiel de qualité spécifique à la Tunisie dans la thalasso »



La Tunisie est sans conteste la deuxième destination mondiale en thalassothérapie. Grâce à ses compétences humaines, qui sont des références incontournables à l'échelle internationale, ses rituels ancestraux, son savoir-faire en termes de soins et massages, son offre de centres et de produits très étendue et diversifiée, la connaissance des bienfaits des plantes, de la médecine esthétique de dernière génération, des techniques de détente ou de renforcement musculaire, elle a pu toujours préserver sa position sur le podium. Forte d'une expérience remontant à 1994 et une législation à 1992, la Tunisie a toujours été un modèle au niveau du respect des protocoles, de la qualité de l'eau, de la supervision médicale. L'Office national du thermalisme et de l'hydrothérapie joue aussi pleinement son rôle de régulateur et garant de la qualité de l'activité. Interview exclusive pour Alyssa avec Rzig Oueslati, directeur général de l'ONTH.

### Quel rôle pour l'Office national du thermalisme dans la réglementation du secteur de la thalassothérapie en Tunisie ?

Depuis 2011, la tutelle du secteur de la thalassothérapie est assurée par l'Office national du thermalisme et de l'hydrothérapie (ONTH) en vertu du décret-loi n° 2011-52 du 6 juin 2011, modifiant et complétant la loi n° 75-58 du 14 juin 1975, portant création de l'Office du thermalisme.

Selon les prérogatives attribuées par ce décret-loi à l'ONTH, ce dernier intervient en amont et en aval de l'activité en menant des études scientifiques et techniques, mettant en place les dispositions indispensables au développement du secteur et en prospectant les marchés et promouvant l'offre nationale. Son dynamisme et sa rigueur l'ont conduit, en collaboration avec l'INNORPI et l'Office national du tourisme tunisien (ONTT), à l'élaboration d'une norme pour l'activité de la thalassothérapie, la première établie par un pays arabe et africain. Ce qui lui a valu la reconnaissance de l'Organisation internationale de normalisation sous la désignation « ISO 17680 ». Le positionnement des normes tunisiennes actuellement en usage par rapport aux normes internationales montre l'exhaustivité de celles tunisiennes puisqu'elles couvrent l'ensemble des activités de thalassothérapie, statiques et dynamiques, matérielles et immatérielles. Ce qui représente un gage de sécurité totale pour les curistes.



**Les curistes sont essentiellement Français, Russes, Allemands, Suisses, Belges, Anglais, Italiens et Algériens.**



### Quelle répartition géographique des centres de thalassothérapie ?

Le littoral tunisien, s'étendant sur plus de 1.300 kilomètres, accueille une soixantaine de centre de thalassothérapie, répartis sur 7 gouvernorats côtiers du nord au sud: Jendouba, Tunis, Nabeul, Sousse, Monastir, Mahdia et Médenine. Quant à la fréquentation, le gouvernorat de Sousse occupe la première place suivi par le gouvernorat de Nabeul. Les curistes sont essentiellement Français, Russes, Allemands, Suisses, Belges, Anglais, Italiens et Algériens.

### Une nouvelle norme internationale 17680 relative à la thalassothérapie a été adoptée par l'Organisation internationale de normalisation. Que représente cette reconnaissance pour vous et pour le secteur ?

L'Organisation internationale de normalisation (ISO), premier producteur mondial de normes internationales d'application volontaire, a récompensé les efforts des experts de l'Office et d'autres organismes nationaux par l'adoption de la nouvelle norme internationale 17680 relative à la thalassothérapie. Il s'agit en fait de la première norme arabo-africaine adoptée par l'ISO. Cette nouvelle norme servira comme référentiel international pour la certification des centres de thalassothérapie et par conséquent d'outil de mise à niveau du secteur de l'hydrothérapie. De ce point de vue, elle offre des avantages technique, économique et sociétal. Elle contribue à l'optimisation des coûts, l'amélioration de la qualité, l'accès à de nouveaux marchés et le renforcement de la satisfaction client. Il s'agit donc d'une récompense et d'un couronnement de tout un processus de travail, mais marque aussi le début d'une nouvelle ère pour la thalassothérapie tunisienne.

### Quelle est votre stratégie pour développer le secteur ?

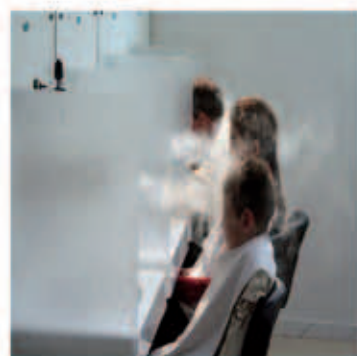
Selon les résultats de l'étude stratégique du développement de la thalassothérapie menée par un cabinet d'étude spécialisée, notre



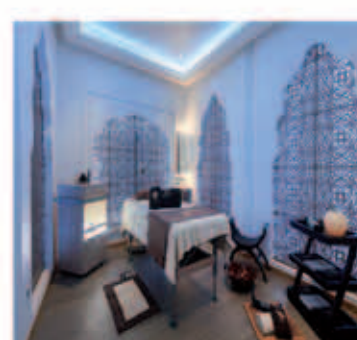
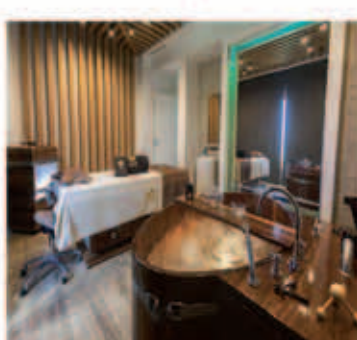
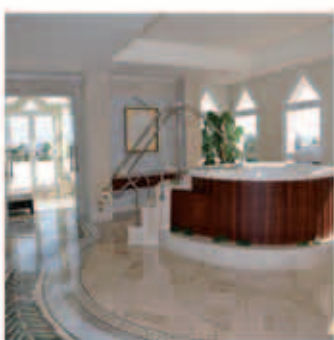


Office national du thermalisme  
et de l'hydrothérapie

## Tunisie, Une Destination Privilegiée du Thermalisme & de Thalassothérapie...



Avec autant de stations thermales et près d'une soixantaine de centres de thalassothérapie, avec un climat idéal, des paysages naturels exceptionnels, des hôtels haut de gamme, la Tunisie est la meilleure destination pour votre santé et votre bien-être...



Tél.: +216 71 844 566 - Fax: +216 71 791 868

<http://www.hydrotherapie.tn> - [thermalisme@thermalisme.nat.tn](mailto:thermalisme@thermalisme.nat.tn)



**Mettre en place  
une ingénierie  
de la qualité  
du produit afin  
de garantir des  
prestations de  
qualité.**



stratégie porte sur cinq axes essentiels. Le premier axe consiste à mettre en place une ingénierie de la qualité du produit afin de garantir des prestations de qualité dans les centres de thalassothérapie à travers l'établissement d'un référentiel de qualité spécifique à la Tunisie et la mise en place d'un programme d'ingénierie de la qualité. Ce qui permettra d'améliorer de façon permanente la qualité des services. Le deuxième axe concerne l'environnement du produit thalassothérapie, l'objectif étant de garantir un produit en harmonie avec les potentialités environnementales de sa zone d'implantation. Le troisième axe vise la mise en place de nouveaux modes de gestion et d'exploitation des centres de thalassothé-

rapie en vue de leur assurer plus d'efficacité, de rentabilité et d'autonomie. La gestion des ressources humaines et le développement des compétences par la valorisation des potentielles compétences et l'instauration d'un système national de formation et de recyclage spécialisés en « soins par l'eau », et aussi par la valorisation du statut du personnel médical et paramédical des centres figurent parmi ces axes stratégiques.

Selon les résultats de cette étude, un intérêt particulier sera accordé à la commercialisation et la promotion du produit thalassothérapie par la diversification des outils de communication, de marketing ainsi que par l'incitation et la récompense des efforts d'innovation.

**Quelles sont les perspectives de développement du secteur ?**

Nous sommes très optimistes quant à l'avenir de la thalassothérapie en Tunisie. Notre stratégie entreprise depuis quelques années ne tardera pas à porter ses fruits. D'ailleurs, nos prévisions du développement de la thalassothérapie pour le futur proche tablent sur une augmentation de la capacité d'accueil des centres de thalassothérapie et du nombre de curistes de 8% par an. Une augmentation du nombre des centres de thalassothérapie est également attendue. Nous estimons en outre l'attraction de 375.000 curistes étrangers par an et la création de 3500 postes d'emploi additionnels. Cela permettra de générer l'équivalent de 444 millions de dinars de recettes en devises dont 204 mil-

lions de dinars d'apport injecté directement dans les caisses des centres et 240 millions de dinars d'apport supplémentaire injecté dans le secteur touristique.

**Les centres de thalassothérapie sont-ils soumis à une certaine segmentation qualitative ?**

Pour le moment, le seul critère de segmentation des centres de thalassothérapie est le lieu d'implémentation. Certains centres sont intégrés dans des hôtels tandis que d'autres sont indépendants. Ce qui fait que certains centres jouissent d'une gestion autonome, d'autres ne le sont pas. Conscients que ces centres devraient être classés selon des normes et des critères bien définis, les services techniques de l'Office travaillent sur l'établissement d'un référentiel de classification pour ces établissements comme les hôtels. De plus, après l'entrée en vigueur de la nouvelle norme 17680, ces centres seront automatiquement classés en deux grandes catégories : ceux conformes à cette norme et donc certifiés 17680 et ceux qui ne le sont pas.

**L'Office intervient-il dans la politique tarifaire des centres de thalassothérapie ?**

Bien que la tarification des prestations des centres de thalassothérapie soit tributaire de l'offre et de la demande, l'Office veille à ce que les prix ne soient pas bradés et que le rapport qualité-prix soit respecté pour préserver la bonne image de la Tunisie en tant que deuxième destination mondiale de la thalassothérapie.



# Centre thalasso **Laico Hammamet**, un joyau de bien-être



L'hôtel Laico Hammamet possède un majestueux centre thalasso installé sur une surface totale de 2000 m<sup>2</sup> (y compris la piscine couverte à l'eau de mer). Le centre dispose 31 cabines dont 9 dédiées aux massages, un ScenTao, 3 cabines d'esthétique, 5 Thalatherm, 2 douches à affusion, 2 douches à jet, 5 hydro-massages, 2 bains turcs, etc. Il est équipé également d'une station bio-marine, jacuzzi, salle de fitness, cardiotraining, aqua-espace détente, tisanerie et cavitosonic.

## Espace beauté

L'espace beauté du centre thalasso de Laico Hammamet propose des soins personnalisés à l'instar de l'esthétique des produits «Thalgo» et «PHYTOMER» ou la coiffure avec les soins des cheveux L'Oreal professionnel et Vitaly.

## Cures et soins

Le centre thalasso propose aux curistes plusieurs soins relaxants et de bien-être comme la cure

de remise en forme (4 soins par jour). La cure classique de remise en forme est agrémentée par les bienfaits du traitement des 5 sens. Adaptée après la visite médicale, elle comprend un parcours biomarin en piscine d'eau de mer chauffée, deux soins d'hydrothérapie à choisir avec le médecin, un massage complet du corps, relaxant ou tonifiant aux huiles essentielles avec libre accès pendant une demie journée à l'espace Forme (hammam, fitness, cardiotraining) et à l'espace Revivre les 5 sens (aromathérapie, cavitosonic, relaxation tridimensionnelle, musicothérapie, tisanerie).



## La cure Vitalité

La cure classique de remise en forme est agrémentée par les bienfaits du traitement des 5 sens.

## Cures spécifiques

Pour les cures spécifiques, chaque cure comprend, en plus des 4 soins de remise en forme, un 5<sup>e</sup> soin spécifique qui doit s'adapter à chaque type de cure. Il s'agit de la cure minceur. Le médecin et la diététicienne du centre déterminent avec le curiste un programme spécialement adapté à ses besoins pour amorcer une perte pondérale adéquate, retrouver une meilleure hygiène alimentaire, raffermir, affiner sa silhouette, lutter contre la cellulite et restaurer son tonus cutané, le tout associé à une activité physique guidée par un professeur de sport. La Cure Arthro-rhumatismale consiste en un programme pour retrouver souplesse et vitalité : algorithme, boue marine, électro physiothérapie.



## Les mini cures thermales... pour votre santé !



Thalasso Marhaba

Parce qu'il n'est pas toujours aisé de prendre du temps pour soi, les mini cures thermales, conjuguent les vertus de l'eau thermale au soins actifs de la cure traditionnelle et ceci concentrés en 6, 9 ou 12 jours. C'est une alternative pour les personnes qui ne disposent pas de trois semaines pour effectuer la cure thermale classique.

Voici les grandes tendances et nouveautés du moment dans le secteur.

Source: Thermalies

### **Soigner les brûlures domestiques**

Barbecue, four, fer à repasser, casseroles... les situations à risques de brûlures domestiques sont très nombreuses. Le séjour santé Séquelles de Brûlures Domestiques est un programme de 6 ou 12 jours qui s'adresse aux personnes souffrant de brûlures domestiques localisées n'ayant pas nécessité d'hospitalisation et pour lesquelles la peau a cicatrisé. Cette nouvelle cure vise à atténuer, voire effacer les traces de l'accident. Au menu : cure de boisson, 3 soins quotidiens de la cure thermale dermatologie

prescrits par le médecin thermal en début de séjour (douche filiforme, douche thermique générale au jet, pulvérisation externe, bain simple, bain local...) et un massage kiné quotidien. Pour les adultes, ce programme peut être complété par de soins de bien-être comme hammam, jacuzzi ou lit sensoriel, avec une séance par semaine.

male par jour, deux séances de yoga, un lit hydromassant et une consultation phytothérapie.

### **La chasse aux métaux lourds**

Les métaux lourds sont aussi difficiles à percevoir dans l'environnement (présence dans l'eau, l'air, l'alimentation et de nombreux produits de consommation courante), qu'à détecter une



### **Une alternative aux petits bobos gynéco**

La mycose vaginale est une affection bien connue des femmes puisque 75 % d'entre elles en souffrent un jour dans leur vie. Généralement facile à repérer et à guérir, elle n'en reste pas moins handicapante lorsqu'elle devient récurrente. Quand les traitements, souvent à répétition, ne suffisent plus, découvrez une alternative naturelle avec la mini cure de 6 ou 12 jours. Le programme prévoit quatre soins quotidiens en gynécologie comme bain thermal, douche au jet, une compresse d'eau ther-

fois installés dans nos cellules. Une fois dans notre organisme, les métaux lourds bloquent les enzymes qui nous protègent des radicaux libres. Or ceux-ci, en excès, affectent notre santé de mille manières: maladies cardiovasculaires, dégénérescence articulaire, inflammations... Pour détoxifier l'organisme, la mini cure Détox Métaux Lourds se déroule selon un programme de six jours: trois soins thermaux quotidiens comme nettoyage complet de l'arbre respiratoire (des fosses nasales aux poumons), six séances de cryothérapie corps entier pour booster le métabo-





lisme et faciliter l'élimination des toxines et 28 jours de cure de compléments alimentaires à base d'extrait pur de *Laminaria Japonica*, qui a la particularité de bloquer les métaux lourds et les substances radioactives.

### Prévenir et guérir la tendinite

La mini cure de 6 jours Pré & Post tendinite s'adresse à tous les sportifs qui souhaitent prévenir la survenue d'une tendinite chronique ainsi qu'à ceux qui ont besoin d'accélérer la rééducation du tendon. Ce nouveau programme renforce les tendons grâce à l'action cicatrisante du soufre contenu dans l'eau thermale. Au menu : quatre soins quotidiens de la cure thermale rhumatologie prescrits par le médecin thermal selon le stade de la pathologie (application de la boue thermale, bain en baignoire avec aérobains, mobili-

sation en piscine, massage sous l'eau par kiné...), l'accès quotidien aux équipements du club sport avec coach sportif et l'accès quotidien au sauna. A noter que cette mini-cure ne s'adresse pas aux personnes en crise de tendinite aiguë car la chaleur des soins thermaux est contre-indiquée pendant la poussée inflammatoire.

### Soigner la névralgie pudendale

Des sensations de brûlures intenses entre les cuisses, de décharges électriques fulgurantes, de pincements profonds, d'étau, de torsions, de picotements, de tiraillements... Ces symptômes constituent le quotidien des personnes atteintes de névralgie pudendale. Ces douleurs sont particulièrement fortes lorsque la personne est assise. Causée par la compression d'un nerf, cette maladie très invalidante peut être





soulagée par une cure thermique. En complément des soins de la cure thermique en gynécologie, la mini-cure spécifique Névralgie Pudendale prévoit : une conférence médicale pour mieux comprendre la maladie, un groupe de paroles, un atelier de gestion de la douleur et de la fatigue, une séance de sophrologie en bain de boue, un atelier de relaxation profonde taoïste, un atelier Art Thérapie et deux ateliers d'activités physiques adaptés.

#### **Mini cure santé pour les aidants**

Augmentation de la charge de travail, perte de vie sociale, difficultés face au poids psychologique de l'aide, baisse de la qualité de vie... la pathologie d'un proche affecte non seulement la vie du malade mais également celle de ses proches. Conjoint, parent ou enfant, l'aidant familial se retrouve bien souvent dans une situation intenable menant tôt ou tard à l'épuisement physique

et psychologique. Pour enrayer cette spirale et redonner un second souffle à l'aidant, il existe des séjours prévention santé Aide aux aidants. Le programme de cette mini cure de six jours propose les soins sur mesure, qui permettent d'évacuer la fatigue physique et psychologique.



**Centre d'Assistance Médicale  
à la Procréation  
& d'Explorations de la Stérilité**



**مركز تشخيص الخصوبة  
والنهوض بالإنجاب**

Nous sommes à l'écoute des couples  
cherchant à devenir parents.

Nous disposons des plus récentes  
techniques en matière d'assistance  
médicale à la procréation

**نحن في خدمة الأزواج الطالبين  
الإعانة على الإنجاب موفرين لهم آخر  
التقنيات في هذا المجال**

# L'eau et le sport : un duo gagnant



Athénée Thalasso Djerba

Ressentir le besoin de renouer avec l'effort, améliorer ses performances ou tout simplement retrouver une bonne hygiène de vie... les cures sportives ont été créées dans ce but. Thalassothérapie et thermalisme ont su allier les bienfaits de l'eau avec une activité physique permettant de reprendre le sport tout en douceur ou de développer ses capacités sportives.

---

Source: Thermalies





Athénée Thalasso Djerba

## DECOUVRIR OU REDECOUVRIR LE SPORT

### Nouvelle cure « Réveil Sportif »

Cette cure s'adresse à toutes les personnes désireuses de retrouver une activité sportive tout en douceur. Elle repose avant tout sur la personnalisation. Chaque participant dispose d'une liste de soins et d'activités sportives qu'il peut choisir en fonction de ses envies et de ses capacités, le tout accompagné par les conseils d'un coach sportif. En alternant soins et activités diverses, le corps retrouve progressivement sa tonicité et les performances physiques s'améliorent. La cure Réveil Sportif comporte 24 soins et activités pendant 6 jours et 6 nuits ou 3 jours/3 nuits avec 9 soins dont six soins « récupération » au choix (massothérapie, hydrojet, pressothérapie, cryothérapie, séance IPulse 5.1), ainsi que six modelages au choix eau de mer, détente, kinésithérapie, séance d'ostéopathie. La cure propose cinq soins « reminéralisant » au choix (bains hydromassants, douche à jet, enveloppements et applications, thalaxion). Enfin, les curistes ont le choix entre huit activités sportives (aquajump, aquabiking, aquapower, beach-training, musculation, longe Cabourg, marche

**Retrouver une  
activité sportive  
tout en douceur.**

nordique). A cet ensemble de soins s'ajoutent une consultation médicale offerte, un bilan sportif en début de cure et des conseils diététiques.

### Redécouvrir le sport à son rythme

La mini cure Sport et Santé permet de redécouvrir le sport sous un angle à la fois convivial, dynamique et à son rythme. Chacun y puise son bonheur selon ses envies et ses besoins. Programme de 34 soins sur 6 jours avec 4 soins quotidiens au choix parmi: bain avec douche sous immersion, bain avec eau courante, bains avec insufflation de gaz, couloir de marche, jets de forte pression en piscine, pulvérisation de membres, bain de boue de Kaolin, douche au jet, piscine de mobilisation, douche générale, piscine simple, vaporarium, douche pénétrante, piscine rhumatologie. A ces soins s'ajoutent une consultation diététique « équilibrer son alimentation à la pratique sportive », un rendez-vous individuel « évaluation et bilan physique », deux séances de relaxation, deux séances de coaching sportif individuel, trois massages sous l'eau, une randonnée « découverte marche active ».

# Chut on dort....

ou comment  
retrouver  
le sommeil  
grâce à la  
thalassothérapie  
et au thermalisme



Parmi les effets négatifs du stress, les plus connus et les plus courants sont les troubles du sommeil, environ 40% de la population est concernée. Le sommeil est pourtant une nécessité physiologique. Ce problème est d'autant plus important que c'est pendant le sommeil profond que les cellules se régénèrent grâce à l'hormone de croissance qui est sécrétée en plus grande quantité à ce moment là... d'où le qualificatif de sommeil « régénérateur » ! Les instituts de thalassothérapie et les centres thermaux proposent des programmes très pointus pour favoriser le sommeil.

Source: Thermalies

## A la recherche du sommeil perdu...

Le nouveau séjour Mieux-dormir répond à la problématique du sommeil de façon durable. Au menu de ce programme de trois jours : un soin spécifique Mieux dormir, un mélange des techniques d'acupression et de relaxation orale dans une ambiance sensorielle favorable, un soin cryothérapie corps entier, un modelage californien apaisant, un modelage crânien Shirotschampi, un enveloppement d'algues reminéralisantes renforcé au magnésium, un bain hydromassant au « lait Indocéane » et un bain hydromassant « eaux des lagons ». Le programme de soins est complété par un atelier Les 5 Tibétains (il s'agit de cinq exercices inspirés de yoga, pratiqués dans certains monastères Himalayens, qui visent à augmenter l'énergie vitale) et un atelier du souffle, qui propose un travail de fin journée pour favoriser l'endormissement. Ce programme de neuf soins et des ateliers permet aux curistes de continuer la mise en pratique chez eux pour améliorer leur hygiène de vie et de retrouver un sommeil réparateur.





### Se jeter dans les bras de Morphée

Le sommeil est une nécessité physiologique. Il permet de récupérer et lutter contre la fatigue quotidienne. Découvrez une nouvelle cure spécifiquement dédiée au sommeil, Mer & capital sommeil. Ce programme de six jours commence par une visite médicale qui permet d'orienter le curiste vers le programme de soins spécifiques. Le programme de la cure prévoit : 21 soins thalasso dont trois modelages sous affusion, trois enveloppements d'algues, trois séances d'aquarelaxation, deux modelages bien-être sommeil qui permettent de dénouer en profondeur les tensions accumulées. Ce programme de soins est complété par une visite médicale et une séance de coaching sommeil pour paramétrer sur le smartphone un bandeau connecté afin d'analyser le sommeil via l'étude de l'activité cérébrale, du rythme cardiaque et de la respiration de curiste.

### Mieux se connaître pour mieux dormir

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences graves. En effet, il peut accélérer le vieillissement et la dégénérescence au niveau de tous les tissus, particulièrement au niveau du système hormonal, du cœur, du cerveau (troubles de la mémoire), du foie, du système cardiovasculaire et du système immunitaire. Le forfait Troubles du sommeil (disponible à la carte ou comme un complément d'une cure), est un parcours en trois séances pour identifier le type d'insomnie, tra-

### Bien dormir pour bien vivre

Comprendre ses troubles du sommeil et déterminer la cause, apprendre à adapter son environnement en fonction de sa pathologie, adopter les bons gestes au quotidien et diminuer progressivement la consommation médicamenteuse et retrouver le sommeil naturel : un atelier relaxation profonde, un atelier diététique, deux séances de musicothérapie, une séance de sophrologie, un coaching individuel pour choisir une activité physique adaptée, deux séances de gymnastique, deux aquamodelages pour relâcher les tensions et une séance de yoga.

vailler sur les causes et s'approprier les moyens d'améliorer son sommeil. Au menu : une consultation diététique, une séance d'hypnose thérapeutique et une séance aux choix de yoga, de la sophrologie ou la méditation.

### Retrouver le sommeil réparateur

A raison de huit heures de sommeil par jour, un être humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir. Ce qui représente environ 26 ans pour une personne dont l'espérance de vie est de 80 ans. Autant dire que le sommeil tient une place prépondérante dans nos existences. Mais dans nos sociétés modernes, de nombreuses personnes rencontrent des troubles du sommeil dont il est indispensable de cerner les causes. La mini cure Sommeil de 6 ou 12 jours pour retrouver les bras de Morphée prévoit : 48 soins thermaux apaisants (lit hydro-massant, bain de kaolin en apesanteur, douche générale, bain de brouillard en lumière de wood...), deux séances de Shiatsu dans l'eau alternés par les mouvements de berceement, d'étirement et de pression sur les méridiens, deux séances de musicothérapie bien-être, un bilan d'activité physique individuel, deux séances de marche nordique, un bilan diététique pour faire le point avec le patient sur ses habitudes alimentaires et dresser une stratégie pour optimiser des rythmes digestion/sommeil, deux séances de sophrologie individuelles et un atelier de naturopathe.



# Les thermes romains, ces vestiges de bien-être et de loisir





Les thermes romains sont des structures architecturales abritant des bains publics ou privés bâtis dans de nombreuses régions de la Tunisie depuis l'époque de la Rome antique. Du grec Thermos ou du latin thermae, leurs origines remontent à la Grèce. Les premiers thermes romains datent du 2<sup>ème</sup> siècle avant J.C.





Conçus à l'origine comme des édifices où l'on pouvait se baigner et recevoir divers soins corporels, ils ont pris de l'ampleur sous l'Empire romain afin de répondre aux besoins d'une population grandissante. Ils étaient de dimensions modestes et mixtes jusqu'à l'époque d'Hadrien qui ordonna que les bains des hommes et les bains de femmes soient séparés. Les thermes romains ont connu de grandes évolutions au cours du temps, devenant de plus en plus vastes et plus fonctionnels.



## Établissements de loisir

Les thermes romains étaient de véritables établissements de loisir. Les bâtiments les plus vastes comportaient des bains certes mais aussi des jardins, des boutiques ainsi que des restaurants, des installations sportives (gymnases, palestres, stade) et culturelles (bibliothèques, salles de conversation, théâtre). Pour les Grecs, les thermes étaient un lieu pour détendre leurs muscles

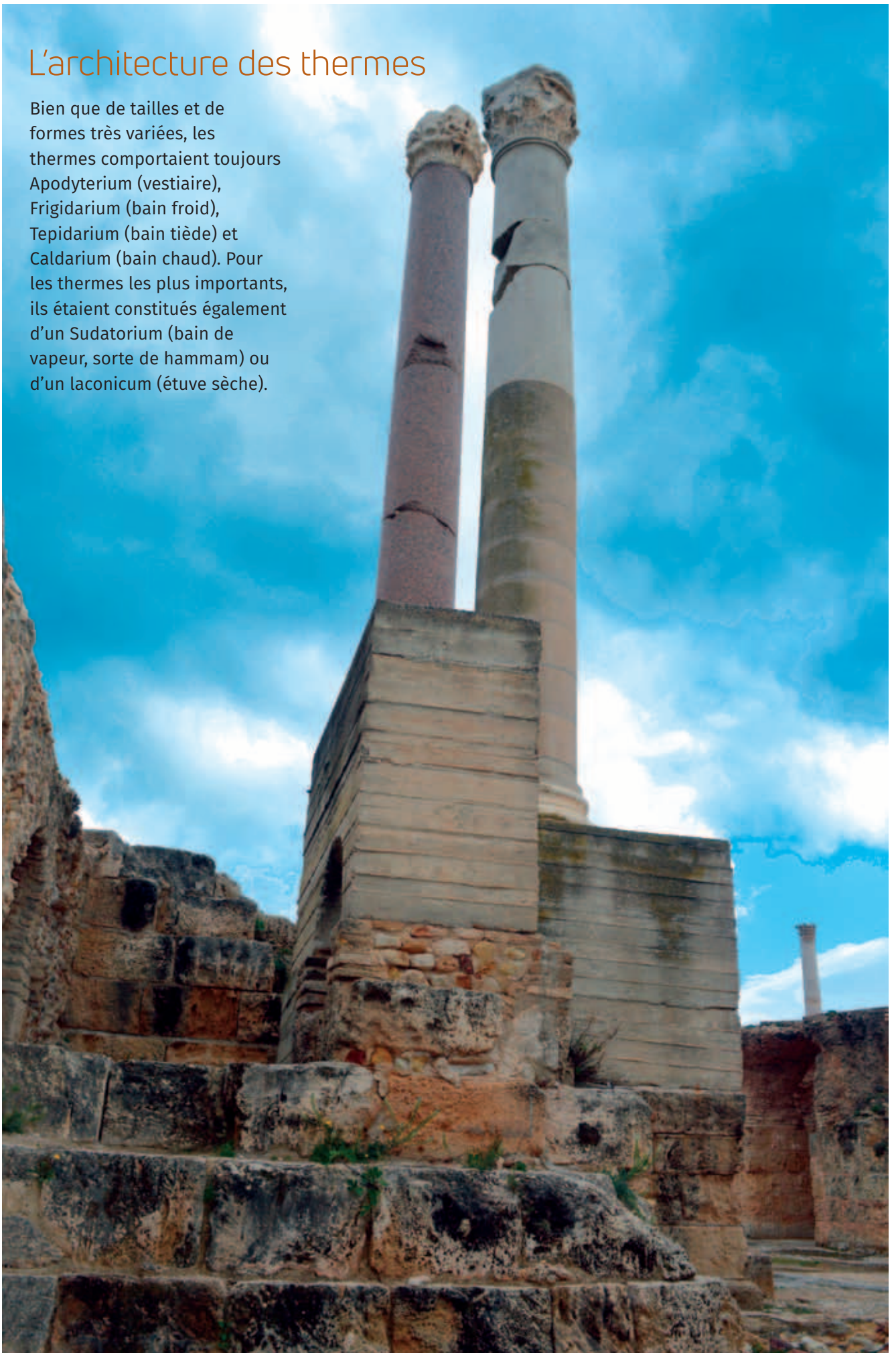
après l'exercice physique à la palestre et se laver avant d'enduire leur corps d'huile. Pour les Romains, les thermes, appelés aussi bains, étaient bien plus que cela et avaient un rôle social extrêmement important. Ils constituaient un élément essentiel de la civilisation romaine dont on trouve encore de nombreuses traces archéologiques dans toutes les cités de l'Empire

romain dont la Tunisie. Les citoyens les plus riches possédaient des thermes privés dans leur domus (demeures). Les thermes publics (exploités par une entreprise privée ou offerts par un magistrat ou l'empereur) étaient à la disposition des autres habitants moyennant un faible droit d'entrée. Certains thermes étaient cependant totalement gratuits.



## L'architecture des thermes

Bien que de tailles et de formes très variées, les thermes comportaient toujours Apodyterium (vestiaire), Frigidarium (bain froid), Tepidarium (bain tiède) et Caldarium (bain chaud). Pour les thermes les plus importants, ils étaient constitués également d'un Sudatorium (bain de vapeur, sorte de hammam) ou d'un laconicum (étuve sèche).







## Les thermes romains en Tunisie

Une centaine de thermes romains couvraient toute la Tunisie et variaient selon la grandeur et la taille. Les plus grands édifices sont les thermes d'Antonin à Carthage qui sont classés troisièmes dans l'Empire romain après les thermes de Caracalla et de Dioclétien à Rome. Ils constituent l'ensemble le plus imposant et le plus riche du site archéologique de Carthage. Ils se situent en bord de mer, non loin d'anciennes installations portuaires puniques. Mis en service sous le règne de l'empereur Antonin, en 165 ap J.C, après 15 ans de travaux initiés sous le règne d'Hadrien, le monument s'élevait sur trois niveaux et était surmonté de nombreuses coupoles. Aujourd'hui, seuls des «îlots» subsistent de ce formidable édifice, en particulier des vestiges du niveau inférieur réservés au personnel et au service.







## Les thermes du Kef

Les thermes du Kef, de taille importante, sont construits au III<sup>e</sup> siècle (entre 200 et 299). Les vestiges couvrent une surface de 2000 mètres carrés. Situés en plein cœur de la ville actuelle, ces vestiges des thermes de l'époque romaine montrent l'importance de la cité à cette époque. Mais le site n'est que partiel. Une grande partie des thermes est toujours située sous les maisons environnantes.

## Les thermes de Dougga

Une partie des thermes romains de Dougga (3<sup>e</sup> siècle après J.C). La pratique du bain romain prend ses racines dans le monde grec. Elle résulte d'une évolution qui trouve son aboutissement à l'époque augustéenne. Son principe repose sur l'alternance du chaud et du froid et sur la gradation de la température dans le secteur chauffé. Après s'être déshabillé dans le vestiaire (apodyterium), le baigneur sportif gagnait la palestre pour un échauffement actif, le non sportif une pièce tiède (tepidarium d'entrée) où il s'échauffait passivement. Après s'être enduit d'huile, il rejoignait une pièce plus chauffée que la précédente (districtarium) dans laquelle il se raclait le corps à l'aide d'un strigile (instrument courbe adapté aux formes du corps) pour extraire les impuretés des pores dilatées.



# MIEUX CONNAÎTRE LA TUNISIE

## KNOW TUNISIA BETTER



### CAPITALE/CAPITAL



Tunis : 2,78 millions d'habitants  
(24% de la population)  
Tunis : 2,78 million people

### Habitants / Population

Environ 11,4 millions dont 67 %  
de population urbaine.  
Taux démographique : 1,1 %.

11,4 millions including 67 % in  
urban zones. Demographic rate :  
1,1 %.

### RELIGIONS RELIGIONS



98% de la population est  
musulmane. Communautés  
chrétiennes (catholiques,  
protestantes et orthodoxes)  
et juives.

98% of the Tunisian population  
are Moslems. Christian (Catholic,  
Protestant, Orthodox) and Jewish  
Communities

### VACANCES ET FÊTES HOLIDAYS

**Jour de repos hebdomadaire :**  
dimanche.

#### Jours fériés:

1<sup>er</sup> janvier (Jour de l'an), 14  
janvier (Révolution et Jeunesse),  
20 mars (Indépendance), 9  
avril (Martyrs), 1<sup>er</sup> mai (Travail),  
25 juillet (République), 13  
août (Femme), 15 octobre  
(Evacuation).

**Fêtes religieuses fériées en  
2018** (sous confirmation des  
instances religieuses) :  
4 juin (Aïd El Fitr),  
11 août (Aïd El Idha), 1  
septembre (Nouvel an de  
l'Hégire), 9 novembre (Mouled).

**Weekly holiday :** Sunday.

**Holidays :** January 1 (New Year),  
January 14 (Revolution and  
Youth), March 20 (Independence  
Day), April 9 (Martyrs), May  
1 (Labor), July 25 (Republic),  
August 13 (Woman), October 15  
(Evacuation).

#### Religious holidays in 2018

(To be confirmed by religious  
authorities) : June 4 (Aïd El  
Fitr), August 11 (Aïd El Idha),  
September 1 (Hegira New year),  
November 9 (Mouled).





## LANGUES LANGUAGES

L'arabe est la langue officielle du pays. Le français est très répandu. Dans les zones et lieux touristiques, l'anglais, l'allemand et l'italien sont également pratiqués.

*Arabic is the country's official language. French is widely spoken. In tourist zones, English, German and Italian are also used.*

## ZONE HORAIRE TIME ZONE



GMT+1 toute l'année.  
*GMT +1 all the year.*

## SANTÉ / HEALTH

Aucun vaccin n'est exigé. Absence de risque sanitaire.

*No vaccination is required from visiting foreigners. Absence of health risks.*

## TÉLÉCOMMUNICATIONS

Pour joindre la Tunisie à partir de l'étranger, composer le code + 216 + 8 chiffres.  
A partir de la Tunisie, pour joindre un correspondant à l'étranger, composer le préfixe 00.

*To call Tunisia from abroad, dial country code + 216 + 8 digits.  
To call a number abroad from Tunisia, start dialing with 00.*

## TÉLÉPHONES D'URGENCE EMERGENCY PHONES

SAMU : 190  
Police Secours : 197  
Pompiers/  
Fire Department : 198

## ARGENT / CURRENCY

La monnaie tunisienne est le dinar (DT).

1 dinar = 1000 millimes.

Le dinar tunisien n'est pas convertible ni exportable.

La majorité des banques assure un service de changes de même que les réceptions des hôtels. Cartes de crédits internationales largement acceptées.

*The Tunisian currency is the Dinar (TND).  
1 dinar = 1000 millimes.*

*Tunisian Dinar is neither convertible nor exportable.*

*The majority of banks, as well as hotel receptions, provide an exchange service.*

*International credit cards are widely accepted.*

### • Cours des devises

(Janvier 2019) :

### • Exchange rate

(January 2019) :

1 euro = 3,44 DT

1 US \$ = 2,99 DT

1 LYD = 2,17 DT

100 DZD = 2,53 DT

## Climat et météo / Climate and weather

Climat méditerranéen au Nord et le long des côtes, continental puis saharien au Centre et au Sud.  
*Mediterranean climate in North and along the coast, continental then saharan in Center and South.*

Mois / Month	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Températures matin Morning Temperatures	6	8	9	11	15	19	21	22	21	17	11	8
Températures après-midi Afternoon Temperatures	16	17	19	21	24	28	31	31	29	25	20	17



## SANTÉ / HEALTH



Pour nuits de luxe, palaces raffinés ou clubs de vacances animés, la Tunisie compte près de 700 hôtels classés de 5 à 1 étoiles totalisant près de 200.000 lits.

*For first class overnights, refined palaces or busy vacation clubs, Tunisia offers some 700 hotels, classified from 5 to 1 stars, with a total of more than 200.000 beds.*

## BIEN-ÊTRE / WELL-BEING



La Tunisie est la deuxième destination au monde en matière de thalassothérapie. Il existe 55 centres de thalasso implantés dans les hôtels dans toutes les régions et plusieurs dizaines de centres de balnéothérapie et Spa.

*Tunisia is the world's second destination for spas and thalasso-therapy. There are 55 thalasso centers, mostly annexed to major hotels throughout the country in addition to scores of Spa and balneotherapy centers.*

## GOLF



10 parcours/courses : Tabarka, Tunis (La Soukra), Hammamet (2), Sousse, Monastir (2), Djerba, Tozeur & Gammarrh.

## AÉROPORTS AIRPORTS

Tunis-Carthage, Enfidha-Hammamet, Monastir-Habib Bourguiba, Djerba-Zarzis, Tozeur-Nefta, Tabarka-Ain Draham, Sfax-Thyna, Gafsa-Ksar, Gabès-Matmata.

# ALYSSA

### Magazine de bord de la compagnie Tunisair Express

**Directeur de la Publication :** Yosr CHOUARI

**Coordinatrice générale :** Amel MASMOUDI

E-mail: compub@tunisairexpress.com.tn

**Adresse :** Imm. Maghreb, 2035 La Chargaia 2, Tunis Carthage, Tunisie.

**Tél. :** (+216) 71 942 323 - **Fax :** (+216) 71 942 193

**Conception, rédaction et régie publicitaire :**

Agence Markédia.

**Tél :** (+216) 70 820 333 / 70 821 221

E-mail : contact@markedia.com.tn

**Rédacteur en chef :** Hédi HAMDI.

**Partie arabe :** Janet RAYOUF.

**Maquette & mise en page :** Aymen KHLIFI.

**Photographes :** Salah JABEUR, Nicolas FAUQUÉ, Hamideddine BOUALI.

**Contacts publicité :**

Hanan MEJRI - Mob. : 21 308 309 / E-mail : commercial@markedia.com.tn

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays.

# عليسة

مجلة الخطوط التونسية السريعة

**المدير المسؤول :** يسر الشواري

**تنسيق عام :** آمال المصمودي

**المقر :** عمارة مغربية 2035 الشرقية  
2 تونس قرطاج

**الهاتف :** 71.942.323

**الفاكس :** 71.942.193

**تصميم و تحرير وإشهار :**

وكالة ماركيديا

**الهاتف :** (+216) 70 820 333

(+216) 70 821 221





## معطيات سياحية

### المطارات الدولية

تونس قرطاج - النفيضة الحمامات -  
المنستير الحبيب بورقيبة - جربة جرجيس  
- توزر نفطة - طبرقة - صفاقس طينة -  
قفصة قصر - قابس مطماطة.

### النزل



تعد تونس قرابة 700 نزل مصنف من  
5 نجوم إلى نجمة واحدة طاقاتهم الجمالية  
200 ألف سرير ولقضاء ليال رائعة  
في فضاءات سياحية فخمة في النزل  
والنوادي الترفيهية فإن نابل والحمامات  
وسوسة والمنستير والمهدية وجربة  
وجرجيس وساحل قرطاج وطبرقة وعين  
دراهم وتوزر ونفطة هي أهم المناطق  
السياحية بالبلاد.

### الغولف



10 ملاعب بطبرقة والحمامات (2  
ملاعب) وسوسة والمنستير (2ملاعب)  
وجربة وتوزر وملعب غولف جديد في  
قمرت وآخر في سكرة.

### السياحة الاستشفائية



تعتبر تونس ثاني وجهة في العالم في مجال  
السياحة الاستشفائية حيث يوجد أكثر من  
40 وحدة للتداوي بمياه البحر جميعها داخل  
النزل إلى جانب عشرات الفضاءات.

### السياحة البيئية

في تونس 8 حدائق وطنية مصنفة كما تنظم  
جولات ورحلات في الصحراء (مؤطرة  
وبترخيص) وغيرها من الأماكن.

### المطاعم



يتمتع الزائر التونسي بتنوع ومتعة الطبخ  
التونسي فيكتشف كثرة أطباق البحر  
الجيدة.  
رؤساء المطابخ التونسيون لهم خبرة عالية  
أيضا في مجال أصناف أكالات البحر الأبيض  
المتوسط ويعرضون على السائح جملة من  
المذاقات والأكلات اللذيذة.  
ولا تقدم المشروبات الكحولية إلا بالمطاعم  
المصنفة والنزل.

### السياحة والمعاقين

طبقا للقوانين فإن كل المؤسسات  
السياحية مهما كان تصنيفها ملزمة  
بتهيئة غرفة لإقامة المعاقين (بنسبة غرفة  
لكل مائة سرير).

## المناخ والطقس

مناخ متوسطي في شمال البلاد وسواحلها ومناخ قاري في الوسط والجنوب

الشهر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي	جوان	جويلية	أوت	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
درجة الحرارة في الصباح	6	8	9	11	15	19	21	22	21	17	11	8
درجة الحرارة في المساء	16	17	19	21	24	28	31	31	29	25	20	17

# إكتشف تونس

## مؤشرات وأرقام



المساحة: 164.000 كلم<sup>2</sup>  
العاصمة: تونس 2.78 مليون ساكن.

## السكان واللغة

حوالي 11,4 مليون نسمة من ضمنهم  
67 % سكان المدن.

– نسبة التطور الديمغرافي 1,1 %  
– العربية هي اللغة الرسمية في تونس  
والفرنسية هي الثانية من ناحية الانتشار،  
كما تنتشر بنسبة أقل اللغات الانجليزية  
والألمانية والإيطالية في المناطق السياحية.

## الديانة



98% من السكان مسلمون مع أقلية  
مسيحية (كاتوليك – بروتستان-  
وأورتودوكس) وأخرى يهودية.

## العملة

الدينار التونسي (دينار واحد يساوي  
1000 مليم) وهو غير قابل للتحويل أو  
التصدير.

– أغلبية النزل والبنوك تقوم بعمليات  
الصرف وتحويل العملة. كما أن  
بطاقات الائتمان مقبولة بشكل واسع.

أسعار العملة : (جانفي 2019 )

– 1 أورو : 3,44 دينار  
– 1 دولار : 2,99 دينار  
– 100 دينار جزائري : 2,53 دينار  
– الدينار الليبي : 2,17 دينار

## التوقيت



التوقيت التونسي مقارنة بالتوقيت العالمي:  
توقيت غرينيتش زائد ساعة طوال السنة .

## التلقيح الصحية

غير واجبة على القادمين إذ لا توجد  
أخطار وبائية وصحية في تونس.

## العطل والاحتفالات

الأحد يوم العطلة الأسبوعية.  
– المناسبات الرسمية: 1 جانفي (رأس  
السنة الميلادية) – 14 جانفي (عيد الثورة  
و الشباب) – 20 مارس (عيد الاستقلال)  
– 9 أفريل (عيد الشهداء) – 1 ماي (عيد  
الشغل) – 25 جويلية (عيد الجمهورية) –  
13 أوت (عيد المرأة) – 15 أكتوبر (عيد  
الجلاء)  
– الأعياد الدينية في 2019 :  
(بعد التأكيد من قبل مفتي الجمهورية)  
4 جوان (عيد الفطر)  
11 أوت (عيد الاضحى)  
1 سبتمبر (رأس السنة الهجرية)  
9 نوفمبر (المولد النبوي الشريف)

## الاتصالات

للاتصال هاتفيا بتونس من الخارج يرجى  
تركيب الرمز 216 + 8 أرقام.  
للاتصال هاتفيا من تونس إلى الخارج يرجى  
تركيب الرمز 00 قبل الرقم المطلوب.  
الهاتف : يوجد في تونس 3 مزودون  
لخدمات الجوال مرتبطين باتفاقيات مع  
مزودين عالميين لضمان الإتصال مع الدول  
الأجنبية في مختلف أماكن العالم.





## حمامات أنطونيوس بقرطاج

حمامات أنطونيوس بقرطاج هي من أكبر الحمامات الرومانية بإفريقيا و واحدة من أكبر ثلاث حمامات بنيت في الإمبراطورية الرومانية وهي الوحيدة المتبقية في قرطاج والتي يعود تاريخها إلى عهد الإمبراطورية الرومانية. بدأت الحفريات الأثرية خلال الحرب العالمية الثانية، و إنتهت بإنشاء منتزه أثري للموقع. تقع الحمامات بالقرب من قصر قرطاج الرئاسي و تعتبر واحدة من أهم معالم السياحة في تونس. تدخل حمامات أنطونيوس ضمن المواقع الأثرية بقرطاج المصنفة كقائمة التراث العالمي من اليونسكو.

## الحمامات الرومانية بالكاف

تقع الحمامات الرومانية بقلب مدينة الكاف تحت النجد الصخري للقصبة. و تبلغ مساحته الجمالية قرابة 2000 متر مربع مع العلم وان جزءا هاما منه مازال لم يتم التنقيب عنه وهو تحت المنازل المجاورة لهذا المعلم. ويحتوي الحمام على قاعة مسدسة و مسقوفة و جدرانها مغطاة بالرخام الاخضر مع اعمدة من المرمر الوردي و ارضية فسيفسائية.



## الحمامات الرومانية بدقة

بنيت الحمامات الرومانية بدقة في عهد الامبراطور غاليان في القرن الثالث ق م. وعلى غرار بقية الحمامات فقد تميزت بقاعاتها الساشعة الحارة و الباردة و مكسوة بالرخام و الفسيفساء و تضم عدة أنشطة بين المطالعة و الرياضة و اللقاءات الفكرية وهو ما يعكس نمط حياة الرومان و عنايتهم بالفكر و الجسد.



## الهندسة المعمارية للحمامات الرومانية

اتسمت الحمامات في العهد الروماني بالضخامة و الشساعة حيث انها لم تكن مجرد اماكن للاغتسال و الاستجمام فقط و انما اقيمت في جانباها المكتبات و الملاعب و الحدائق. والملاحظ ان كل الحمامات تخضع لبناء هندسي موحد الذي يعتمد على تعاقب القاعات من الباردة فالدافئة ثم الحارة.





# الحمّامات الرومانية بين المتعة و الاستجمام

كشفت كل حفريات المواقع الرومانية  
بالبلاد التونسية عن اهمية وجود  
الحمّامات في العصور القديمة. فقد ادت  
الحمّامات الخاصة منها و العامة دورا  
كبيرا على الصعيد الاجتماعي و الصحي  
و الثقافي و الترفيهي...







أحدنا في حاجة فقط إلى الانقطاع عن الحياة اليومية مدة يوم أو أسبوع وقد يشكو من الكآبة أو من السمنة أو من أوجاع الظهر. وقد تكون حاجة المرأة هي أن تستعيد عافيتها ورشاقتها بعد الولادة أو بعد الإرهاق. كلها وغيرها حالات تستدعي علاجات مختلفة تؤول جميعها إلى الراحة والاستجمام واستعادة النشاط والحيوية.

ومن هو صاحب القرار الأخير في اختيار العلاج المناسب؟ إنه الطبيب المعالج في المركز الذي تكتسي زيارته عند بداية المشوار أهمية أساسية لتحديد الحاجة ثم تنطلق الرحلة مع المتعة والتشويق والاستفزاز والتلذذ حد الألم بمختلف أشكال استغلال المياه التي ترشك أو تدلك أو تمسك أو تقسو عليك أو تغطيك بفقااعاتها ولها فيك أشغال أخرى حسب ما

يتطلبه حالك ويتحكم فيه معالجك. إنها الطيون البحرية المغذية للجسد وللروح معا يغطونك بها أو يغرقونك فيها فتعافها ثم تطلب منها المزيد عندما ترى أن حيوية افتقدتها منذ سنين عرفت أخيرا طريقها إليك. نفس النتيجة وبطرق مختلفة تؤول إليها استعمالات الحشائش البحرية التي يغطونك بها أو يدلفونك فيها فتشعر بمسام بدنك تتفتح وتتمطى وكأنها تشربها كاملة فلا ترتوي فتطلب المزيد الذي قد يأتي وقد يمانع. أما إذا استجاب فقد يتحول إلى غلاف لا يحلم به إلا الأطفال وهو غلاف الشكولاتة، لما لهذه المادة من منافع يحددها غناها بمادة المانيزيوم الذي يلتهمه جسدك التهاما. وتعود إلى المسبح فتدلفه دون تفكير لاكتشاف عجائب علاجية أخرى،

بما أنهم هناك يوظفون الموسيقى والألوان والأنوار بالإضافة إلى المياه طبعا لإعطاء كل ذي حق حقه في مكونات جسدك وروحك. أما إذا لم تكتف بعد وطلبت المزيد فإن أصابع خبيرة ستتولى تمسيدك فتسبقك إلى مواقع الألم وتطرده من بدنك بلمسات لا يقدر عليها إلا الملهمون.

أوتساءلون بعد هذا كيف أن جسدكم أصبح يرد الفعل بأسرع مما تعودتموه وكيف إن روحكم قد استبدلت خمولها بخفة لم تأنسوها فيها؟ ذلك هو سر المعالجة بمياه البحر، الذي يقول المختصون عنه إن مداواة بستة أيام منه تكفيك مؤونة ثمانية أشهر كاملة. هل حفظتم السر الآن؟ يمكنكم الاحتفاظ به أو اقتسامه مع معارفكم الذين سوف لن يسهل عليهم التعرف عليكم بسهولة عند مغادرتكم للمركز.





لقد انقضى العهد الذي ارتبطت فيه هذه المعالجة بالإلزام الطبي مما يجعلنا ننقاد إليها مكرهين، علنا نتمكن من التغلب على بعض الآلام التي تعاودنا بين الحين والآخر أو تقسو علينا فلم تنجح الأدوية التقليدية في مداواتها. لذلك يتعين أن ننسى أحكامنا المسبقة ونجرب ما أصبح يمثل وصفاً استرخاء وأحلام. الخطوة الأولى لا يعترها أي تردد بما أن تونس أصبحت قبلة العلاج بمياه البحر بما يتوفر لديها من سواحل تمتد على 1300 كيلومتر تنتشر فيها مراكز المعالجة من أرقى وأحدث طراز، مما يجعلها توفر الراحة والاستجمام للفكر والجسد معا دون أن يدخل ذلك ضمن قائمة الكماليات التي نتمناها فلا ندرکها. وبالإضافة إلى الإطار المضيف تتميز تلك المراكز بنجاحها الكبير في اعتماد آخر ما ظهر من تجهيزات وحرفية كبيرة للإطار العامل فيها، مما جعل تونس تحتل المرتبة الثانية عالمياً كوجهة مختصة في هذا الصنف من المعالجة.

#### «ثقافة» استعمال الماء

فسواء تعلق الأمر بالحمامات الرومانية الشهيرة التي تملأ أثارها ما تبقى من فيلات تلك الحقبة ومدنها أو بالحمامات المعاصرة التي لا يخلو منها حي من أحياء مدنها وقرانها، يبرز استعمال المياه في المداواة والاستجمام كثقافة متوارثة.

فالمعالجة بمياه البحر تعتمد في الواقع استعمال كل ما ينتجه البحر من مواد هي نعمة للصحة البشرية مثل الماء والأعشاب والرمل والطين، في حين تعتمد المياه المعدنية ومياه العيون في أصناف أخرى من المعالجة. وفي كلتا الحالتين، فإن الأملاح المعدنية مثل الحديد والزنك التي تحتويها المياه تتسرب إلى الجسم فتعيد له نبض الحياة.

في أغلب الحالات، بعثت مراكز المعالجة في تونس في فنادق راقية من صنف 4 أو 5 نجوم تجمع بين الترفيه والعلاج مما يضيف على الجسد والفكر معا روحا متجددة وعلى المنتفع سعادة لم يتعودها من قبل.

#### الرغبة في الإستجمام

قد تتشابه أصناف المعالجة بمياه البحر لكنها لا تلتقي. فلكل حسب حاجته التي يتعين عليه هو معرفتها حتى يتسنى مساعدته على تلبيتها. قد يكون







# المعالجة بمياه البحر في تونس

إذا كنت واحدا ممن يعتقدون أن المعالجة بمياه البحر، بما فيها من وجوب الانعزال داخل مركز مختص ومتابعة العلاجات المختلفة والطويلة، ليست ما تحتاج إليه لأنك قادر على تجاوز ضغوطات الحياة وإنهاءك العمل والمشاكل المتراكمة، فلتعلم أنك أبعد ما يكون عن الواقع وعما أصبحت عليه اليوم المداواة بمياه البحر.

# نحن متفائلون بمستقبل المعالجة بالمياه في تونس، فستكون نتائج الاستراتيجية التي قمنا بها في السنوات الآخيرة مثمرة.

و 240 مليون دينار مساهمة اضافية  
يتم ضخها في قطاع السياحة.

**هل تخضع مراكز المعالجة بالمياه الى تصنيف نوعي؟**  
حاليا، المعيار الوحيد هو مكان  
تواجد المركز، وهناك عدد من المراكز  
الخاضعين لاشراف النزل و عدد آخر  
مستقلين.

ووعيا منا ان هذه المراكز يجب ان  
تصنف وفقا لمعايير محددة يعمل  
الفريق التقني للديوان على ارساء  
نظام تصنيف لهذه المراكز كما هو  
الحال في النزل.

بالاضافة الى ذلك و بعد الاعتماد  
على المعيار الجديد 17680 سيتم  
التصنيف تلقائيا الى صنفين:  
المطابقة للمعايير و الغير مطابقة.

**هل يتدخل الديوان في السياسة التعريفية  
لمراكز المعالجة بالمياه ولماذا؟**

على الرغم من ان تسعيرة خدمات  
مراكز العلاج بالمياه تعتمد على  
العرض و الطلب فان الديوان يقوم  
بدور المراقبة حتى يضمن احترام  
مبدأ القيمة مقابل المال للحفاظ على  
الصورة الجيدة لتونس باعتبارها  
الوجهة الثانية عالميا في هذا المجال.

لضمان نجاعة اكثر و مردودية  
واستقلالية.

ادارة الموارد البشرية و تطوير  
المهارات و انشاء نظام وطني للتكوين  
و الرسكلة متخصص في المعالجة  
بالمياه... وفقا لنتائج هذه الدراسة  
سيتم ايلاء اهتمام خاص لتسويق  
هذا المنتج من خلال تنويع وسائل  
الاتصال و التسويق اضافة الى تشجيع  
المبادرات و مجهودات الابتكار.

**ماهي افاق تنمية هذا القطاع؟**

نحن متفائلون بمستقبل المعالجة  
بالمياه في تونس، فستكون نتائج  
الاستراتيجية التي قمنا بها في  
السنوات الآخيرة مثمرة. حتى اننا  
نتطلع الى زيادة في طاقة استعاب  
مراكز العلاج و في ارتفاع عدد  
المتعالجين الى 8 بالمئة في السنة.

كما سيشهد عدد مراكز العلاج  
ارتفاعا، و نتطلع ايضا الى جذب 375  
الف اجنبي سنويا و خلق 3500 موطن  
شغل كما سيسمح هذا بجلب ما يقارب  
444 مليون دينار و ايرادات صرف  
للعلة الاجنبية بقيمة 444 مليون  
دينار منها 204 مليون دينار سيتم  
صرفها مباشرة في حسابات المراكز



ماذا تمثل شهادة المواصفات العالمية 17680 التي اسندتها المنظمة الدولية للمواصفات؟ كافتأت المنظمة الدولية للمواصفات، الرائدة في مجال تطوير المعايير الدولية جهود خبراء الديوان والهيئات الوطنية الاخرى باحراز المواصفة الدولية الجديدة 17680 الخاصة بالمعالجة بالمياه. وهي اول مواصفة عربية افريقية اعتمدتها المنظمة الدولية للمواصفات. هذا التقنين الجديد سيكون بمثابة مرجع دولي لمراكز المعالجة بالمياه وبالتالي أداة لرفع مستوى هذا القطاع. توفر هذه الشهادة عدة مزايا تقنية واقتصادية واجتماعية. وهي تساهم في تحسين التكلفة و تطوير جودة الخدمات واكتساح اسواق جديدة وزيادة رضا الحرفاء. يمكننا ان نقول انها بداية لعهد جديد في مجال المعالجة بالمياه في تونس.

#### ماهي استراتيجية تطوير هذا القطاع؟

وفقا لنتائج الدراسة الاستراتيجية لتطوير قطاع المعالجة بالمياه التي تجريها شركة ابحاث متخصصة، تركز استراتيجيتنا على خمسة مجالات اساسية:

اولا، دراسة جودة المنتجات لضمان خدمات عالية في مراكز المعالجة وذلك عبر انشاء نظام مرجعي خاص بتونس و ارساء برنامج للجودة مما سيمكن من تحسين جودة الخدمات. اما المجال الثاني فيعنى ببيئة منتجات المعالجة بالمياه و ذلك لضمان منتج يتناسب مع امكانيات كل منطقة يوجد بها المركز. اما المجال الثالث فهو يهدف الى ارساء اساليب و طرق استغلال جديدة

ماهو دور الديوان الوطني للمياه المعدنية و الاستشفاء بالمياه في تنظيم قطاع المعالجة بالمياه في تونس؟

يخضع قطاع المعالجة بالمياه منذ 2011 للديوان الوطني للمياه المعدنية و الاستشفاء بالمياه و ذلك بمقتضى المرسوم عدد 52 لسنة 2011 المؤرخ في 6 جوان 2011 المنقح للقانون عدد 58 المؤرخ في 14 جوان 1975.

و تتمثل مهمة الديوان في التدخل في الدراسات العلمية و التقنية من خلال ارساء التدابير اللازمة لتطوير القطاع و البحث عن اسواق جديدة. و قد تم بالتعاون مع الديوان الوطني للسياحة و المعهد الوطني للمواصفات و الملكية الصناعية تحديد ضوابط عمل مراكز الاستشفاء بالمياه وهي بادرة الاولى من نوعها في بلدان العالم العربي و افريقيا وهو ما مكن من الحصول على علامة ISO 17680.

تجدر الاشارة الى ان المواصفات التونسية المعمول بها حاليا مطابقة للمواصفات الدولية وهو ما يشكل ضمنا اساسيا للحرفاء.

#### كيف تتوزع مراكز المعالجة بالمياه جغرافيا؟

تمتد السواحل التونسية على 1300 كلم و تحتوي على 60 مركزا للعلاج موزعين على 7 ولايات من الشمال الى الجنوب: جندوبة، تونس، نابل، سوسة، المنستير، المهدية و مدن. و تحتل ولاية سوسة المركز الاول ثم تليها ولاية نابل. اما الجنسيات فاهمها الفرنسية، الروسية، الالمانية، السويسرية، البلجيكية، الانكليزية، الايطالية و الجزائرية.

# رزيق الوسلاتي،

المدير العام للديوان الوطني للمياه  
المعدنية و الاستشفاء بالمياه

«نعمل على تحسين جودة خدماتنا»

تحتل تونس المرتبة الثانية عالميا في مجال العلاج بمياه المعدنية و مياه البحر حيث توفرت عدة مزايا وإمكانيات ساهمت في الارتقاء بهذا المجال لاسيما في ما يخص الكفاءات العالية للاطارات الطبية وشبه الطبية والتقنيات رفيعة المستوى. و تعود التجربة التونسية في هذا المجال الى سنة 1994 ويشرف على هذا القطاع الديوان الوطني للمياه المعدنية و الاستشفاء بالمياه. مجلة عليسة تلتقي مع السيد رزيق الوسلاتي المدير العام للديوان و كان لها الحوار التالي:







توجد ثلاثة تخصصات رئيسية في المعالجة بالمياه:  
المعالجة بمياه البحر، المعالجة بالمياه المعدنية،  
والمعالجة بالمياه العذبة  
المعالجة بالمياه المعدنية وتكون بإستعمال المياه الغنية  
بالمعادن وهي مياه جوفية ساخنة مشبعة بالمعادن  
والتركيبة الفيزيوكيميائية وغنية بأملاح المعدنية.  
اما المعالجة بمياه البحر والتي يُطلق عليها مصطلح  
«Thalassa»، وهو مشتق من الكلمة الإغريقية «Thalasso»  
والتي تعني «البحر» فتكون باستخدام مياه البحر للعلاج  
مع استعمال عناصر أخرى الطين البحري، الأعشاب  
البحرية...  
ثم المعالجة بالمياه العذبة او ما يعرف بـ «سبا» تهدف  
لاسترجاع اللياقة البدنية وإعادة تأهيل الجسم والجمال  
حيث تمارس بعض الأنشطة و التمارين الرياضية المائية  
باستعمال المياه العذبة.





الجمباز في الماء : حركات داخل المسبح تحت إشراف ممرّن مختصّ بغية الإستفادة من عامل الدفع الذي يؤمنه ماء البحر

التمسيد : عمليات تمسيد كلاسيكية و مفيدة و تمسيد باستعمال عديد المواد و بطرق مختلفة

رياضة المشي : دورة مشي ضد التيار في مسابح تتراوح بين البرود و السخونة

معالجة الرجلين : وعاء من الماء بحرارة متغيرة من أجل مساعدة الدورة الدموية ومعالجة آلام المفاصل في اليدين

مسبح ماء البحر: عديد الانواع منها، بدءا بالمفتوحة للجميع، أو المعدة للحركات والإسترخاء أو للسير و التمتع بالمياه، تحت إشراف مختصين بالتمسيد

المصدر: الديوان الوطني للمياه و الاستشفاء بالمياه



تحتل تونس المرتبة الثانية عالميا في مجال المعالجة بالمياه و تستقبل سنويا ما يقارب عن 160 ألف حريف. و تضم اكثر من 450 مركز علاج من مختلف الانواع.



### انواع العلاجات بالمياه:

يعد العلاج بالماء صيحة جديدة في عالم الطب التكميلي حيث اصبح له مكان اساسي بين الوسائل العلاجية الاخرى. لذلك اصبحت المراكز الاستشفائية المتخصصة في المعالجة بالمياه وجهة للعديد من الباحثين سواء عن العلاج او عن الترفيه و المتعة لذلك فان الخدمات بهذه المراكز تتنوع حسب اختلاف الحرفاء وهنا نذكر اهم انواع العلاجات:

حمام من الماء في حالة غليان، و حمام تمسيد : رعاية تبعث على الراحة و الإسترخاء في مسبح من ماء البحر الذي تحركه زخات صغيرة مبرمجة لتؤتي فعلها على الجسد

الصلصال البحري : رسوبات بحرية مسخن و يتم طلي بعض المناطق من الجسد بها

كريوترايبا : طلاء الرجلين الثقيلتين بمحلول يجعلهما يحسان بالبرد

الحمية : الحمية الكلاسيكية أهم أنواع هذه الحميات تأتي لمقاومة الأرق و السمنة ومن أجل معالجة داء الرجلين الثقيلتين و داء المفاصل و مساعدة النساء حديثات الوضع و أيضا لمعالجة آلام الظهر

الدش البخاخ : زخات رقيقة جداً من ماء البحر على جسم ممدد فوق طاولة، و يتم عادة مصاحبتها بتمسيد خفيف، بغية الإسترخاء

الدش بالخرطوم : يتم قذف الجسم بماء البحر من خلال خرطوم، بغية التأثير على أماكن بعينها وتمسيد الجسد و حمله على الإسترخاء

الطلي بالطحالب : يتم طلي الجسد بكامله بمستحضر من الطحالب ذات فائدة في معالجة حالات التسمم، و أيضا ذات فائدة في معالجة آلام الظهر



# السياحة الاستشفائية في تونس... قطاع واعد



يظل قطاع السياحة في تونس من اهم المحركات الاقتصادية و مساهم فعال في دفع عجلة التنمية. و قد تبين في السنوات الاخيرة الاهمية البالغة التي يكتسبها منتوج السياحة الاستشفائية في تونس لدى العديد من السياح الاجانب. فاليوم تحتضن تونس عددا كبيرا من مراكز الاستشفاء بمياه البحر موزعة على طول الشريط الساحلي اضافة الى عدة عيون استشفائية طبيعية داخل مختلف مناطق الجمهورية.



يسر الشواري ، المدير العام

## التركيز على المحلي و الجوار في 2019،

ضمن تمشي الدعم المستمر للحركة السياحية.

كما تؤكد سنة 2019 ايضا تموقعنا على خطوطنا الدولية التقليدية المنتظمة والتي سنواصل العمل عليها وهي نابولي و بالرمو و مالطا.

تحرص الادارة العامة للشركة على تطوير الخدمات المقدمة باستمرار في جميع مطاراتها، بما في ذلك جملة من الاجراءات التي تهدف الى تحسين دقة مواعيد طائراتنا.

نشكركم جميعا على وفاءكم للخطوط التونسية السريعة.

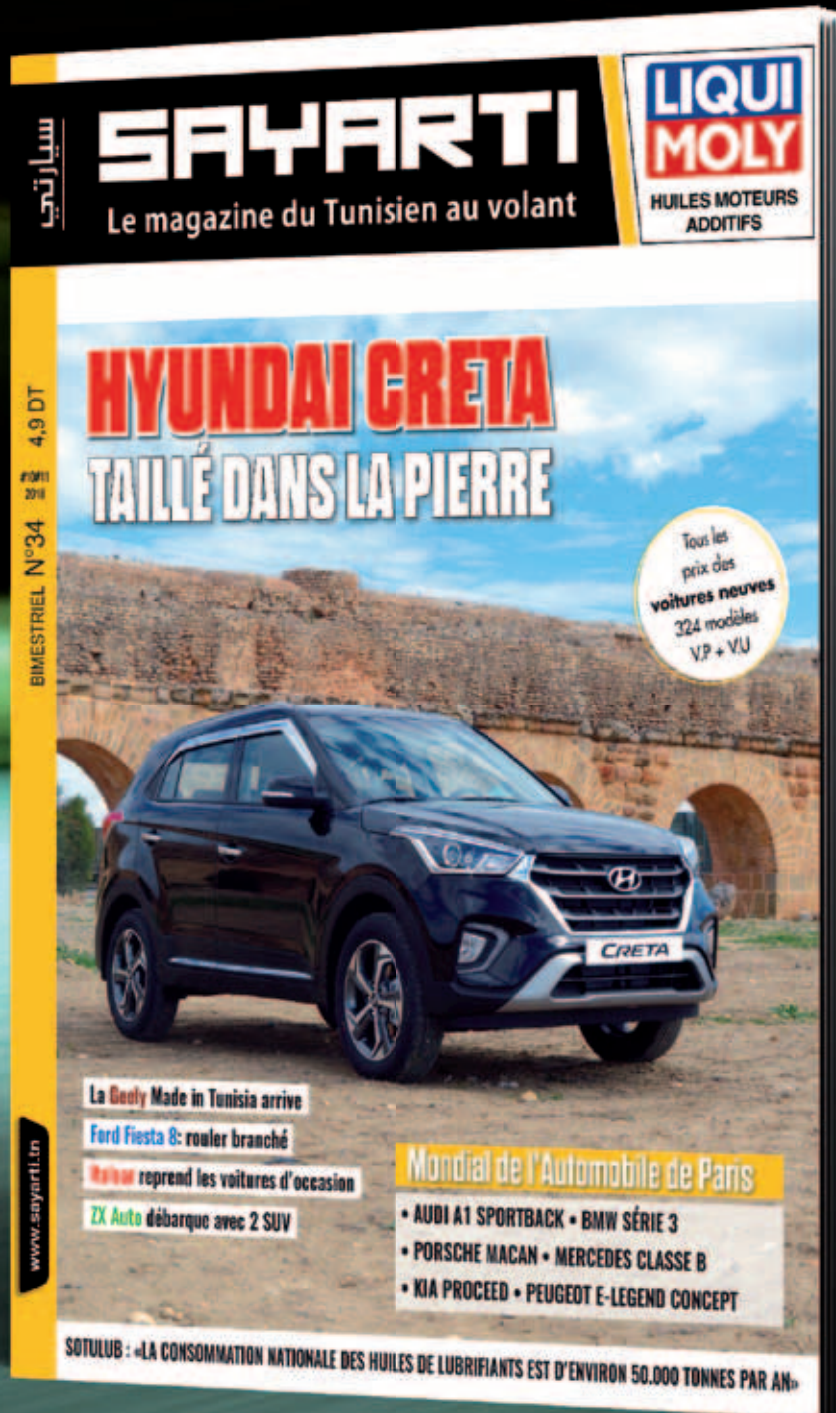
حلت سنة جديدة. على مستوى الخطوط التونسية السريعة، سيتم تركيز الاستراتيجية التجارية لسنة 2019 على الشبكة المحلية. و تعتزم الشركة تدعيم خطوطها التقليدية و ستعززها بإعادة فتح خط تونس- قفصة خلال الربيع المقبل بمعدل رحلتين اسبوعيا. و تندرج اعادة فتح هذا الخط ضمن التجديد الكلي لمطار قفصة- القصر و اعادة تطوير مرافقه مما سيوفر لمسافرينا ظروف افضل للسفر.

و هذا ما سيساهم في دعم الجهات الداخلية في نطاق مساندة و تقريب المدن الداخلية كما هو الشأن لخطي جربة وتوزر اللذين يندرجان كذلك





# Le premier magazine spécialisé auto en Tunisie



## Recevez-le chez vous

Abonnement par email: [direction@sayarti.tn](mailto:direction@sayarti.tn)

# Le Roaming Passeport en un Clic !

Avec l'application My Ooredoo, Le Roaming n'a jamais été aussi accessible !  
Accédez facilement ,où que vous soyez, aux forfaits Roaming passeport sur votre téléphone via l'application My Ooredoo et profitez de forfaits\* internet, appels et SMS à moindre coûts dans 39 pays :

**Forfait 10DT** : 15 minutes d'appels.

**Forfait 20DT** : 30 minutes d'appels.

**Forfait 25DT** : 15 minutes d'appels + 150MO Internet.

**Forfait 50DT** : 20 minutes d'appels + 500 MO Internet + 20 SMS.

**Forfait 100DT** : 60 minutes + 1GO Internet +60 SMS.

Vous pouvez aussi activer le service en tapant **\*147#**.



My Ooredoo



Paliers de facturation : 1 minute, 1MO.

\*10 DT pour les Offres à cartes / 20 DT & 25 DT pour les offres à cartes et à forfait/ 50 DT & 100 DT pour toutes les offres.

