



com • forward

PORTRAIT MILANO  
**ELLE ONLINE**  
March 22<sup>nd</sup>, 2024

ELLE



≡ MODE BEAUTE SOCIÉTÉ CULTURE PEOPLE ELLE À TABLE ELLE DÉCO ASTRO

Elle > Forme > Le spa, temple du bien-être

# Vivre mieux et plus longtemps : 4 retraites longévité au banc d'essai

Publié le 22 mars 2024 à 18h15

EDITION ABONNÉES



Vivre mieux et plus longtemps : 4 retraites longévité au banc d'essai - © Presse

# Le tourisme de bien-être est en plein essor. De plus en plus de centres proposent de booster notre longévité. Que peut-on en attendre ? Quatre destinations pour bien vieillir.

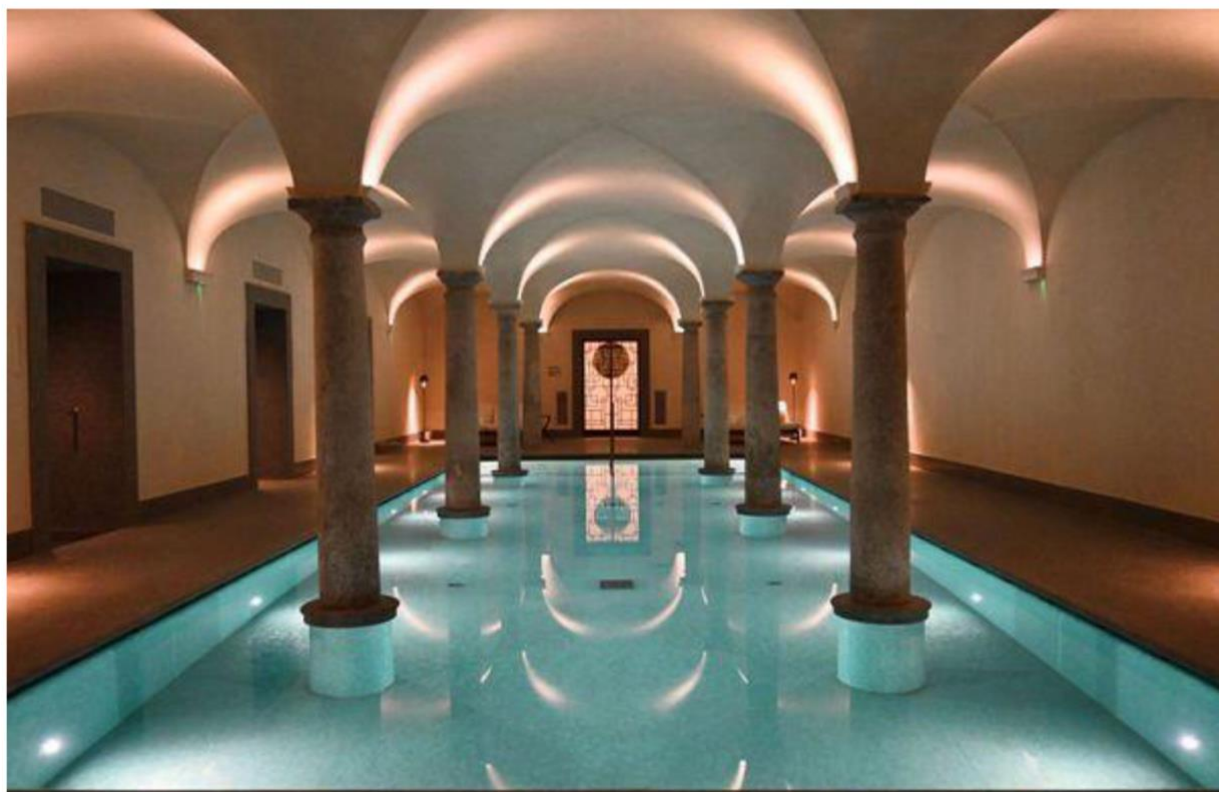
---

Par Jessica Xavier

À l'heure où l'espérance de vie en bonne santé marque le pas en France, le well-aging fait des émules. Le biohacking et la médecine de longévité sont la nouvelle lubie des milliardaires. Tous cherchent à optimiser leur capital jeunesse et leur santé pour garder un corps performant le plus longtemps possible. Car désormais, plus question de refuser de vieillir, c'est un combat perdu d'avance. Ce que l'on souhaite c'est avancer en âge tout en restant au top de sa forme. « La longévité est un gros sujet ces derniers temps et de nombreuses compagnies s'intéressent à l'espérance de vie. Il se peut que dans les prochaines années on vive jusqu'à 120 ans, émet Luigi Caterino, co-fondateur du Longevity Spa à Milan, mais le but est de travailler avant tout à comment rester en bonne santé ».

Gagner des années d'espérance de vie en bonne santé passe au quotidien par des gestes de bon sens : faire au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour, privilégier un [régime méditerranéen](#) pauvre en viande et sucre, bien dormir, s'entourer de personnes bienveillantes, gérer au mieux son stress, s'exposer au froid (douche, bain en eaux vives, cryothérapie)... Et de façon plus ponctuelle, on peut aussi s'offrir une retraite estampillée « longevity ». Là, dans ces lieux douillets, on s'extirpe du tourbillon de la vie pour réaliser tout une batterie de tests et de bilans pour faire le point sur son état général. On se voit prescrire un protocole individualisé visant à optimiser notre santé après avoir profité de nombreux soins à la pointe des dernières connaissances et technologies. À mi-chemin entre le médical et le bien-être, ces lieux sont la nouvelle tendance en matière de tourisme de médecine préventive. Un ticket pour l'éternité... ou presque !

## Le Longevity Spa Milano, le spa urbain dédié au biohacking et à l'anti-âge



© Presse

Ouvert en 2022, l'adresse nichée dans l'hôtel 5 étoiles *Portrait Milano* propose à ses clients un mix de techniques de pointe et de conseils lifestyle inspiré des Blue Zones (régions du monde où les centenaires en bonne santé sont beaucoup plus nombreux qu'ailleurs). Dans ce cocon de 700m<sup>2</sup>, règnent le luxe et le calme ainsi qu'une piscine, un hammam, un sauna, une salle de sport et des cabines de soins dédiés, l'équipe a imaginé avec une approche holistique des protocoles exclusifs pour améliorer la qualité et l'espérance de vie : « Nous pensons que si nous vivons mieux aujourd'hui, nous pourrions vivre plus longtemps demain », confie Luigi Caterino, PDG et co-fondateur des lieux. Différents rituels sont proposés mais tous démarrent avec une batterie de tests et examens. Pas moins de 48 biomarqueurs sont testés à l'arrivée dont l'âge épigénétique, la qualité du microbiote, la composition corporelle, les capacités physiques, le niveau d'inflammation, l'ADN de la peau. Une fois le check réalisé, un protocole individualisé de soins est dressé à base d'healthy food, de sessions de sport avec coach privé, de luminothérapie, cryothérapie, oxygénothérapie... Auxquels peuvent s'ajouter des gestes esthétiques (massages, soins de la peau, cryolift, contre les taches...).

**Le soin signature ?** L'Ultimate Biohacking, un soin qui vise à biohacker notre système biologique pour réduire l'inflammation et le vieillissement prématuré. Il combine la Dry Float Therapy (flottaison à sec sur matelas d'eau chaude), de la thérapie par lumière rouge et de l'oxygénothérapie.

*The Longevity Spa, Milan. Cure Strong Immuno pour renforcer son système immunitaire, à partir de 1600€, 3 jours.*



## La Clinique Nescens, détecter les pathologies à un stade précoce



© Presse

La Clinique Nescens, située à proximité de Genève, est née de l'expertise du Professeur Jacques Proust, pionnier en matière de biologie du vieillissement. Sur place, le must de la médecine régénérative. Le but ici est clairement affiché de détecter et prévenir l'apparition de pathologies pour optimiser la santé et la longévité, le tout dans un cadre agréable propice à la détente. « L'idée est de proposer une combinaison d'évaluation médicale, de traitements conventionnels et de médecines complémentaires » nous explique le Pr Proust. Des spécialistes en optimisation de la santé réalisent les check-up médicaux, l'enquête sur l'hérédité et l'histoire médicale personnelle, les protocoles personnalisés. Là encore, la cryothérapie et le caisson hyperbare (oxygénation) font partie de l'arsenal préventif tout comme l'exposition hypoxique (respirer un air pauvre en oxygène) pour stimuler la régénération cellulaire. Côté examens, IRM, analyses de sang, d'urines, « Nous avons un large éventail de mesures biologiques comprenant des tests génétiques et épigénétiques, des IRM et CT-Scan, des ultrasons, ainsi que des tests fonctionnels » poursuit le spécialiste. Une anamnèse complète pour un programme sur-mesure.

**La cure signature ?** La Cure Reset conçue par des scientifiques pour activer la régénération, le rajeunissement et mettre en place un nouveau mode de vie qui permettra d'optimiser l'avenir. Un séjour de 7 jours mêlant technologie de pointe, activités physiques : consultation nutritionnelle, médecine esthétique, analyses en labo, bain froid, sessions de sport, respiration, sauna infrarouge ... Un programme complet pour se remettre le pied à l'étrier d'un mode de vie sain et pour prendre conscience des mauvaises habitudes du quotidien.

*Clinique Nescens, Genolier (Suisse). Cure Reset, 7 jours à partir de 9900 Francs Suisse*

## Le Sha Wellness Clinic, la longévité Made in Spain



© Presse

Depuis 15 ans, la Sha Wellness Clinic installée sur les hauteurs d'Alicante tente de modifier notre regard sur la santé en la considérant comme un état optimal de bien-être physique, mental et spirituel et non pas uniquement comme l'absence de maladie. Élue « Meilleure clinique de bien-être au monde », la Sha Wellness propose une cure longévité baptisée *Well Aging & Prevention* qui vise à ralentir le processus de dégénérescence cellulaire et à réactiver notre potentiel santé, quel que soit notre âge. « Dans notre programme, nous dressons le profil biologique de nos clients en réalisant une analyse personnalisée comprenant pas moins de 88 déterminants essentiels à la compréhension du vieillissement prématuré, explique le Dr Vicente Mera, Chef de l'unité de médecine préventive et anti-âge à la clinique. De plus, les clients subissent un Oxytest pour déterminer les niveaux d'oxydation du corps. Cette combinaison de tests nous permet d'organiser un programme de prévention adapté aux besoins spécifiques de chaque individu ».

**Le soin signature ?** La Clinique dispose de l' *Advanced Cell Regeneration Therapy*, une thérapie qui freine le processus d'oxydation des cellules, un moyen de rajeunir de l'intérieur en quelque sorte.

*Sha Wellness Clinic, Alicante (Espagne). Cure Well-ageing & Prevention, à partir de 7500€ (7 jours)*

## Six Senses, s'offrir une seconde jeunesse



© Presse

Le groupe Six Senses propose lui aussi une retraite sur le thème de la longévité. Le RoseBar situé à Ibiza possède une carte de soins destinés à améliorer notre longévité. Les soins mis en place ont pour objectif de soutenir et améliorer nos mécanismes de guérison naturels, de nous redonner un coup de boost et restaurer notre énergie pour « ouvrir la voie à une vie plus saine, plus épanouie, plus longue ». Pendant 3 ou 7 jours, les thérapies sont tournées autour de pratiques énergétiques dites guérisseuses, de biohacking, d'amélioration du sommeil. Après des examens pour déterminer l'âge biologique et évaluer les principaux biomarqueurs, le programme a pour but d'optimiser les performances, la concentration, réduire l'âge biologique.

**La particularité ?** La science est alliée à la spiritualité.

*RoseBar, Six Senses, Ibiza, 4000€ (7 nuits)*