

ALYSSA
الإيسي

الخطوط التونسية
TUNISAIR
السريعة

2019 **THALASSO & SPA**
LE RETOUR
EN FORCE

Hiver 2019 | N°46



Avant de vous envoler, téléchargez la version digitale du magazine en scannant le QR Code



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



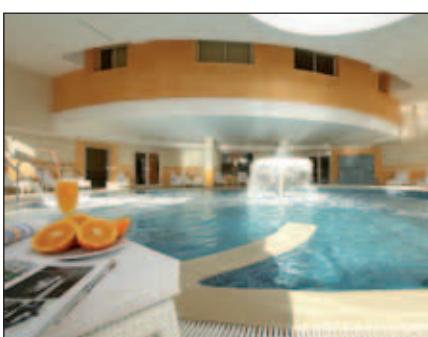
30

L'eau et le sport :
un duo gagnant



26

Les mini cures thermales



34

Les thermes romains





ICAI

WORLD MASTERCARD®

Un univers de priviléges 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.



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, Odyssée Zarzis, Royal Kenz Sousse, The Residence Gammarth et Thalassa Hotels réunis sur le stand E21.



ESPA au Residence

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



Thalasso Marhaba

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'ayurvédâ. 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.

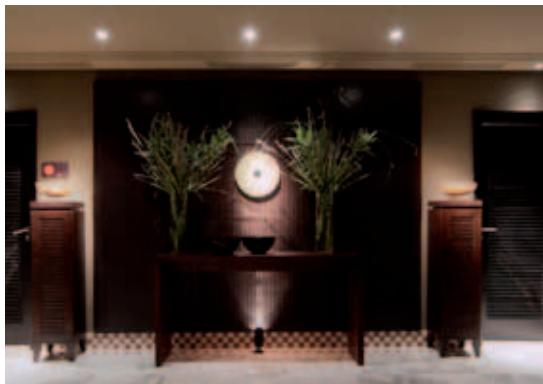
Secteur hautement structuré

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.



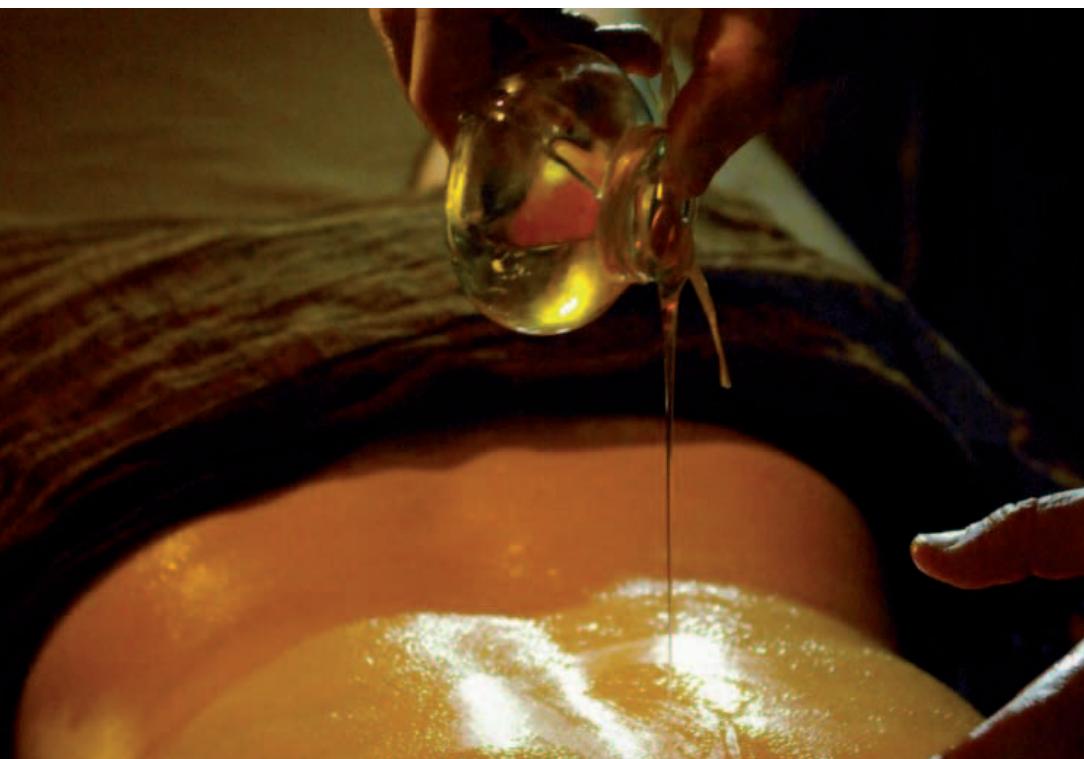
Athénée Thalasso Djerba



Le massage relaxant

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

les flux énergétiques du corps et le mental. Il aide à enlever les « noeuds » 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 raffermit et tonifie la peau.



Le massage Shiatsu

C'est une technique thérapeutique liée à la médecine traditionnelle nipponne. 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

À ce 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 graisseuses. Une perte en centimètres peut être visible après quelques séances.





Enveloppement de boue marine

La boue marine, riche en sulfure, 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 ?

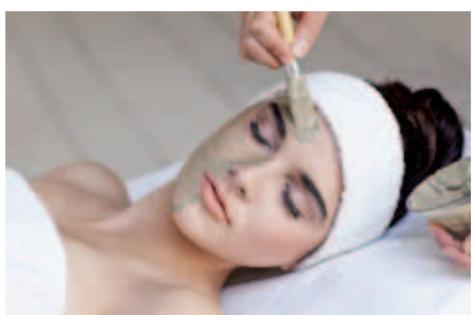
Venez apprécier le centre de thalassothérapie de l'hôtel El Mouradi Gammarth et prenez le temps de vous reposer tout en goutant aux bienfaits de l'eau de mer et des divers soins que nous offrons.

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 !



EL MOURADI
H O T E L S

HÔTEL EL MOURADI GAMMARTH - BP 597, Les Côtes de Carthage Gammarth, La Marsa 2070, Tunisie
Tél : 71 27 43 00 – Fax : 71 27 42 00 – E-mail : thalasso.gammarth@elmouradi.com, info.gammarth@elmouradi.com

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 Abbes 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 anti-stress 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
SPAS & BEAUTY



☎ : +216 73 683 777

🌐 : 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 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*.



L'Athénée Thalasso & Spa s'érige sur 3500 m² 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.

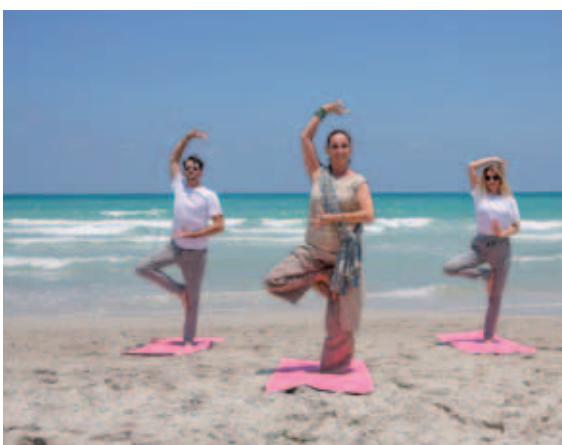
Le centre comprend 2 piscines en eau de mer, une ludique et l'autre de soin chauffée. De nombreuses cabines accueillent les curistes en fonction des soins désirés : douche à jet, à affusion, de bains d'hydromassage à multi-jets, d'enveloppement d'algues marines ou de boue, de cryothérapie, de soins esthétiques,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



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. À 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) :





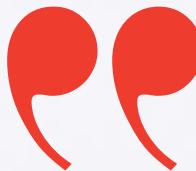
« un référentiel de qualité spécifique à la Tunisie dans la thalasso »

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.

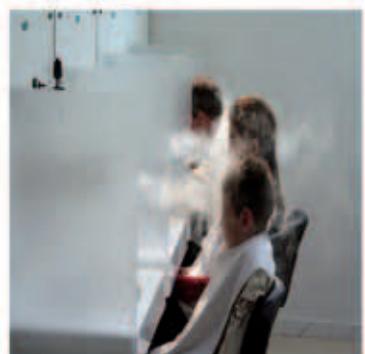
Quelle est votre stratégie pour développer le secteur ?

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

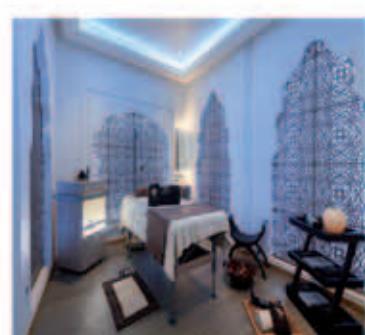
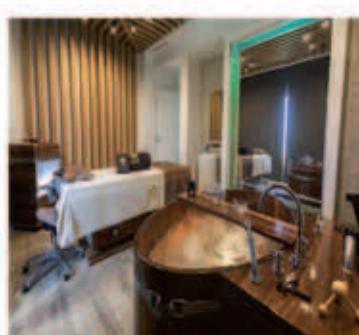


Office national du thermalisme
et de l'hydrothérapie

Tunisie, Une Destination Privilégiée 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

“

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 m² (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 bio-marine 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^e 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-rhumatisante consiste en un programme pour retrouver souplesse et vitalité : algothérapie, boue marine, électro physiothérapie.



Les mini cures thermales... pour votre santé !



Thalasso Marhaba

Parce qu'il n'est pas toujours aisés 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 thermale 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 cardio-vasculaires, 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 thermale. En complément des soins de la cure thermale 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 Therapie 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

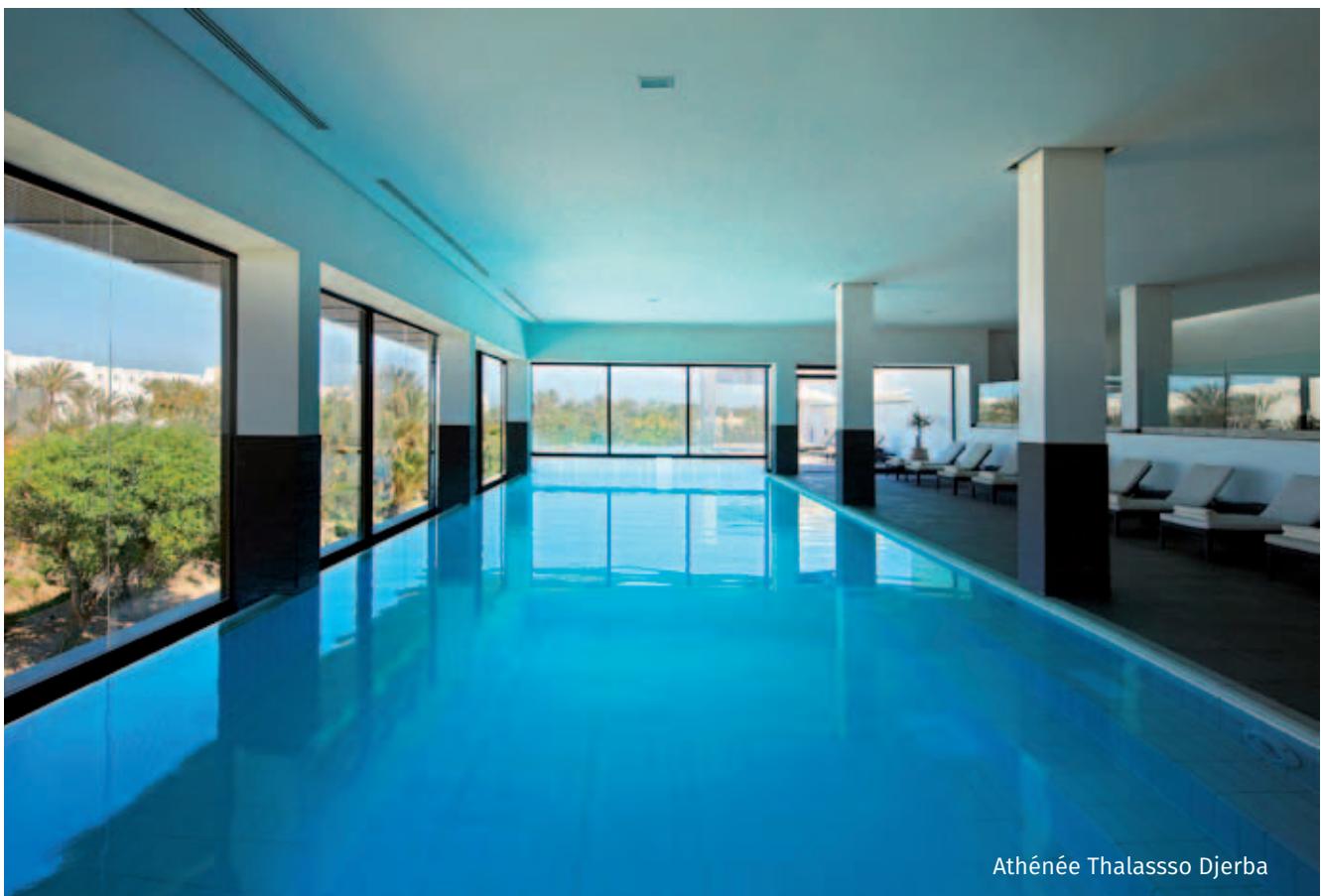
L'eau et le sport : un duo gagnant



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 Thalassso 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

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 ».

Retrouver une activité sportive tout en douceur.

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 Shirotchampi, 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 berçement, 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^{ème} 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

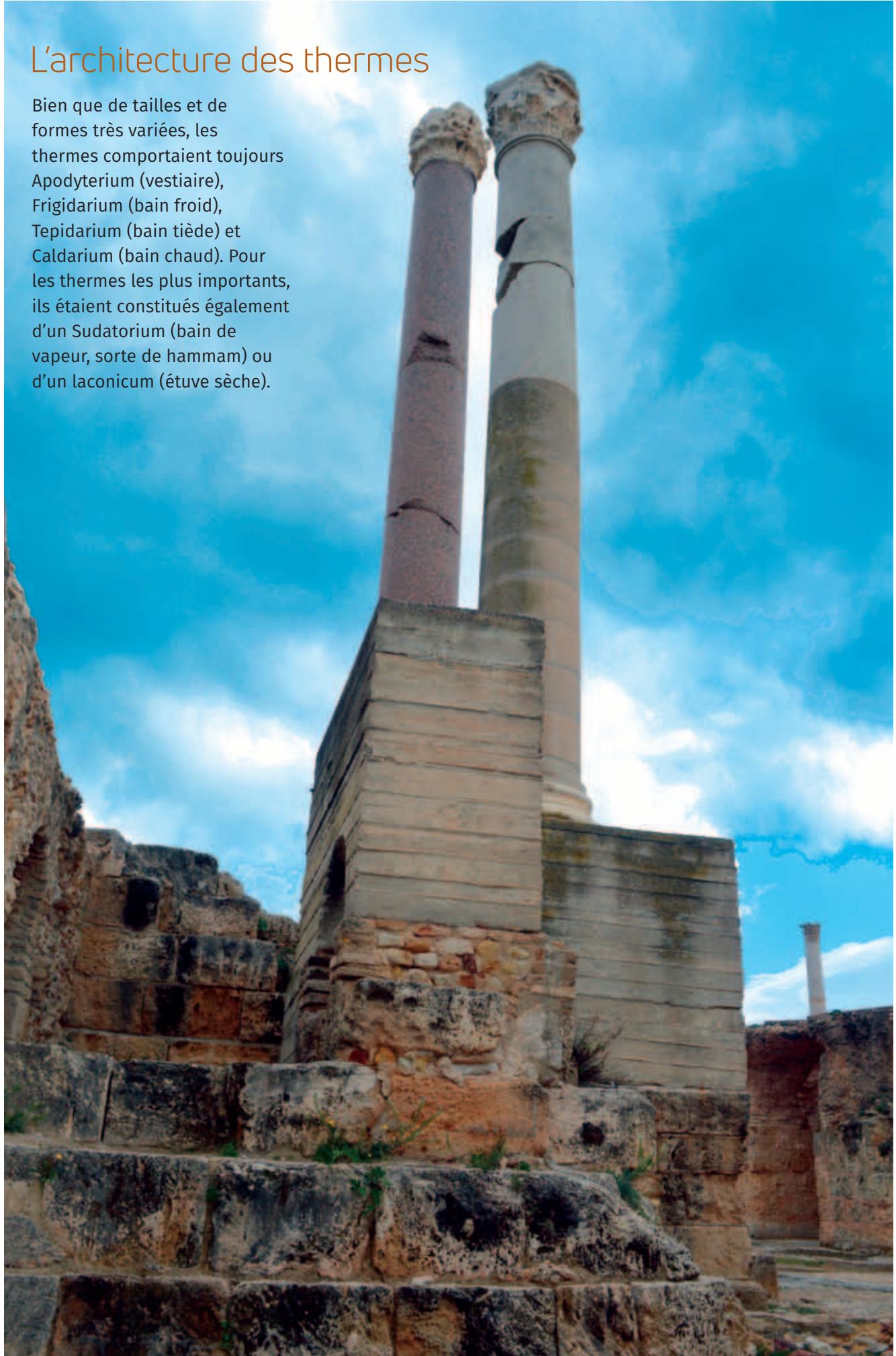
Les thermes romains étaient de véritables établissements de loisir. Les bâtiments les plus vastes comportaient des bains certes mais aussi des jardins, des boutiques ainsi que des restaurants, des installations sportives (gymnases, palestres, stade) et culturelles (bibliothèques, salles de conversation,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

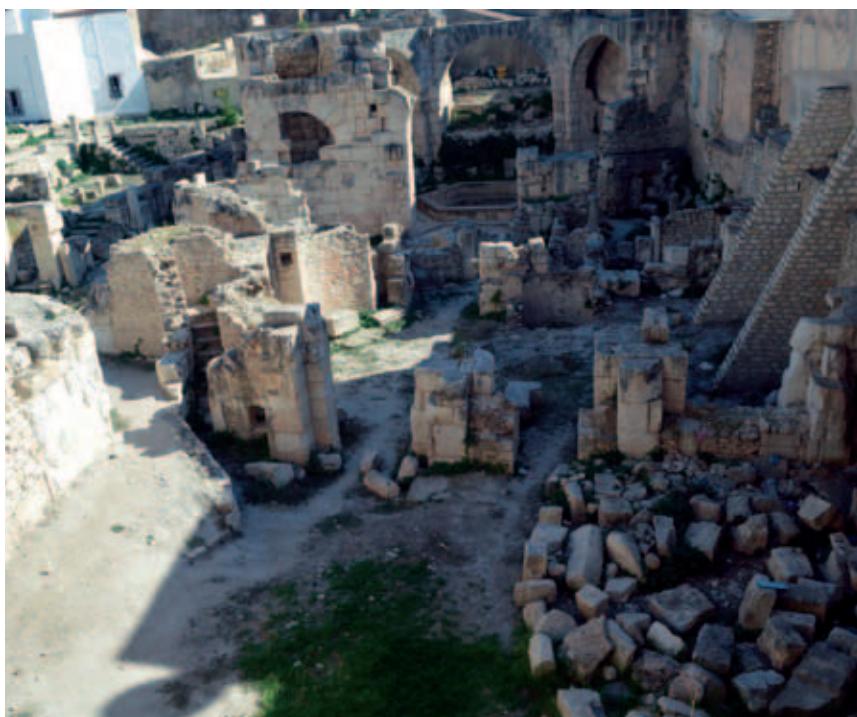




Les thermes romains en Tunisie

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^e 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^e 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 (destrictarium) 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 %.



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^{er} janvier (Jour de l'an), 14
janvier (Révolution et Jeunesse),
20 mars (Indépendance), 9
avril (Martyrs), 1^{er} 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 & Gammarth.

AÉROPORTS AIRPORTS

Tunis-Carthage, Enfidha-Hammamet, Monastir-Habib Bourguiba, Djerba-Zarzis, Tozeur-Nefta, Tabarka-Aïn 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@tunisiaexpress.com.tn

Adresse : Imm. Maghrebia , 2035 La Chaguia 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.

Photographies : Salah JABEUR, Nicolas FAUQUÉ, Hamideddine BOUALI.

Contacts publicité :

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

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays.

عليسا

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 وتحرير وإشهار:

وكالة ماركيديا

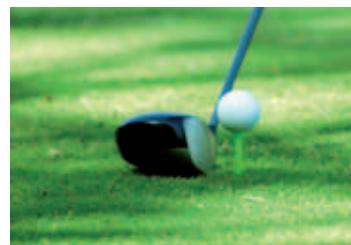
الهاتف : (+216) 70 820 333

(+216) 70 821 221



معطيات سياحية

الغولف



المطاعم



يتمتع الزائر التونسي بتنوع ومتعة الطبخ التونسي فيكتشف كثرة أطباق البحر الجيدة.

رؤساء المطابخ التونسيون لهم خبرة عالية أيضاً في مجال أصناف أكلات البحر الأبيض المتوسط ويعرضون على السائح جملة من المذاقات والأكلات اللذيذة. ولا تقدم المشروبات الكحولية إلا بالمطعم المصنفة والنزل.

السياحة والمعاين

طبقاً للقوانين فإن كل المؤسسات السياحية مهما كان تصنيفها ملزمة بتقديم غرفة لإقامة المعاين (بنسبة غرفة لكل مائة سرير).

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

السياحة الاستشفائية



تعتبر تونس ثاني وجهة في العالم في مجال السياحة الاستشفائية حيث يوجد أكثر من 40 وحدة للتداوي بـمياه 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.

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 طاقتهم الجملية 200 ألف سرير ولقضاء ليال رائقة في فضاءات سياحية فخمة في النزل والنواحي التنشيطية فإن نابل والحمامات وسوسة والمنستير والمهدية وجربة وجرسين وساحل قرطاج وطبرقة وعين دراهم وتوزر ونفطة هي أهم المناطق السياحية بالبلاد.

المناخ والطقس

مناخ متوسطي في شمال البلاد وسواحلها ومناخ قاري في الوسط والجنوب

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

اكتشف 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 مفتى الجمهورية) 4 جوان (عيد الفطر) 11 أوت (عيد الأضحى) 1 سبتمبر (رأس السنة الهجرية) 9 نوفمبر (المولد النبوى الشريف)

الاتصالات

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

العملة

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

أغليبة 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

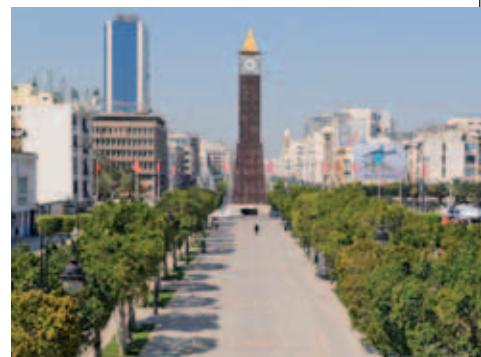


التوقيت التونسي مقارنة بالتوقيت العالمي: توقيت غرينيتش زائد ساعة طوال السنة .

اللائق الصحية

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

مؤشرات وأرقام



المساحة: 164.000 كلم²
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 الإنكليزية والالمانية والإيطالية في المناطق السياحية.

الديانة



98 % من السكان مسلمون مع أقلية مسيحية (كاثوليك - بروتستان - وأورتodoxes) وأخرى يهودية.



حمامات أنطونيوس بقرطاج

حمامات أنطونيوس بقرطاج هي من أكبر الحمامات الرومانية بأفريقيا 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، وإننته 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 الجملية 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 الأخضر 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 الساسعة الحارة و الباردة و مكسوة بالرخام و الفسيفساء و تضم عدة انشطة بين المطالعة و الرياضة و اللقاءات الفكرية وهو ما يعكس نمط حياة الرومان و عنایتهم بالفكر و الجسد.

الهندسة المعمارية للحمامات الرومانية

اتسمت الحمامات في العهد الروماني بالضخامة والشساعة حيث انها لم تكن مجرد اماكن للاغتسال والاستجمام فقط. وانما اقيمت في جانبياتها المكتبات والملاعب والحدائق. والملحوظ ان كل الحمامات تخضع لبناء هندسي موحد الذي يعتمد على تعاقب القاعات من الباردة فالدافئة ثم الحارة.



الحمامات الرومانية بين المتعة و الاستجمام

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





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

أو تتساءلون بعد هذا كيف أن جسدكم أصبح يرد الفعل بأسرع مما تعودتموه وكيف إن روحكم قد استبدلت خمولها بخفة لم تأنسواها فيها؟ ذلك هو سر المعالجة بمياه البحر، الذي يقول المختصون عنه إن مداواة بستة أيام منه تكفيك موقنة 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.

يتطلب حالك وتحكم فيه معالجك. إنها الطيون البحرية المغذية للجسد وللروح معاً يغطونك بها أو يغرقونك فيها فتعافها ثم تطلب منها المزيد عندما ترى أن حيوية افتقدتها منذ سنين عرفت أخيراً طريقها إليك. نفس النتيجة وبطرق مختلفة تؤول إليها استعمالات الحشائش البحرية التي يغطونك بها أو يدخلونك فيها فتشعر بمسام بدنك تتفتح وتنتمي وكأنها تشربها كاملة فلا ترتوي فتطلب المزيد الذي قد يأتي وقد يمانع. أما إذا استجاب فقد يتحول إلى غلاف لا يحتم به إلا الأطفال وهو غلاف الشكولاتة، لما لهذه المادة من منافع يحددها غناها بمادة المانيزيوم الذي يلتهمه جسدك التهاماً.

وتعود إلى المسبح فتدلفه دون تفكير لاكتشاف عجائب علاجية أخرى،

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 تدللك أو تمسدك أو تقصو عليك أو تغطيك بفقاعاتها ولها فيك أشغال أخرى حسب ما



لقد انقضى العهد الذي ارتبطت فيه هذه المعالجة بالإلزام الطبي مما يجعلنا ننقاد إليها مكرهين، علينا نتمكن من التغلب على بعض الآلام التي تعاودنا بين الحين والآخر أو تقوس علينا فلم تنجح الأدوية التقليدية في مداواتها. لذلك يتسع أن ننسى أحكامنا المسبقة وننجز ما أصبح يمثل وصفة استرخاء وأحلام.

الخطوة الأولى لا يعتريها أي تردد بما أن تونس أصبحت قبلة العلاج ب المياه البحر بما يتوفر لديها من سواحل تمتد على 1300 كيلومتر تنتشر فيها مراكز المعالجة من أرقى وأحدث طرائف، مما يجعلها توفر الراحة والاستجمام للفكر والجسد معا دون أن يدخل ذلك ضمن قائمة الكماليات التي نتمكنها فلا ندركها.

وبالإضافة إلى الإطار المضياف تتميز تلك المراكز بنجاحها الكبير في اعتماد آخر ما ظهر من تجهيزات وحرافية كبيرة للإطار العامل فيها، مما جعل تونس تتحل المرتبة الثانية عالميا كوجهة مختصة في هذا الصنف من المعالجة.

«ثقافة» استعمال الماء

فسواء تعلق الأمر بالحمامات الرومانية الشهيرة التي تملأ آثارها ما تبقى من فيلات تلك الحقبة ومدنها أو بالحمامات المعاصرة التي لا يخلو منها حي من أحياها مدننا وقرانا، يبرز استعمال المياه في المداواة والاستجمام كثقافة متوارثة.

فالمعالجة ب المياه 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 يضفي على الجسد والفكر معا روحًا متجددة وعلى المنتفع سعادة لم يتعودها من قبل.

الرغبة في الاستجمام

قد تتشابه أصناف المعالجة ب المياه البحر لكنها لا تلتقي. فلكل حسب حاجته التي يتسع لها عليه هو معرفتها حتى يتسع مساعدته على تلبيتها. قد يكون





المعالجة ب المياه البحر في تونس

إذا كنت واحداً من يعتقدون أن المعالجة ب المياه البحر، بما فيها من وجوب الانعزال داخل مركز مختص و متابعة العلاجات المختلفة والطويلة، ليست ما تحتاج إليه لأنك قادر على تجاوز ضغوطات الحياة وإنهاك العمل والمشاغل المتراكمة، فلتتعلم أنك أبعد ما يكون عن الواقع وعما أصبحت عليه اليوم المداواة ب المياه البحر.

”
نحن متفائلون بمستقبل المعالجة
بالمياه في تونس، فستكون نتائج
الاستراتيجية التي قمنا بها في السنوات
الأخيرة 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 لشرف النزل و عدد آخر
مستقلين.

وعليا 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 وغير 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 اكثرا و مردودية
واستقلالية.

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

ما هي افاق تنمية هذا القطاع؟

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

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

ماذا تمثل شهادة الموصفات العالمية 17680 التي استندتها المنظمة الدولية للموصفات؟
 كأفأتمان المنظمة الدولية للموصفات، الرائدة في مجال تطوير المعايير الدولية جهود خبراء الديوان والهيئات الوطنية الأخرى باحراز الموصفة الدولية الجديدة 17680 الخاصة بالمعالجة بالمياه. وهي أول موصفة عربية إفريقية اعتمدتتها المنظمة الدولية للموصفات. هذا التقني 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 اسوق جديدة وزيادة رضاء الحرفاء. يمكننا ان نقول انها بداية لعهد جديد في مجال المعالجة بالمياه في تونس.

ما هي استراتيجية تطوير هذا القطاع؟

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

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 فيعني 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

ما هو دور الديوان الوطني للمياه المعدنية والاستشفاء 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 تمثل 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 للموصفات 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 الموصفات التونسية المعمول بها حاليا مطابقة للموصفات الدولية وهو ما يشكل ضمانا اساسيا للحرفاء.

كيف توزع مراكز المعالجة بالمياه جغرافيا؟

تمتد السواحل التونسية على 1300 كلم وتحتوي على 60 مركزا للعلاج موزعين على 7 ولايات من الشمال الى الجنوب: جندوبة، تونس، نابل، سوسة، المنستير، المهدية و مدنين. وتحتل ولاية سوسة المركز الاول ثم تليها ولاية نابل. اما الجنسيات فاهما الفرنسية، الروسية، الالمانية، السويسيرية، البلجيكية، الانجليزية، الايطالية و الجزائرية.

رزيق الوسلاطي،

المدير العام للديوان الوطني للمياه
المعدنية و الاستشفاء بالمياه

«نعمل على تحسين جودة خدماتنا»

تحتل تونس المرتبة الثانية عالميا في مجال العلاج ب المياه المعدنية و مياه البحر حيث تتوفر عدة مزايا و إمكانيات ساهمت في الارتفاع بهذا المجال لاسيما في ما يخص الكفاءات العالية للطارات الطبية و شبه الطبية والتقنيات رفيعة المستوى. و تعود التجربة التونسية في هذا المجال الى سنة 1994 و يشرف على هذا القطاع الديوان الوطني للمياه المعدنية و الاستشفاء بالمياه. مجلة علية تلتقي مع السيد رزيق الوسلاطي 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. أما المعالجة بمياه البحر والتي يُطلق عليها مصطلح «Thalasso»، وهو مشتق من الكلمة الإغريقية «Thalassa» والتي تعني «البحر» فتكون باستخدام مياه البحر للعلاج مع استعمال عناصر أخرى الطين الجري، الأعشاب البحرية... ثم المعالجة بالمياه العذبة او ما يعرف بـ «سبا» تهدف لاسترجاع للياقة البدنية وإعادة تأهيل الجسم والجمال حيث تمارس بعض الأنشطة و التمارين الرياضية المائية باستعمال المياه العذبة.



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

التمسييد: عمليات تمسييد كلاسيكية و مفيدة وتمسييد باستعمال عديد المواد و بطرق مختلفة

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

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

سبح ماء البحر: عديد الانواع منها، بدءاً بالمفتوحة للجميع، أو المعدّة للحركات والإسترخاء أو للسير و التمتع بالمياه، تحت إشراف مختصين بالتمسييد

المصدر: الديوان الوطني للمياه و الاستشفاء بالمياه



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



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 وأيضا لمعالجة آلام الظهر

الدش البحار : زخّات رقيقة جداً من ماء البحر على جسم ممدد فوق طاولة، ويتم عادة مصاحبتها بتمسيد خفيف، بغية الإسترخاء

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

الطلّي بالطحالب : يتم طلي الجسم بكماله بمستحضر من الطحالب ذات فائدة في معالجة حالات التسمم، وأيضا ذات فائدة في معالجة آلام الظهر

أنواع العلاجات بالمياه:

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

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

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

كريوتراپيا : طلاء الرجلين الثقيلتين بمحلول يجعلهما يحسّان بالبرد

السياحة الاستشفائية في تونس.... قطاع واعد



يظل قطاع السياحة في تونس من أهم المحرّكات الاقتصادية و مساهم فعال في دفع عجلة التنمية. وقد تبيّن في السنوات الأخيرة الأهمية البالغة التي يكتسبها منتوج السياحة الاستشفائية في تونس لدى العديد من السياح الأجانب. فالاليوم تختضن تونس عدداً كبيراً من مراكز الاستشفاء بعيادة البحر موزعة على طول الشريط الساحلي إضافة إلى عدّة عيون استشفائية طبيعية داخل مختلف مناطق الجمهورية.

يسر الشواري ، المديرة العامة



في 2019، التركيز على المحلي و الجوار

ضمن تمشي الدعم المستمر للحركة السياحية.

كما تؤكد سنة 2019 ايضاً تموقعنا على خطوطنا الدولية التقليدية المنتظمة والتي سنواصل العمل عليها وهي نابولي وبالرموم ومالطا.

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 جميعاً على وفاءكم للخطوط التونسية السريعة.

حلت سنة جديدة. على مستوى الخطوط التونسية السريعة، سيتم تركيز الاستراتيجية التجارية لسنة 2019 على الشبكة المحلية. وتعتمد الشركة تدعيم خطوطها التقليدية وستعززها بإعادة فتح خط تونس - قفصة خلال الربع المقبل بمعدل رحلتين أسبوعياً. و تدرج إعادة فتح هذا الخط ضمن التجديد الكلي لمطار قفصة - القصر و إعادة تطوير مراقبه مما سيوفر لمسافرينا ظروف افضل للسفر.

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



Le premier magazine spécialisé auto en Tunisie

سایارتی

SAYARTI
Le magazine du Tunisien au volant

LIQUI MOLY
HUILES MOTEURS ADDITIFS

HYUNDAI Creta
TAILLÉ DANS LA PIERRE

Tous les
prix des
voitures neuves
324 modèles
VP + VU

4.9 DT

BIMESTRIEL N°34

www.sayarti.tn

La **Daely** Made in Tunisia arrive

Ford Fiesta 8: rouler branché

reprend les voitures d'occasion

ZX Auto débarque avec 2 SUV

Mondial de l'Automobile de Paris

- AUDI A1 SPORTBACK • BMW SÉRIE 3
- PORSCHE MACAN • MERCEDES CLASSE B
- KIA PROCEED • PEUGEOT E-LEGEND CONCEPT

SOTULUB: «LA CONSOMMATION NATIONALE DES HUILES DE LUBRIFIANTS EST D'ENVIRON 50.000 TONNES PAR AN»



Recevez-le chez vous

Abonnement par email: 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#.

ooredoo
عيش الأنترنات



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.

