

Pause bien-être à Essaouira



Oubliez les thalassos hors de prix : la cité marocaine offre dépaysement, remise en forme, soins beauté... et soleil !

par **Yolaine de Chanaud** illustrations **Marc Aspinall**

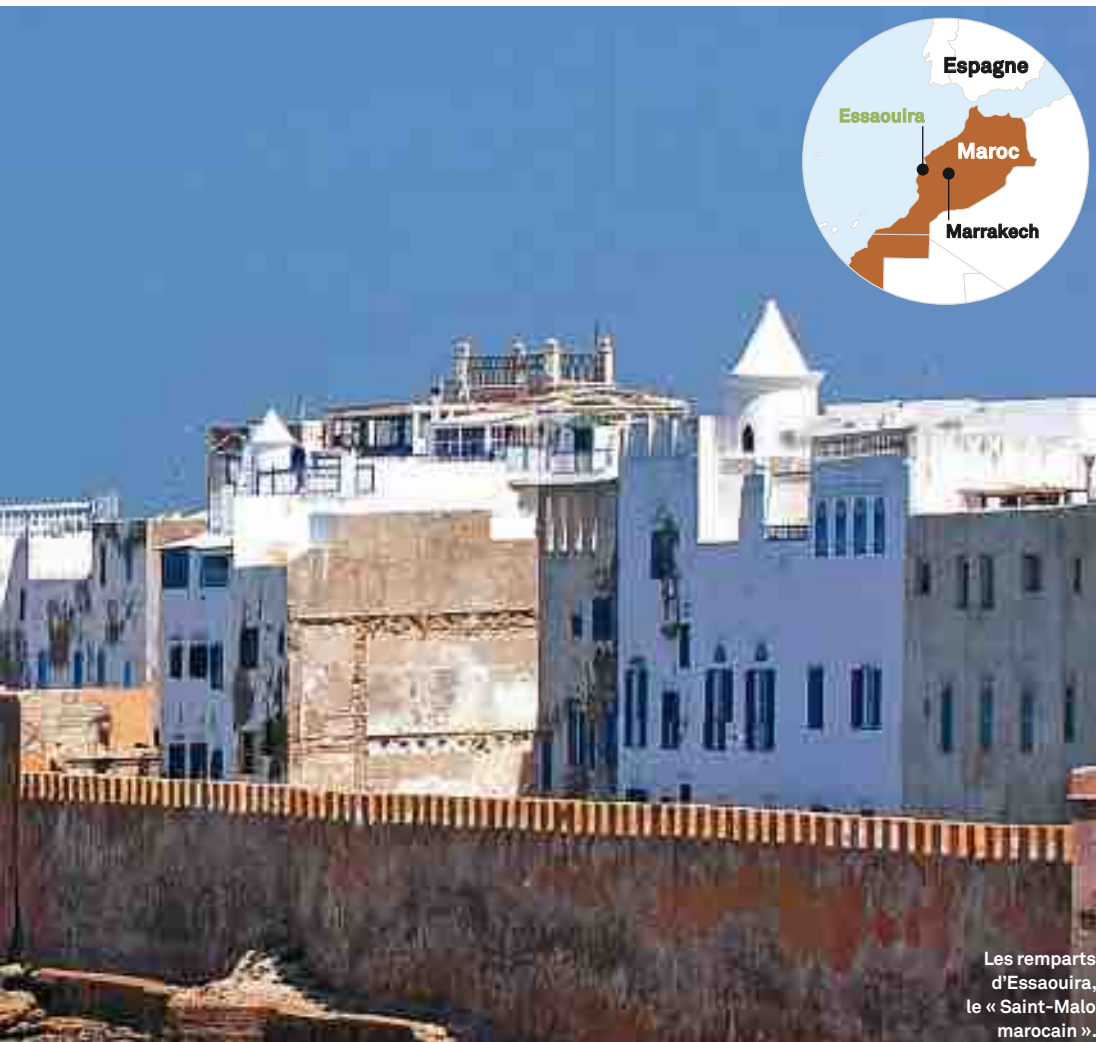
Essaouira est une destination familière et exotique à la fois. Familière d'abord, car cette cité marocaine, où beaucoup de gens parlent français, a de faux airs de port breton. Ses mouettes, ses bateaux, son marché aux poissons et ses remparts du XVIII^e siècle lui valent parfois le surnom de « Saint-Malo marocain ». Mais la ville est aussi synonyme d'exotisme, comme en témoigne sa bouillonnante médina, et de bien-être. Epices, plantes médicinales, hammams enveloppants et huile d'argan aux cent vertus : Essaouira est la destination rêvée pour un parcours de santé printanier. ■



Des sardines pour une cure d'oméga-3

A deux pas de la médina, la partie ancienne de la ville, le port d'Essaouira offre le spectacle animé des retours de pêche : guettant leurs proies, les mouettes virevoltent au-dessus d'une multitude de bateaux bleus. Sardines, lous, espadons, soles, araignées de mer... Les tentations ne manquent pas. Les pêcheurs vous proposeront de déguster sur place les poissons de leurs étals, mais méfiance ! Si la mer a été houleuse, il y a fort à parier qu'ils n'ont pas été pêchés le jour même. Vérifiez que l'œil est brillant et, en soulevant les ouïes, que les branchies sont d'un rouge bien vif. Dans le doute, abstenez-vous... et allez plutôt au restaurant !





Les remparts d'Essaouira, le « Saint-Malo marocain ».

on y va ?

Vol Paris-Essaouira à partir de 140 € l'A/R.

www.transavia.com

Température moyenne 20 °C en mai.

Monnaie

Dirham marocain (MAD).
1 € = 11 MAD.

Plus d'Infos

www.visitmorocco.com
www.mogador-essaouira.com

on dort où ?

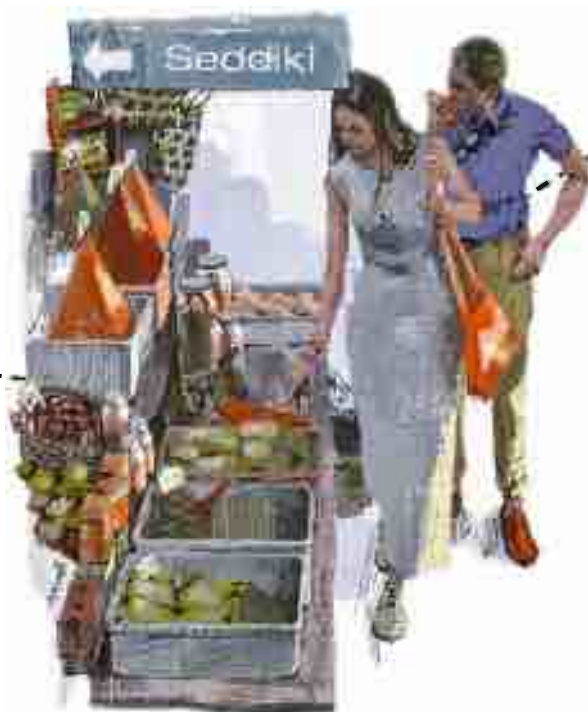
Le Jardin des Douars

Ce palais est un havre de paix situé à une dizaine de kilomètres de la médina. Jardins, piscines chauffées et salons invitent à la détente. Et les enfants sont les bienvenus !

A partir de 120 € la chambre double. Douar Sidi Yassine.
www.jardindesdouars.com

Villa Garance Au cœur de la médina, ce riad de charme propose dix chambres, dans une maison du XIX^e siècle à l'impressionnant puits de lumière. Le toit-terrasse offre un panorama époustouflant sur la ville.

A partir de 65 € la nuit. 10, rue Eddakhil.
www.essaouira-garance.com



Se soigner dans la médina

Sur les étals de la médina trônent des montagnes d'épices et de plantes aromatiques. Entre les « graines pour le sourire » et le « Viagra pour faire monter Mimi aux lustres », le choix est vaste.

Mais ne vous laissez pas berner par de fausses promesses. Si vous voulez les conseils d'un sage, direction l'étal 203, où Mohamed Seddiki tient son échoppe. Entre les effluves de poisson et de coriandre, cet expert en plantes et huiles essentielles vous concoctera un cocktail sur mesure pour soigner vos maux. Prenez le temps de siroter un thé à la menthe et n'ayez pas peur de vous ouvrir à lui. Profitez-en pour repartir aussi avec son excellente préparation pour tajine au poulet !





16 km

Kitesurf avec vue sur la citadelle

Parce qu'il y fait beau toute l'année et que le **chergui**, un vent d'est, y souffle aux beaux jours, Essaouira est un excellent spot de sports nautiques, tout indiqué pour le kitesurf. Les pieds sur une planche, vous êtes tiré sur l'eau par un cerf-volant. La vue sur les remparts est splendide et, avec un peu de chance, vous apercevrez un faucon d'Eléonore venu de l'île voisine de Mogador...

Ion Club (boulevard Mohammed-V) : 35 € l'initiation au surf, 320 € le stage de kitesurf (4 jours). www.ion-club.net



La magie de l'huile d'argan

L'arganier est un arbre qui ne pousse que dans le Sud-Ouest marocain. Et son huile est un trésor ! Hydratante, apaisante, riche en vitamine E, elle a des vertus cosmétiques miraculeuses. Pour découvrir la culture de l'argan, le mieux est d'opter pour une randonnée au cœur des plantations. Au fil des six kilomètres de la balade organisée par Ecotourisme et Randonnées, vous boirez le thé dans une famille d'agriculteurs et rencontrerez les femmes de la coopérative Marjana, qui perpétuent des gestes ancestraux.

Randonnée « L'Arganier » : 20 € par personne. www.essaouira-randonnees.com

18 km



Hamмам et farniente au Jardin des Douars

Au Maroc, le hammam est une institution. On s'y lave, on y papote, on y conclut des affaires... Pour une expérience voluptueuse, rendez-vous au hammam du Jardin

des Douars, non loin d'Essaouira. Là, le rituel beauté se déroule dans deux pièces de marbre : nettoyage au savon noir, gommage au gant de crin, hydratation au beurre de

karité et, enfin, savonnage en règle. Ensuite, offrez-vous une collation dans les jardins. Le bonheur !

Hamмам et soin au beurre de karité : à partir de 45 €. www.jardindesdouars.com

on dîne où ?



La Table de Madada Le long des remparts de la médina d'Essaouira, ce restaurant d'exception a pour décor

une salle voûtée – en réalité, un ancien entrepôt. Dans une atmosphère chic mais décontractée, on déguste des tapas – une nouveauté depuis le mois de mars. L'entrée « chair d'araignée, avocats, huile d'argan » est à goûter absolument !

Compter 30 € le repas, hors vins. www.latablemadada.com

Océan vagabond

Une paillote où il est très agréable de déjeuner, lové dans un transat ou sur une banquette. La carte propose salades, burgers, paninis, poissons... Pour une pause cool sur la plage.

Snack à partir de 4 € environ, poissons à partir de 11 €. www.oceanvagabond.com

Miyame C'est la meilleure adresse de la médina pour une cuisine marocaine traditionnelle. Reste à la trouver : entre le marché aux poissons et la place du marché aux grains, cherchez la porte cochère en bois, et vous y voilà !

Couscous royal : 9 € environ. 26, rue Jbala, à Essaouira.

