

# CURES MINCEUR

en collaboration avec le docteur Pierre DUKAN



7 jours pour  
apprendre  
à **mincir**  
et à **ne pas**  
**regrossir**

---



*Take • refuge • from • the • norm*



THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD®



**A**ux portes de l'antique Carthage, flirtant avec les flots azur de la Méditerranée, The Residence Tunis allie l'élégance sensuelle de son architecture arabo-andalouse aux services raffinés d'un Leading Hotel of the World.

Idéalement situé en front de mer, à 15 mn de l'aéroport de Tunis et de Carthage, The Residence Tunis est un fleuron de l'hôtellerie méditerranéenne. Ce palace divinement glamour abrite 155 chambres et 9 suites luxueusement équipées et décorées de teintes douces et apaisantes.

Les Thermes Marins de Carthage, le luxueux centre de thalassothérapie de 3 500 m<sup>2</sup> intégré à l'hôtel, recrée l'atmosphère magique et sereine des antiques thermes romains et des hammams orientaux. Abritée par une sublime coupole étoilée et ouvrant sur les jardins et l'horizon marin, la piscine d'eau de mer est dotée d'un parcours aquatique ludique. Ses 30 salles de soins et 6 cabines spa sont équipées d'un matériel moderne et ultra performant. Une équipe d'experts (médecins, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes, physiothérapeutes, professeurs d'éducation physique) est à vos côtés pour vous accompagner dans votre plan minceur et forme.

The Residence Tunis s'est associé au célèbre Docteur Pierre Dukan pour vous proposer 3 CURES MINCEUR d'exception qui vont vous permettre d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires pour mincir et apprendre des règles pour conserver votre nouveau poids à vie.

Au cours de votre séjour, vous allez entamer la bataille contre vos kilos superflus dans des conditions optimales : un hôtel aux services raffinés, un cadre exotique et maritime dans la douceur du climat tunisien, un programme savamment étudié afin qu'efficacité rime avec plaisir et une équipe expérimentée pour vous prodiguer conseils avisés, encouragements et soins personnalisés.



# LE RÉGIME DUKAN OU MINCIR DANS LE PLAISIR ... ET DURABLEMENT !

Auteur de livres à succès, le Dr Pierre Dukan s'est spécialisé, depuis plus de 30 ans, dans le comportement alimentaire et la rééducation nutritionnelle. Il a consacré des années à ses recherches en les accompagnant d'expériences partagées avec ses patients, pour aboutir aujourd'hui à une méthode ultra-performante connue sous le nom de "Régime Dukan". Une méthode d'amaigrissement qui permet non seulement de maigrir rapidement et efficacement, mais aussi et surtout, de contrôler son poids à vie. En effet, pourquoi faire des efforts pour maigrir sans obtenir la garantie de ne pas reprendre ces kilos superflus, voire pire encore, en reprendre davantage avec le malheureusement trop célèbre effet "yoyo".

En France, son livre "Je ne sais pas maigrir" a rencontré, avec plus d'un million de lecteurs, un succès qui a démarré par le simple bouche à oreille. En 2010, plus de 500 sites, forums et blogs sont dédiés à la Méthode Dukan. Des anonymes enthousiastes -hommes et femmes- ayant maigri et stabilisé leur poids, viennent spontanément partager leur expérience et s'entraider. Toutes et tous mettent un point d'honneur à témoigner de l'efficacité du Régime Dukan, à le faire connaître et l'adopter.

Ce livre méthode traduit en 9 langues et diffusé dans plus de 20 pays connaît un succès similaire dans des cultures et traditions aussi éloignées que la coréenne, la bulgare ou la canadienne.

## UNE MÉTHODE QUI MARCHE... LA PREUVE EN CHIFFRES

En mai 2005, le Dr Dukan et son équipe éditent le premier "Livre de Mon Poids". Le 17 octobre 2006, ils fêtent leur 10 000<sup>e</sup> livre personnalisé. Au terme de ces 18 mois, ils décident d'effectuer une enquête pour tester leur méthode\*. Après dépouillement, ils enregistrent un taux de 83,27 % de stabilisation réussie entre 6 à 12 mois.

Un an après, ils poursuivent la surveillance de ceux qui ont atteint leur JUSTE POIDS, le taux de stabilisation entre 18 mois et 2 ans est de 62,12 %, des résultats très supérieurs à tous ceux qui ont été recensés à ce jour dans la lutte contre le surpoids.

**Les chiffres parlent d'eux-mêmes !**

\*Etude Apage



# POURQUOI NE PAS REGROSSIR EST-IL PLUS DIFFICILE QUE DE MAIGRIR

Les fonctions vitales d'un organisme sont génétiquement programmées, y compris celle du poids, car elle a valeur de survie. Cette fonction complexe intègre la faim et la satiété, la résultante du profit que vous tirez des aliments et de vos dépenses d'énergie. Cette fonction, hautement stratégique, a été programmée dès les origines de notre espèce pour survivre dans un contexte de pénurie où il fallait se battre pour se nourrir. Or, depuis 60 ans, nous sommes passés, en une génération, à un monde d'abondance, de profusion des choix et d'incitation à la consommation.

Mais notre corps ne sait pas qu'il y a abondance, il n'écoute que sa vieille programmation. Il gère ses réserves, sa faim et sa satiété selon le message ancestral de son animalité et de sa

physiologie qui lui demande ardemment de chercher, par tous les moyens, à retrouver les réserves de graisses que vous perdez au cours d'un régime.

Votre corps ne sait pas que vous cherchez volontairement à maigrir. Il pense tout simplement que vous manquez de carburant alimentaire et que, pour continuer de vivre, vous puisez dans vos réserves stratégiques. Donc, panique biologique, votre corps active des automatismes archaïques prioritaires de haute efficacité.

Voilà pourquoi maigrir est si difficile et nécessite des moyens adaptés à cette difficulté, des moyens à la fois efficaces, aussi peu frustrants que possible ET SURTOUT assortis des mesures nécessaires pour ne pas reprendre le poids perdu.

**Nous allons vous apprendre à mener une guerre victorieuse contre vos kilos superflus puis à imposer une paix à votre corps dont il se défendra d'abord, puis acceptera quand il aura compris que le pillage de ses réserves est terminé et que votre alimentation est redevenue "normale" et qu'il n'a donc plus aucune raison de fonctionner, en résistance.**

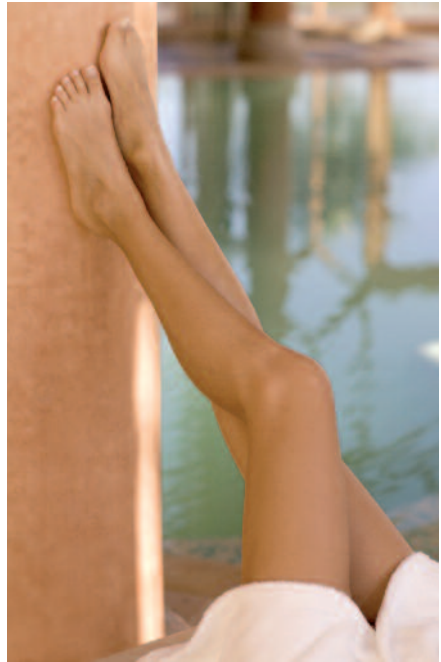
**Ce jour-là, vous aurez gagné... et nous avec vous.**

## LE CONCEPT DU JUSTE POIDS

selon le Dr Pierre Dukan

Parce que tout individu possède un profil spécifique, il n'existe pas un poids standard mais un poids adapté à chacun et différent d'une personne à l'autre. Connaître son JUSTE POIDS est donc indispensable avant d'entamer tout régime, car c'est celui que l'on peut atteindre sans y laisser ni sa bonne humeur, ni sa santé. Et c'est surtout le poids qu'on a toutes les chances de conserver.

C'est pourquoi, avant de commencer votre cure à l'hôtel, nous analyserons 11 paramètres pour nous permettre de déterminer avec exactitude votre JUSTE POIDS.



**Notre mission est de vous apprendre à perdre efficacement et durablement vos kilos superflus pour atteindre ce JUSTE POIDS et le conserver à vie.**

## LES POINTS FORTS QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE ET LE SUCCÈS PHÉNOMÉNAL DE LA MÉTHODE DUKAN

### L'efficacité

Toute personne qui suit à la lettre la méthode du Dr Dukan est assurée d'obtenir son JUSTE POIDS et de le conserver pour toujours. Ce plan minceur permet de maigrir vite avec un démarrage foudroyant, une perte de poids régulière et une euphorisante sensation de dégonfler et de flotter dans ses vêtements. Autant de signes tangibles qui renforcent la motivation, ainsi que la confiance et l'estime de soi retrouvés.

### La simplicité et la liberté

Le régime du Dr Dukan s'inscrit dans un cadre clair et simple qui autorise 100 aliments à volonté, dont 72 riches en protéines et 28 légumes. Une totale liberté de manger à satiété et d'associer ces aliments à toute heure de la journée, selon ses envies, évite les sensations de faim et les frustrations qui y sont trop souvent associées.

### La puissance d'un cadre structurant

La feuille de route, qui vous sera remise au début de votre cure, forge un cadre facile à suivre qui écarte les tentations de lâcher prise. Elle est un outil qui permet à tout moment de savoir quoi faire, quoi manger et comment bouger pour atteindre son objectif et surtout ne plus regrossir.

### La stabilisation définitive

La vraie révolution de la méthode Dukan est la garantie de pouvoir -si on la respecte- conserver ce JUSTE POIDS pour toujours. En effet, il n'est pas question de rester à vie sous les contraintes d'un régime. Notre objectif est de vous aider à maigrir tout en vous fournissant les moyens de ne plus regrossir, des moyens suffisamment efficaces et indolores pour être suivis et adoptés à vie.

*Le régime Dukan est contre-indiqué dans les cas suivants :  
dépression majeure, diabète insulino-dépendant,  
grossesse, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale.*

## LE RÉGIME DUKAN & LA CELLULITE

La cellulite commence par être une graisse ordinaire mais qui, progressivement, sous l'influence de sa localisation, de sa génétique et de sa réceptivité aux hormones féminines, se laisse emprisonner dans une gangue de tissu conjonctif. C'est la raison pour laquelle la cellulite répond très mal à la majorité des régimes. La méthode Dukan propose le régime dont la richesse en protéines et l'alternance de ses légumes est celui qui a les meilleures chances de chasser l'eau et le sel piégés dans les capitons de la cellulite. Celle-ci n'étant pas obligatoirement liée à un problème de surpoids, un programme spécialement conçu pour "la cellulite des minces" est prévu avec un plan spécifique à suivre en post cure.



# STRATÉGIE MINCEUR AU SERVICE DE VOTRE LIGNE

The Residence Tunis et sa remarquable ThalassoSpa, les Thermes Marins de Carthage, s'intéressent depuis des années au bien-être, à la minceur et à la remise en forme.

Régulièrement, sa direction et ses médecins consultent des experts de la nutrition, du surpoids, de la cellulite et de la lutte anti-âge pour améliorer les cures existantes et concevoir de nouveaux programmes qui intègrent les avancées scientifiques de chaque spécialité. De même, tout au long de l'année, l'équipe de thérapeutes suit des stages de perfectionnement et se forme à de nouvelles techniques pour vous dispenser des soins et des traitements dont l'efficacité et la qualité ont fait leurs preuves.

## **Nos cures minceur ciblent un amincissement rapide et durable et comportent :**

- 7 nuits en pension complète (eau minérale incluse)
- les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- 2 consultations médicales
- le calcul du JUSTE POIDS
- le livre "la méthode illustrée" du Dr Dukan

## **+ 6 activités physiques obligatoires (1/jour) :**

Afin de permettre au métabolisme de mieux brûler les toxines et d'éliminer les graisses chaque jour, un choix d'activités physiques est proposé dans chacune des cures. Bouger est une condition obligatoire et non négociable selon le Dr Dukan.

à choisir entre : Aqua - cycle (30 mn) • Aqua - Pilates (30 mn) • Aqua - fitness (45 mn) • Coaching fitness (30 mn) • Power plate (30 mn) • Gymnastique vasculaire active (30 mn)

## **+ 5 ateliers collectifs facultatifs**

- 2 promenades pédestres (Carthage et Sidi Bou Saïd)
- 2 cours de cuisine de recettes Dukan
- 1 initiation au golf

# NOS 3 CURES

## 1

### LA CURE MINCEUR

**Objectif :** Vous faire acquérir de nouvelles habitudes alimentaires pour un amincissement rapide et durable.

**Programme :**

- 6 activités physiques obligatoires (1 par jour)
- 5 ateliers facultatifs



## 2

### LA CURE MINCEUR & THALASSO

**Objectif :** Vous faire mincir tout en vous relaxant en associant le bien-être à votre perte de poids.

**Programme :**

- 6 massages (drainant ou relaxant)
- 6 soins d'hydro-thérapie
- 6 activités physiques obligatoires (1 par jour)
- 5 ateliers facultatifs

### LES CONSULTATIONS MÉDICALES

Toutes nos cures Minceur incluent 2 visites médicales.

La première consultation a lieu au démarrage de la cure. Le médecin y présente la méthode du Dr DUKAN, le concept du JUSTE POIDS, vous pèse et vous mesure.

La deuxième consultation intervient au dernier jour de la cure. Le médecin vous pèse à nouveau et vous recommande les étapes de post-cure pour atteindre votre JUSTE POIDS et le conserver durablement.



# MINCEUR EN DÉTAIL



## 3

### LA CURE MINCEUR HIGH TECH®

**Objectif :** Vous faire bénéficier des soins et techniques les plus performants en matière d'amaigrissement.

**Programme :**

- 15 soins
- 6 activités physiques obligatoires (1/jour)
- 5 ateliers facultatifs

#### Détail des 15 soins répartis sur 6 jours

- 2 séances de mésothérapie
- 4 soins humides (20 mn chacun)
- 4 massages corporels (45 mn chacun)
- 1 VIP complex (30 mn)
- 1 Cellu M6® (30 mn)
- 1 drainage lymphatique (30 mn)
- 1 massage musculo facial (30 mn)
- 1 soin Darphin visage ou corps (50 mn)

#### Coaching Post-cure

*En quittant l'hôtel, vous pourrez continuer à être suivi, encadré et guidé jour après jour grâce au service de coaching par internet du Dr DUKAN. Ce service vous permet de recevoir chaque jour des consignes alimentaires, physiques et de motivation et également de poser des questions si nécessaire.*

*Vous bénéficiez d'une réduction de 30% sur les frais d'inscription dans le cadre de votre post-cure .*

***Tout est réuni pour gagner la bataille contre vos kilos superflus !***

# DES TRAITEMENTS CIBLÉS CONTRE LA CELLULITE

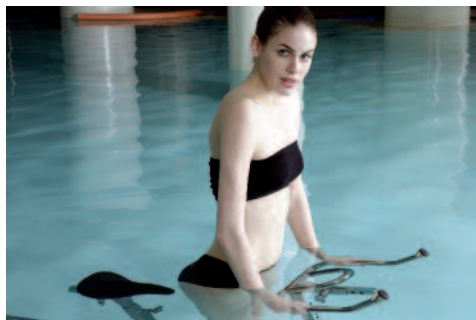


## AVEC LES SOINS EXPERTS DE DEUX SPÉCIALISTES

**Le Dr Philippe Blanchemaison**, médecin vasculaire phlébologue et praticien depuis 20 ans, est l'auteur de nombreux articles et livres médicaux.

Il collabore depuis 2006 avec The Residence Tunis. Selon le Dr Blanchemaison, quel que soit le type de cellulite (et surtout pour la cellulite infiltrée), il faut faire travailler certains muscles qui sont rarement sollicités dans les séances de gymnastique traditionnelle.

Fort de son expérience, il a élaboré 4 exercices parfaitement appropriés à la lutte contre la cellulite : l'aqua - cycle, l'aqua - Pilates, la gymnastique vasculaire active et le massage musculo-facial.



**Martine de Richeville**, experte reconnue du remodelage corporel, a acquis un véritable statut de spécialiste dans le domaine de l'amaigrissement, auprès d'une clientèle parisienne et internationale. Elle pratique avec succès, depuis des années, sa technique inspirée en partie des enseignements de la médecine chinoise et du massage eurythmique. Nos physiothérapeutes ont suivi une formation spécifique afin de pratiquer ce remodelage selon son protocole exclusif.

### **Le remodelage Martine de Richeville®** (soin en option)

Ce massage amincissant et tonifiant agit en profondeur sur les tissus adipeux et musculaires, oxygène le tissu osseux, revitalise les circuits énergétiques, relance les fonctions métaboliques. Peu à peu, le corps engorgé se libère de ses toxines et de l'eau emmagasinée.

Les tissus assouplis retrouvent leur tonicité, il devient possible alors de les remodeler. Ce remodelage est l'un des massages les plus recommandés pour les cellulites anciennes.

*Durée 50 min*

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES SOINS AU SERVICE DE VOTRE SILHOUETTE

### AU PROGRAMME DES 3 CURES

#### LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

##### Aqua - cycle\*

Il s'agit d'une bicyclette spéciale, immergée dans une piscine équipée de jets massants. La pression de l'eau permet de travailler en résistance et en douceur des muscles rarement sollicités.

##### Aqua- Pilates\*

Le Pilates est une gymnastique qui étire et renforce les muscles et favorise un amincissement rapide. En milieu aquatique, l'Aqua-Pilates permet un travail musculaire profond, sans risque pour les articulations et les vertèbres.

##### Aqua - fitness

Méthode d'aquagym qui propose des échauffements et des exercices dans l'eau. Elle développe le tonus musculaire et une bonne condition physique.

#### LE FITNESS

##### Coaching fitness

Accompagnement et entraînement aux mouvements et exercices de mise en forme et de tonicité.

##### Gymnastique vasculaire active\*

Mouvements conçus pour faire travailler les muscles profonds et favoriser le retour veineux.

### AU PROGRAMME DES CURES MINCEUR & THALASSO ET MINCEUR HIGH TECH®

#### LES MASSAGES

##### Drainage lymphatique

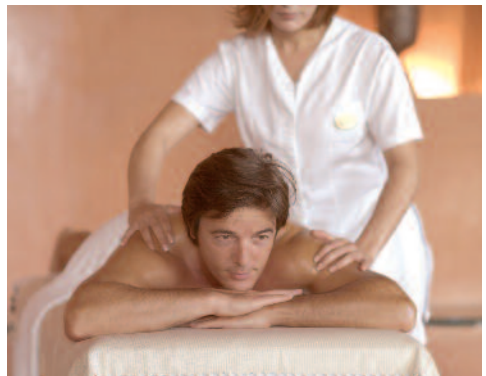
Massage par pressions douces qui stimule la circulation de la lymphe et détoxifie l'organisme. Il est recommandé dans les cas de varices, cellulite et insuffisance veineuse.

##### Massage corporel

Massage de profonde détente avec une composante drainante pour traiter les problèmes de cellulite et de rétention d'eau (pour les femmes). Il procure également un effet relaxant (pour les hommes).

##### Massage musculo facial\*

Mouvements d'étirement des muscles profonds effectués par un physiothérapeute dans un but d'assouplissement et d'élimination des toxines.



\*exercices conçus par le Dr Philippe Blanchemaison

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LES SOINS AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ ET DE VOTRE SILHOUETTE

### LES MACHINES

#### Endermologie / Cellu M6®

Par l'action simultanée d'un palper rouler et d'une aspiration des tissus, cet appareil élimine les graisses et active la circulation veineuse et lymphatique. Idéal pour retonifier, regalber et raffermir la silhouette.



#### Power Plate®

Plateau vibrant qui agit sur les muscles par contraction. Son usage est conseillé pour réduire la cellulite, améliorer la circulation sanguine et renforcer la tonicité musculaire.

#### VIP Complex®

Cette machine d'électrostimulation permet d'éliminer la graisse tout en raffermissant les tissus et les muscles. Son action diminue les adiposités, raffermi muscles et tissus et remodèle les seins.

### LES SOINS

#### DISPENSÉS PAR LES MEDECINS

#### Mésodissolution

Technique très efficace pour réduire les amas adipeux localisés. Des micro-injections indolores de produits naturels sont réalisées dans le derme profond pour faire gonfler puis éclater les cellules graisseuses, favorisant ainsi leur destruction localisée.

#### Mésothérapie drainante

La mésothérapie est l'injection d'une micro-dose de substances médicamenteuses à proximité du problème à traiter. Ce soin désinfiltrant administre des produits diurétiques, drainants et circulatoires par des injections sous-cutanées et indolores.

#### DISPENSÉS PAR LES HYDRO-THERAPEUTES

#### Bains multi-jets

Bains avec de nombreux jets d'eau de mer qui circulent le long du corps et offrent un massage circulatoire. Ils ont une action décontractante et favorisent l'absorption de sels minéraux et d'oligo-éléments à travers la peau.

#### Enveloppement aux algues

Application d'algues chaudes sur tout le corps, suivie d'une sudation dans un caisson à vapeur pour éliminer les toxines et mincir. Gorgées d'oligo-éléments et d'iode, ces algues vont recharger votre organisme en minéraux et favoriser l'amincissement.

# UN CHOIX D'ATELIERS FACULTATIFS POUR AGRÉMENTER VOTRE SÉJOUR

## LES PROMENADES PÉDESTRES

Marcher est bénéfique pour la santé et c'est une activité très recommandée pour perdre du poids. Nous avons donc élaboré deux itinéraires qui s'intègrent parfaitement à toute stratégie minceur et offrent l'opportunité de découvrir le site de Carthage et le pittoresque village de Sidi Bou Saïd.



## LES COURS DE CUISINE

Deux cours sont offerts durant votre cure afin d'apprendre à cuisiner selon les principes du Dr DUKAN et continuer à maîtriser votre poids en mangeant chez vous, grâce aux trucs et astuces de nos chefs cuisinier et pâtissier.

## LES LEÇONS DE GOLF

Débutants et joueurs émérites pourront expérimenter notre remarquable golf au cours d'une leçon d'une heure.

### Un golf d'exception

Au cœur d'une réserve naturelle où abondent des oiseaux migrateurs, notre superbe parcours 18 trous créé par Robert Trent Jones II, offre de magnifiques points de vue avec des links en bord de lac (14 au total) et des fairways ponctués d'obstacles d'eau. Situé face à l'hôtel, The Residence Golf Course est le lieu idéal pour pratiquer votre sport préféré ou vous initier au golf pendant votre cure.



## LES PAUSES BEAUTÉ



### LES SOINS EXPERTS DE DARPIN

Pour amplifier les bienfaits de votre cure nous vous proposons, en supplément, des soins Darphin à base de plantes aromatiques et d'huiles essentielles. Depuis plus de 40 ans, les laboratoires Darphin élaborent des solutions expertes pour combattre les signes du temps et protéger la peau des agressions responsables de son vieillissement prématuré. Personnalisés et haut de gamme, les soins Darphin ciblent le bien-être du corps et de l'esprit en offrant le meilleur de l'aromathérapie.

### LES SOINS ANTI-ÂGE

Votre motivation, comme celle de la majorité des femmes et des hommes, est de perdre votre excédent de poids pour retrouver beauté, silhouette harmonieuse et pouvoir de séduction, en complément de nos CURES MINCEUR, nous vous proposons, des soins réparateurs anti-âge (injections d'acide hyaluronique, machine VIP®...)



## LES PAUSES RÉCRÉATIVES

### Loisirs

- 2 piscines d'eau de mer : une intérieure chauffée à 32° toute l'année et une extérieure de 1 500 m² (chauffée du 5/11 au 15/4).
- Plage privée aménagée du 15/5 au 15/10.
- 2 tennis, sauna, hammam et une salle de fitness.

### Club Enfants

Pour vous permettre de profiter au mieux de votre cure, l'équipe qualifiée et multilingue du Dolphin Club prendra soin, à titre gracieux, de vos enfants âgés de 3 à 12 ans. L'hôtel propose également les services payants d'une baby-sitter.

*The Residence Tunis a choisi la fleur d'oranger comme signature olfactive. Cette délicieuse fragrance, aux vertus apaisantes, parfume discrètement l'atmosphère des lieux et ancre le souvenir d'un séjour empreint de sérénité.*



## ITINÉRAIRE GOURMAND DANS NOS RESTAURANTS AVEC UN CHOIX DE MENUS “DUKAN”



Pour que vos repas ne soient pas une contrainte mais un délicieux moment, nos chefs ont élaboré des menus Dukan basés uniquement sur les 100 aliments autorisés. Chacun de nos 6 restaurants propose son menu “Dukan” concocté selon son propre thème gastronomique. Vous pouvez également bénéficier de la variété et de l'abondance de nos dîners-buffets à thème sans risque aucun pour votre ligne (les aliments autorisés sont présentés dans des plats orange). Repas sur la terrasse de votre chambre, en-cas dans la journée ? Les propositions du Room Service et du mini bar sont également adaptées aux principes de nos cures.

### LE PASS DUKAN

Chaque personne suivant nos cures Minceur se verra remettre, à son arrivée, un Pass Dukan. Il est un sésame qui vous permet d'accéder aux menus Dukan proposés dans tous nos restaurants et de renouveler votre commande sans supplément, si votre satiété l'exige.



**C'est autour de nos différentes tables que vous allez pouvoir mesurer toute la véracité de “Mincir efficacement dans le plaisir et la satiété”.**

#### L'Olivier

Notre restaurant principal propose de savoureuses spécialités méditerranéennes ainsi que des dîners buffets à thème.

#### Le Li Bai

Dans une ambiance asiatique raffinée, vous découvrirez une grande sélection de mets subtils venus des quatre coins de Chine.

#### El Dar

Une table qui vous fait partager la cuisine locale dans la chaleureuse atmosphère d'une maison Tunisoise en présence, une fois par semaine, d'une danseuse orientale.

#### Le Club House

Dans un cadre design, face au lac de The Residence Golf Course, grillades et salades fraîches sont servies pour le déjeuner.

*Ouverts en saison, de mai à octobre*

#### Le Poolside Bar & Grill

En surplomb de la piscine et sous l'ombre fraîche d'un ample auvent en bois, grillades et restauration légère sont au menu entre ciel bleu et reflets aquatiques.

#### Le Néroli

Jouxtant les Thermes Marins de Carthage, le Néroli offre pour le déjeuner un véritable oasis de fraîcheur avec son appétissant buffet de salades et grillades. Des pauses gourmandes light sont offertes à l'heure du goûter.

