

LIFESTYLE

Longévité : en Grèce, quête de jouvence, traitements expérimentaux et mezzés

Reportage dans l'un des centres médicalisés les plus avancés au monde, conjuguant médecine conventionnelle et approche holistique.

PAR ADELE BARI
14 JUILLET 2026



Qui de mieux placés que les Grecs pour nous souffler des conseils de jouvence ? C'est un sujet qui les intéresse depuis... toujours. Au Ve siècle avant J-C, l'historien Hérodoté en était persuadé : une source capable d'offrir « la vie éternelle » se trouve en Éthiopie. Plus tard, des légendes associées au conquérant Alexandre le Grand racontent qu'il aurait cherché un fleuve d'immortalité. Conviction qu'il ne pourra prouver, puisque sa mort intervient à l'âge de 33 ans. Aucune eau n'a depuis témoigné d'un pouvoir d'éternité. Mais une destination grecque intrigue, fascine ou effraie – c'est selon –, fondée en 2018 par l'ancienne PDG d'une banque d'investissement **Marina Efraimoglou**. Son mot d'ordre, très en vogue ces temps-ci ? La longévité.



La piscine extérieure d'Euphoria Retreat, à Mistra, en Grèce.

Depuis l'aéroport d'Athènes, deux à trois heures de voiture sont nécessaires avant d'apercevoir le nom d'Euphoria Retreat, situé à Mystras, dans le Péloponnèse. Un mur en pierre encercle la propriété de 7350 mètres carrés, tandis que le portail s'ouvre pour céder la place à un jardin d'Eden : citronniers, orangers et pamplemoussiers embaument cet hôtel très confidentiel au style byzantin, construit sur un site archéologique classé au Patrimoine mondial de l'Unesco. Tout autour, une forêt de pins de sept hectares est accessible pour les prestigieux clients de ces « voyages de transformation », comme l'indique le site officiel du centre.

Quel âge ont vos cellules ?

Alors que nous découvrons notre programme, un couple de Français – présent pour deux nuits – semble ignorer ce qui se trame de l'autre côté du mur séparant les chambres du spa de 3000 mètres carrés. À la lecture de termes comme « Human Regenerator » ou « Bio Hormonal Modulator », la femme se dit sidérée, avant de lâcher : « C'est effrayant ! » En poussant les portes, nous ne nous transformons pourtant pas (tout à fait) en entités tout droit sorties de *Matrix*. Le spa, imaginé par l'architecte **Natalia Efraimoglou**, sœur de la fondatrice, s'organise autour d'un spectaculaire atrium cylindrique d'environ vingt mètres de hauteur. À l'étage, la piscine intérieure prend la forme d'une sphère, inspirée du ventre maternel. Plus l'on monte les étages, plus la lumière s'intensifie. Le chemin est pensé comme une métaphore de la naissance : un passage de l'obscurité vers la lumière.



Euphoria Retreat, en Grèce.



Au rez-de-chaussée, le **Dr Konstantinos Dardagiannopoulos**, médecin généraliste et directeur médical des lieux, nous reçoit dans son cabinet pour une première consultation. Rien n'est laissé au hasard : santé physique, bien-être mental, antécédents médicaux et une session d'électrocardiogramme (ECG). En parallèle, **Androniki Tzartzalou**, diététicienne clinique, analyse en détail les habitudes alimentaires, un pilier essentiel de l'approche développée sur place. Le parcours débute par l'Age Reader, un dispositif qui évalue la glycation des protéines du collagène cutané et permet de détecter d'éventuels excès de sucre accumulés dans l'organisme. Vient ensuite le Resting metabolic rate test, un test respiratoire qui mesure la consommation d'oxygène et la production de dioxyde de carbone au repos afin d'analyser le métabolisme de base. Autre outil incontournable : l'Oligoscan, qui évalue les concentrations d'oligo-éléments, de minéraux et de métaux lourds dans les tissus, un complément aux analyses sanguines classiques. Le bilan se poursuit avec une séance de bio-impédancemétrie, destinée à mesurer la composition corporelle (masse grasse, masse musculaire et rétention d'eau), tout en estimant... l'âge métabolique.

Mais le bilan ne s'arrête pas là. Une dernière consultation avec un thérapeute formé aux principes de la médecine traditionnelle chinoise complète l'expérience. À travers l'observation du pouls et de la langue, il évalue la circulation du « Qi » : l'énergie vitale qui parcourt le corps le long des méridiens, et dont l'équilibre peut être entravé par le stress, une alimentation inadaptée ou un manque de sommeil. Le spécialiste dresse ensuite une cartographie personnalisée des cinq éléments : le feu (cœur et intestin grêle), l'eau (reins et vessie), la terre (rate et estomac), le métal (poumons et gros intestin) et le bois (foie et vésicule biliaire). Une synthèse qui servira à affiner le programme des soins holistiques.

Retour vers le futur

« Tous ces dispositifs sont le fruit d'une longue réflexion. Je suis allée chercher les meilleurs outils, les technologies les plus innovantes, parfois introuvables ailleurs. En 2003, après un burn out et le diagnostic d'un cancer, j'ai vendu ma banque et entrepris mon propre chemin de transformation. J'ai voyagé aux quatre coins du monde, rencontré certaines des plus grandes figures du bien-être et étudié la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie grecque. C'est de cette quête qu'est né Euphoria Retreat en 2018. Mon ambition n'était pas de créer une clinique, mais un lieu de retraite baigné dans la nature et le partage », confie Marina Efraimoglou dans un français parfait.

Parmi les dispositifs les plus avant-gardistes : le Human Regenerator, une technologie dont la valeur se chiffre à plusieurs centaines de milliers d'euros. Il se présente sous la forme d'un lit qui revendique de stimuler les processus cellulaires, d'améliorer la circulation énergétique et de réduire les inflammations, grâce à de légères stimulations issues de champs électromagnétiques interagissant avec l'organisme. À quelques pas de là, le Bio Hormonal Modulator se positionne sur le crâne pour agir sur le système nerveux, et se vante de favoriser un meilleur équilibre émotionnel et physiologique.



Le Human Regenerator, à Euphoria Retreat en Grèce. VANITY FAIR

Sur place, on bascule de la détente à l'expérimentation. Pour les plus courageux, l'ozonothérapie (interdite en France) consiste à prélever du sang, le mélanger à de l'ozone et de l'oxygène avant de le réinjecter par voie intraveineuse. Et si le rythme devient trop intense, la carte des soins permet de lever le pied : réflexologie, massages relaxants, drainage lymphatique ou encore soin du visage oxygénant. À cela s'ajoutent des séances de méditation, de yoga et des randonnées en pleine nature, sur les hauteurs de Mystras.

Plutôt jus de gingembre ou champagne ?

« J'en avais assez de dépenser de l'argent dans des yachts, où l'on finit finalement par trop manger, trop boire, pas assez dormir et pas assez bouger. Je souffre d'une maladie auto-immune et j'ai découvert cet endroit dans *Condé Nast Traveler*. J'ai sauté le pas », raconte Chris, directeur d'hôtel âgé de 45 ans, présent sur place pour une semaine. Depuis, il est parmi les premiers à se lever pour les randonnées matinales, et enchaîne les séances de sport tout au long de la journée, en parallèle du programme intensif qui lui a été proposé. « Bon, je l'admets, j'aimerais quand même bien manger un bon steak-frites. »

Finalement, tout le monde échange facilement : ici, pas d'omerta. Des tables de partage sont installées dans le restaurant, qui propose une cuisine méditerranéenne, essentiellement composée de produits locaux, mais aussi de fruits hors saison, jugés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme selon la nutritionniste. C'est une nouvelle vision du séjour que propose ce médspa, qui réinvente la notion même de vacances. Le champagne laisse place aux jus de gingembre, et les soirées tardives aux couchers précoces, avant d'enchaîner une journée sur mesure, rythmée par des soins adaptés au métabolisme de chacun. Le tout à des tarifs comparables à ceux d'une croisière de luxe. Encore faut-il vouloir franchir le seuil.

La newsletter Vanity Fair Daily

Culture, pouvoir, société, personnalités... Chaque jour, la rédaction sélectionne pour vous le meilleur de l'actualité Vanity Fair

S'INSCRIRE

Veuillez lire nos [mentions légales](#) ou notre [politique de confidentialité](#) pour en savoir plus sur la manière dont nous traitons vos données personnelles. Ce site est protégé par reCAPTCHA et la [politique de confidentialité](#) ainsi que les [conditions d'utilisation de Google](#) s'appliquent.