

BIEN-ÊTRE

DÉTOX ADDIC- TION

La saison appelle au nettoyage de printemps et à une hygiène alimentaire irréprochable. Du *cleanse* à l'américaine à la détoxification médicale, voici 15 pistes pour se purifier corps et âme. Par Judith RITCHIE,

Victoire de TAILLAC et Jeanne DEROO

01

UNE QUESTION DE GÈNES

La nutriginomique nous permet d'identifier notre potentiel de détoxification selon nos gènes. Dans l'univers médical de luxe, on murmure le nom d'une Russe basée à Monaco, Helena Baranova, professeure en génétique médicale et présidente de l'Institut européen en prévention personnalisée et santé de Monaco, qui serait la seule à faire la transcription et l'interprétation de votre génome à coups de milliers d'euros. A Genève, on vient de créer un secteur de recherche sur la nutriginomique. Pour sa cure Detox Better-Aging, l'hôtel La Réserve de Genève collabore avec le Dr Rahmim, médecin spécialisé en la matière. L'objectif: prendre une sélection d'antioxydants sur-mesure pour renforcer sa propre barrière détox et stopper la pollution interne. La génétique, détox du futur?

Programme Better-Aging La Réserve de Genève, évaluation du degré de toxinémié, équilibre acido-basique et test respiratoire. 301, route de Lausanne, 1293 Bellevue, Genève. Tél. +41 22 959 59 59.



02 C'EST DANS L'AIR

Avec les analyses de sang, le test respiratoire s'inscrit dans la tendance détox. Dans un bol d'air Jacquier (un petit bol qui souffle de l'oxygène), on apprend à respirer plus lentement et à prendre conscience de sa respiration. L'oxygène inspiré se mêle à l'hémoglobine, favorise la régénération du métabolisme et recharge nos cellules pour une détox en douceur. La respiration peut rétablir l'équilibre acide/basique dans le corps, et le souffle nettoyer et oxygéner les organes de façon tout à fait naturelle.

www.holiste.com



05/ À PETITS BOUILLONS

En plus d'être facile à digérer, le bouillon est incroyablement riche en sels minéraux: potassium, phosphore, calcium et sodium.

Clea, du blog Clea Cuisine, nous confie sa recette de légumes au miso et gingembre:
Pour quatre personnes: 2 oignons, 2 poireaux, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 4 petites carottes, 1 morceau de gingembre, 1 gousse d'ail, 1 c. à café de miso, 1 c. à soupe de graines de sésame.
Faites revenir oignons et poireaux dans un grand faitout avec l'huile de sésame. Ajoutez 50 cl d'eau et portez à frémissement. Placez les carottes, les morceaux d'ail et de gingembre et laissez cuire 15 min. Otez les légumes. Mettez de côté l'ail et le gingembre. Incorporez le miso au bouillon et portez à petit bouillon. Servez avec les légumes et des graines de sésame toastées.

BOOSTERS D'OXYGÈNE 03

Dès 30 ans, la peau perd 25 % d'oxygène, à 40 ans, 50 %. Cette baisse de vitalité est responsable de l'apparition des rides. L'épiderme accumule des toxines et s'asphyxie progressivement.

GÉLULES Grâce à l'action de l'oxygène encapsulé et d'un complexe détoxifiant aux trois thés, la peau est débarrassée de toutes ses impuretés et respire à nouveau. *Eclat Détox*, 45 gélules (24 €).

ROLL-ON Pour dépolluer l'esprit, Aveda s'est associée au Comité des plantes aromatiques et médicinales du Diois pour se procurer de la lavande, du lavandin et de la sauge certifiés bio. *Stress-fix* (25 €).



NOCTURNE La molécule perfluorodécane (VFI), au cœur du Cellular Power Charge Night de La Prairie, absorbe l'oxygène de l'atmosphère, le stocke et le libère dans la peau pendant le sommeil. 394 €.

PH ACIDE Formulé avec un PH acide pour une meilleure action antioxydante, le sérum-gel Phloretin CF Gel de SkinCeuticals contient un nouvel antioxydant végétal, la phloretine, qui lutte contre toutes les formes réactives de l'oxygène et l'oxydation cutanée. 160 €.

ANTICALCAIRE Etape finale d'un démaquillage impeccable, la Lotion Lissante Tonifiante de Patyka parfait le nettoyage et apaise la peau en neutralisant le calcaire de l'eau du rinçage. 45 €.



AIR SOS Au cœur de cette crème canadienne, l'extrait de pin blanc lutte contre les radicaux libres, et un booster d'oxygène favorise l'oxygénation de la peau pour lui redonner de la luminosité. *Detax Air SOS Officina* (25 €).



LE MASTER CLEANSE

C'est une institution datant des années 1940 issue du livre *The Master Cleanser*, de Stanley Burroughs. Le principe est de jeûner en buvant une citronnade sucrée au sirop d'érable et épicée au poivre de Cayenne. Vous devez boire de 6 à 12 verres par jour et avaler à jeun tous les matins une certaine quantité d'eau salée comme laxatif. Cette monodiète liquide astringente est prescrite pour 10 jours, elle est précédée de 4 jours où l'on ne consomme que des jus de fruits et des végétaux et se termine par quelques jours de régime végétarien.

www.themastercleanse.org



ASTUCES SPORTIVES

Le programme détox de Magoma, coach du Klay, comprend un cocktail multivitaminé, une séance de cardio de 30 à 40 min., 1 heure de Pilates ou d'ashtanga yoga et de la piscine. *"Les mollets sont une vraie pompe à toxines, je recommande aux femmes qui ont une sensation de jambes lourdes de marcher en appuyant bien sur les talons, afin de favoriser la circulation et d'éliminer les toxines. Sur le tapis, je mets un peu d'inclinaison pour qu'elles apprennent à bien marcher sur les talons."*

Klay: 4th, rue Saint-Sauveur, Paris 2^e. www.klay.fr

À LIRE

Le livre *Yoga Cure*, de Tara Stiles (Three Rivers Press), coach yoga de Deepak Chopra, élue yoga rebel par le *New York Times*. *"La position inversée sur les épaules est la reine de toutes les postures de yoga. Elle améliore la circulation, augmente l'afflux de sang vers le cerveau, recharge le système nerveux, l'oxygénation et procure une vraie sensation de bien-être."*



04/ JUSTE UN JUS

Le *juice cleanse* est un nettoyage interne grâce à la consommation exclusive pendant 5 jours de jus de fruits, avec parfois quelques aliments crus.

BOUDOIR



LA CONSULTATION. Avec votre tour de poignet et votre taille, Patrice Leconte détermine votre poids idéal. Il analyse ensuite votre composition corporelle, votre masse osseuse, graisseuse hydrique et votre âge métabolique pour émettre ses conseils détox et minceur. Sa méthode? La chrononutrition élaborée par le Dr Delabos et le Pr Rapin.

LE PACTE. Donner le bon aliment au bon moment pour mettre en phase l'aliment, le corps et le temps. "En équilibrant l'organisme, on le détoxifie automatiquement."

CE QU'IL FAUT RETENIR. Manger vrai, dense, sans produits allégés et au bon moment. Les fromages pris le matin, aucun problème, mais pas le soir. Le matin, vous sortez du jeûne nocturne, le taux de sucre est bas, c'est là que les fruits, par exemple, sont déconseillés. Le troisième repas le plus important est le goûter, qui vient casser la journée. Fruits, chocolat noir, noisettes. Le soir, on mange léger, ou pas du tout. Si vous ne mangez pas le soir un jour sur deux, c'est encore mieux. La détoxification est superbe, vous sentez que le corps s'est bien nettoyé.

OÙ. Au Beau-Rivage Palace, à Lausanne. La cure comprend une consultation avec Patrick Leconte, deux leçons de coaching sportif et de gestion mentale du corps avec Jeremy Peltier, deux soins minceur au Spa Cinq Mondes, un bidon de protéines et un produit minceur Cinq Mondes (1 200 CHF, env. 1 000 €).

"ÊTRE EN PHASE AVEC SON RYTHME BIOLOGIQUE ET CHOISIR DES PHASES DE DRAINAGE POUR AMPLIFIER LA DÉTOXIFICATION EST LE MEILLEUR SECRET POUR OBTENIR UN REFLET IMMÉDIAT SUR LA PEAU, LE TEINT ET LES CHEVEUX."

PATRICE LECONTE

PHOTOS: ISTOCK, VAN MARSANI, GRANT BUCHANAN, JILL JOHNSON, DIANE COHEN/VISUAL, OR

10
NETTOYAGE À L'AMÉRICAIN

Depuis 2003, le nombre de produits vendus visant à détoxifier le corps a quadruplé aux Etats-Unis. Une obsession nationale. La superstar du genre est le Dr Alejandro Junger dont le livre best-seller, *Clean*, vient de paraître en France aux éditions Ariane. Ce charismatique médecin uruguayen a vu sa santé et son humeur radicalement modifiées par son changement de style de vie et son installation à New York. Son constat: le monde moderne ne fait pas de cadeau à notre système digestif et de nombreuses maladies chroniques en résultent. Dans son livre, il conseille d'éviter au maximum les toxines présentes dans notre environnement et notre alimentation, de manger des aliments riches en nutriments et de méditer. Son programme de 21 jours (425 \$, env. 320 €) vise à redonner au corps les capacités de fonctionner de manière optimale. Un *shake* au petit-déjeuner, des compléments alimentaires au cours de la journée, un vrai déjeuner respectant une liste de menus et un *shake* au dîner. On pourra ensuite dire, comme Donna Karan, une de ses adeptes: "Les jus, soupes crues et salades sont devenus un mode de vie pour moi."

www.cleanprogram.com



11/ CONSEILS DE PEOPLE

- Gwyneth Paltrow, avec son site *lifestyle Goop*, ne fait pas mystère de son goût pour ses cures de nettoyage. Elle a conseillé les jeûnes à base de jus de fruits avant de devenir l'adepte la plus connue d'Alejandro Junger.

www.goop.com

- Salma Hayek s'est aussi lancée dans le business, en 2008, avec *Cooler Cleanse*, une cure de jus de fruits livrée chez vous. Elle s'explique: "J'aime manger et je ne suis pas végétarienne, c'est pourquoi je dois laisser le temps à mon corps pour récupérer et se nettoyer."

- Avant le red carpet, Anne Hathaway reconnaît faire deux jours de jeûne à base de citronnade inspirée par *Master Cleanse*.

- Megan Fox utilise un mélange détoxifiant de vinaigre de pomme et d'eau lorsque son corps en a besoin.

- Demi Moore a tenu quatre jours de *Master Cleanse* avant de s'arrêter, elle est depuis fidèle au programme *Clean* d'Alejandro Junger.

- Sarah Jessica Parker suit les cures de jus de fruits et légumes crus de *Blueprint Cleanse*.

OBÉSITÉ & POLLUTION
"Le rôle des 'pop' (polluants organiques permanents, comme les pesticides ou les plastiques dans l'alimentation), qui agissent comme des œstrogènes, est désormais attesté dans certains cas d'obésité, de surpoids et de diabète."

DR KARL NESSER, AU CONGRÈS MONDIAL DE MÉDECINE ANTI-ÂGE À MONACO

12



13/ TROIS QUESTIONS À CHICO SHIGETA

D'origine japonaise, cette Parisienne s'est fait connaître grâce à sa méthode de coaching vitalité qui s'articule autour de quatre points: les huiles essentielles, l'automassage, une alimentation saine et la respiration consciente.

Quel est le meilleur moment pour commencer une détox?

Au début du printemps et le jour de la pleine lune. C'est plus efficace.

Les trois indispensables pendant une cure?

Les fruits et légumes crus, 1,5 litre d'eau par jour et vérifier qu'on élimine bien.

Si vous deviez garder une seule huile essentielle dans votre vanity-case...

Celle de géranium qui a pour effet de diminuer l'appétit.

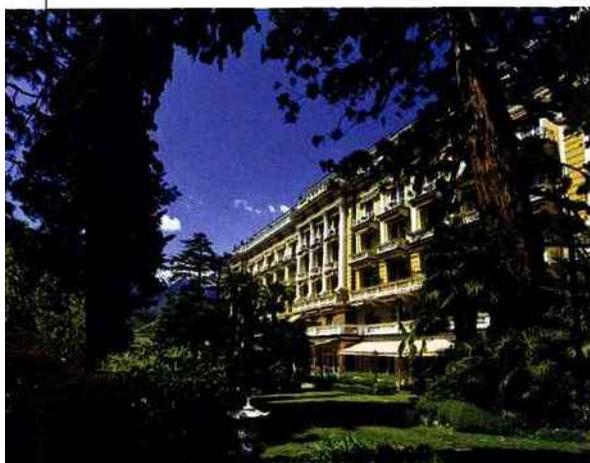
www.shigeta.fr

14

Une semaine chez Henri Chenot

Son repaire de stars à Merano vient d'être élu "Meilleur spa médical au monde", une bonne raison de tester sa cure et de rencontrer ce fameux docteur, pionnier en matière de détox.

Que ce soit Valentino, Caroline de Monaco ou Laetitia Crahay, les grands patrons ou les joueurs de foot, les stars se succèdent chez Henri Chenot. C'est dans son chiquissime spa de Merano que le pape de la détox prodigue des soins personnalisés et une cure d'une semaine pour se débarrasser de toutes les toxines. "80 % de nos toxines sont générées par le corps lui-même, ce sont des produits naturels, des déchets de notre alimentation quotidienne. Malheureusement, avec l'âge, la capacité naturelle du corps à les éliminer diminue, il faut donc l'aider." Dans son laboratoire, le docteur Chenot poursuit ses recherches et, cette année, il lance toute une gamme de yaourts et de soupes lyophilisées dans lesquels il a incorporé sa dernière trouvaille, la protéine la plus pure qui existe. Découverte dans le petit-lait, elle a la particularité de ne produire aucun déchet. Une avancée à suivre de près!



BOUILLON



Le cadre : un hôtel 5 étoiles en plein Tyrol italien. Vue sur les montagnes, petits oiseaux, piscine hollywoodienne et chambres très confortables.
Le déroulement : chaque curiste commence par faire un bilan médical, une étape facile puisque l'hôtel a son propre laboratoire d'analyses. Le bilan fonctionnel et énergétique vous donnera, entre autres, des infos liées à votre âge, votre niveau de stress, vos inflammations organiques, vos déséquilibres énergétiques et vos allergies et intolérances. Comme la visite médicale a lieu juste après, on n'a pas vraiment le temps de s'angoïsser. Après ce scan complet assez futuriste, on peut commencer ses activités de curiste : pesées, massages, séances de phyto-fangothérapie, enveloppements de boue et électrostimulation. Le tout rythmé par des visites médicales et des pesées régulières pour vérifier que tout va bien. On termine par une journée de jeûne à boire du bouillon. Mais chez Chenot, même le bouillon donne envie, et on a le droit à deux grandes carafes carrément délicieuses.

Au menu : le restaurant est le seul endroit où l'on croise ses compères curistes. Dans les assiettes, des plats légers mais gastronomiques avec une règle peu habituelle, l'entrée est un dessert, puisque chez Chenot on commence toujours par les fruits à cause des sucres rapides qu'ils contiennent.

Pour siroter : on a le choix entre des tisanes diurétiques ou hépatiques, de l'eau citronnée ou au vinaigre de pomme et une bonne dose de vitamine B et de magnésium pour tenir le choc.
Le bilan : oubliée la séance lavement pas forcément très agréable, on repart chez Chenot avec la sensation de se sentir toute neuve et toute propre. La peau est resplendissante, et on a une énergie débordante!



15/ RITUELS URBAINS

Purifiant, drainant, énergisant... Trois nouveaux protocoles pour aider le corps à se débarrasser des toxines et des tensions musculaires.

RITUEL HAMMAM AU NOUVEAU SPA CLARINS DU COSTES

Objectif détox au cœur d'une adresse d'initiées signée Jacques Garcia et Jean-Louis Costes. Le rituel de 2 heures comprend un gommage, une détente au hammam, un massage tonique oxygénant et un sublime drainage lymphatique visage et corps à quatre mains.
2 heures : 180 €. 239, rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}. Tél. 01 42 44 50 00.



DÉTOX MINCEUR AU POIVRE NOIR DARPHIN À L'INSTITUT VENDÔME

Une synergie minceur et détox. Massage exfoliant à l'orange et enveloppement à la boue marine chaude qui permet d'améliorer le drainage et aide à éliminer les toxines.
1 heure : 100 €. 350, rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}. Tél. 01 47 01 17 70.



REMODELAGE MARTINE DE RICHEVILLE À L'INSTITUT LANCÔME

Grande prêtresse du palper-rouler holistique, Martine de Richeville allie sa gestuelle experte aux soins aminçissants et tonifiants de Lancôme pour revitaliser l'ensemble du corps, oxygéner les tissus profonds et débarrasser les cellules de leurs impuretés.
1 heure : 165 €. 29, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 8^e. Tél. 01 42 65 30 74.