



## Notre avis sur la cure longévité de Lily of the Valley



La détox oui, mais sans renoncer au plaisir. Dans la galaxie des hôtels wellness, Lily of the Valley réussit l'équation rare d'allier haute technicité et épicurisme. Dans un décor azuréen déroulant piscine et pins parasols, l'hôtel de luxe propose des cures efficaces même sur quelques jours. La piscine de l'hôtel Lily of the Valley © DR

Le pitch | La détox qui ne frustre pas Lily of the Valley pousse dans le site remarquable et préservé du Cap Lardier, face à la baie de Cavalaire et aux îles de Port-Cros. Parmi les plus beaux hôtels du Sud de la France, il est le seul hôtel de Saint-Tropez affichant 5 étoiles ouvert toute l'année. Le lieu se découvre à merveille à la sortie de l'hiver. Le printemps frémit, il y a déjà le soleil, la douceur de l'air et cette lumière unique de la Côte d'Azur. Un changement de saison idéal pour une détox. Proposée à partir de quatre jours et jusqu'à deux semaines, la cure Better Aging de Lily of the Valley déploie un wellness pointu, encadré, mais, alléluia, ni austère ni privatif. Une approche qui, sans passer par des méthodes extrêmes, produit ses effets même sur quelques jours. Prêt à devenir la version augmentée de vous-même ?

La superbe vue depuis l'hôtel Lily of the Valley © DR

Comment est l'hôtel | Un petit monde en soi Imaginé par Philippe Starck et ouvert en 2019, Lily of the Valley se déploie en quatre bâtiments disséminés dans la végétation (dense) du Cap Lardier. L'ensemble a presque des allures de village accroché à la colline avec ses façades en béton sable au fini texturé, comme patiné par le temps. Le lobby ouvre sur le restaurant principal Le Vista, vaste salle avec baies vitrées, immense cuisine ouverte, banquettes en cuir. À l'extérieur, le regard file vers la terrasse méditerranéenne, les pins parasols, la piscine et la plage en contrebas. À noter : outre le restaurant signature, l'hôtel de la Côte d'Azur abrite aussi La Brigantine, trattoria italienne sur la plage et Pépé, cantine les pieds dans le sable.



Au-delà de cette vue magnétique, ce qui séduit, c'est la cohérence de l'ensemble. L'architecture joue sur des contrastes très nets entre béton, verre, bois et rotin, dans une palette de teintes chaudes - terre de Sienne, safran, terracotta - qui installe un souffle méditerranéen perceptible au premier regard. Une identité forte, un petit monde en soi, jusque dans le logo Lily of the Valley décliné sur salières et poivrières, cappuccino du matin, peignoirs en chambre et pyjama déposé en chambre le premier soir.

La patte Starck se lit dans le jeu de contrastes bien dosé entre matières brutes et organiques

Les chambres | Le luxe bohème (enfin réussi) L'hôtel abrite 53 chambres et suites, auxquelles s'ajoutent, un peu à l'écart, des villas de plage et huit Pool Suites plus confidentielles, dont certaines peuvent être reliées entre elles. Pensées comme des cabanes cachées, les chambres incarnent ce fameux « luxe bohème » auquel tant d'adresses aspirent sans jamais en trouver la formule. Il faut dire que l'équilibre est subtil.

Une des chambres de l'hôtel © Lily of the Valley

La patte Starck se lit dans le jeu de contrastes particulièrement bien dosé entre matières brutes - béton, structures métalliques, verre, marbre - et éléments organiques, comme le bois flotté, le rotin ou le cannage. Le tout pourrait sembler scolaire et démonstratif ; il n'en est rien. La faute, ou plutôt le mérite, à un vrai sens du détail. Des céramiques, quelques vases, des livres posés ça et là sur une étagère-coursive en hauteur (on pense immédiatement au Brach hôtel de luxe du 16e arrondissement où cette grammaire atteint son apogée) installent aussitôt l'impression d'un lieu vivant, déjà habité à l'arrivée. Une thérapie du contraste, version architecturale.

La Pool Suite Villa © Lily of the Valley

Une vaste baie vitrée en arcade s'ouvre sur une terrasse privée, prolongée par un petit jardin qui surplombe la mer. On s'abandonne volontiers sur le grand sunbed en lin, un immense miroir démultipliant la végétation alentour. Le choix a été de laisser la nature quasi intacte, dans un désordre maîtrisé. Un petit sentier serpente entre lierre, myrte, lavande et jasmin, jusqu'à une vue splendide à 180 degrés. On se croirait en pleine campagne, avec les insectes butineurs qui bourdonnent autour de soi.

La cure Better Aging de Lily of the Valley | La longévité sans anxiété C'est l'un des programmes signature de Lily of the Valley, et sans doute l'un des plus parlants. L'idée ? Mieux vieillir, oui, mais sans discours anxiogène ni promesses creuses. Ici, la longévité se travaille de façon très concrète, à travers une approche globale qui mêle bilans, soins du corps, activité physique douce et accompagnement nutritionnel.

Le Shape Club de l'hôtel Lily of the Valley © DR

Tout se passe au Shape Club, cœur battant du lieu. C'est là que se concentrent le sport, les soins et les différentes cures, dans un cadre particulièrement bien pensé, avec en prime une piscine semi-olympique. La cure Better Aging existe en quatre formats - 4, 7, 10 ou 14 jours - à partir de 3 200 euros. Ce tarif comprend la pension complète ainsi que l'ensemble des soins et coachings prévus dans le programme ; l'hébergement, lui, s'ajoute selon la catégorie de chambre choisie.



## Phase 1 - Le bilan

Les choses sérieuses commencent. Premier rendez-vous avec une Wellness Advisor (en anglais, c'est tout de suite plus chic) pour passer en revue le programme, fixer les objectifs et détailler les soins à venir. On apprécie les explications précises et très accessibles. L'anamnèse est complétée par plusieurs bilans assez poussés. Un test de bio-impédance, réalisé avec la machine Accunig, permet d'obtenir une lecture précise de la composition corporelle : poids, masse musculaire, taux d'hydratation, graisse viscérale... Vient ensuite le diagnostic corps avec la méthode Kinvent, qui mesure la force, l'équilibre et la mobilité. Le bilan va même jusqu'à la peau, avec Instant Lab : quatre sondes qui analysent le niveau d'hydratation, l'élasticité, la production de sébum et la qualité de la barrière cutanée. Dit comme cela, cela peut sembler très technique. Mais c'est précisément ce qui évite les cures standardisées avec une approche ultra personnalisée. Et puis, soyons honnêtes, il y a quelque chose d'assez satisfaisant à repartir avec toutes ces données sur soi.

### Un soin de la peau Hydrafacial © Lily of the Valley

## Phase 2 - La cure

Parmi les quatre cures proposées par l'hôtel 5 étoiles de Saint-Tropez : sport, perte de poids, détox et Better Aging - cette dernière est sans doute la plus facile à aborder. La plus souple aussi, avec un mix entre activité physique, menus flexibles et soins ciblés, sans jamais avoir le sentiment d'entrer dans une cure au sens strict du terme.

### Le sport à l'hôtel Lily of the Valley © DR

Au programme : des séances de coaching privé (fitness, yoga, renforcement musculaire), des activités collectives (trekking, VTT, Pilates Reformer), et surtout le vrai graal du séjour : deux heures et demie de soins au spa par jour à piocher entre massage holistique, Hydrafacial, cryothérapie, radiofréquence Indiba, masques LED, saunas, bain glacé, soins du visage Biologique Recherche. Le rêve.

### Le petit déjeuner à l'hôtel Lily of the Valley © DR

### La cuisine saine de l'hôtel © Lily of the Valley

Le point nutrition. C'est souvent là que le bât blesse : bouillons insipides et salades de graines et sensation d'être puni. Lily of the Valley l'a compris et, sur ce terrain, l'offre est très soignée. En pension complète, les menus minceur ont été élaborés avec Jacques Fricker, nutritionniste et endocrinologue, selon sa (bien nommée) méthode TGV, un régime hypocalorique pensé pour amorcer la perte de poids. Mais pas question d'assiettes déprimantes : le principe est justement de préserver le plaisir, parce que tout se joue aussi dans la tête.

### A la table de Lily of the Valley © DR

Les grandes lignes sont simples : beaucoup de légumes - de préférence crus pour favoriser la satiété -, des protéines de qualité et... zéro glucide. Adieu féculents, pain et chocolat. Sous l'impulsion du chef Vincent Maillard, formé chez Guy Savoy et Alain Ducasse, le tout prend la forme d'une cuisine méditerranéenne savoureuse, nourrie de produits frais : poissons des petits pêcheurs



de Cavalaire, herbes de Cogolin, agneau de Sisteron... Résultat : des menus sains, certes, mais avec du relief, du goût et ce vrai plaisir manger qui change tout. Bonus : un verre de vin est même servi au dîner. Qui dit mieux ?

### Phase 3 - Les effets

De la privation naît la frustration et, comme dirait Oscar Wilde, le meilleur moyen de résister à la tentation, c'est d'y céder. À Lily of the Valley, on ne vous refusera donc ni un carré de chocolat ni un petit plaisir gourmand. En revanche, jouer le jeu fera la différence. Et si, comme nous, vous tenez bon - ce qui, sur quatre jours, est franchement faisable - vous en expérimenterez vite les bienfaits sur votre corps : vitalité nouvelle, moins de fatigue, légèreté retrouvée, teint de reine. Les papilles seront sevrées. Au point (un comble) de ne pas réussir à finir l'éclair au chocolat que vous vous serez octroyé pour vous féliciter de votre labeur (tant il vous paraîtra excessivement sucré).

Après trois jours à prendre soin de vous - et, si possible, à vraiment décrocher - on repart au maximum de sa forme : ventre dégonflé, esprit stable. On se sent calme et puissant. Si vous avez l'opportunité de vous offrir ce cadeau, n'hésitez pas une seule seconde.

L'hôtel Lily of the Valley © DR

Les 5 choses que l'on a aimées pendant la cure Better Aging de Lily of the Valley : Pouvoir venir toute l'année, sans attendre la belle saison

Le design et le cadre

La cuisine minceur qui ne sacrifie jamais le plaisir (ça change tout)

Le service au diapason, à la fois chic, cool et profondément chaleureux ; on finit vite par sympathiser avec les serveuses et serveurs.

Les prestations wellness ultra abouties, faisant de l'hôtel un des meilleurs hôtels bien-être pour un séjour wellness

Tous les hôtels sont sélectionnés de manière indépendante par nos journalistes spécialisés. Si vous réservez un hôtel, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.