

# Détox



A Noël, il n'y a pas que le canard qu'on engraisse. Après une semaine d'orgie culinaire, place aux gestes beauté et diététiques qui nous éviteront de ressembler à une dinde en 2012...

Par Anaïs Thévoz, photographie Marianna Sanvito

Il est difficile de se contenir pendant les fêtes de fin d'année. Impossible de résister aux (trop) nombreuses coupes de champagne, au foie gras, à la bûche et aux biscuits de Noël. C'est ainsi, et il serait dommage de s'en priver. Alors, sans remplacer le saumon fumé par du thon à l'eau, il faut savoir se modérer et surtout détoxifier son organisme après cette période d'excès. Et puis ne lésez pas sur le sport! Courez, nagez, skiez! Patrick Leconte, nutritionniste de renom, nous donne quelques astuces pour rester en forme.

### Y a-t-il un moyen pour préparer notre organisme avant l'orgie alimentaire des Fêtes?

A Noël, on va avaler des aliments qu'on n'a pas l'habitude de manger tout au long de l'année. Notre organisme va devoir absorber une grande quantité de produits très riches, en très peu de temps. Du coup, le corps a plus tendance à stocker et à moins bien éliminer. D'après une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine*, on ne prend que très peu de poids lors de cette période, mais ces quelques grammes (ou kilos) en plus ne sont souvent pas perdus au cours des douze mois qui suivent. C'est pour cela qu'il faut essayer de les perdre immédiatement et de suivre quelques règles simples. Une préparation de son organisme avant les Fêtes se révèle donc judicieux. Deux semaines avant, je conseille d'éviter les produits lourds et gras et de miser sur les légumes et les fruits.

### Lors du repas du réveillon, par exemple, y a-t-il des produits à bannir définitivement?

C'est la quantité qui fait foi. A Noël, on n'est pas là pour se priver, mais il faut néanmoins se contenir, c'est-à-dire manger de tout, mais en quantité raisonnable. Cette remarque vaut aussi pour la consommation d'alcool... Il faut veiller à boire beaucoup d'eau pendant le repas, cela permet une satiété plus rapide et limite la consommation de boissons alcoolisées.

### Quelles sont vos astuces pour détoxifier notre organisme après les Fêtes?

Parce qu'on mange plus gras à Noël, notre foie se retrouve à travailler en surrégime. Le but est alors de l'aider à se détoxifier. Privilégiez les aliments riches en soufre, le brocoli, les choux, l'oignon et l'ail, mais aussi l'artichaut et le pamplemousse, très

bons pour drainer et décongestionner le foie. Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour, bannissez si possible l'alcool, et évitez les pâtes, les pommes de terre et les aliments gras ou industrialisés. Mettez aussi sur les tisanes drainantes, à base de pissenlit, de chiendent, de cassis, ou sur le thé vert, à boire surtout le soir, car le foie travaille beaucoup pendant la nuit.

### Que pensez-vous des produits allégés?

Après les Fêtes, un grand nombre de personnes se ruent sur les produits allégés. Mais il est parfois difficile de comprendre ce qu'allégé, léger (light) ou encore «sans matières grasses» signifient: seul le terme «allégé» est réglementé. On associe également souvent 0% de matières grasses ou de sucre à zéro calorie, alors qu'un produit allégé en sucre ou en matières grasses n'est pas forcément allégé en calories! La faible quantité de sucre peut effectivement être compensée par une augmentation des graisses, et inversement. D'autant que les personnes ont tendance à manger plus en quantité, sous prétexte que les produits sont allégés ou light.

En conclusion, plutôt que d'opter pour ces produits soi-disant meilleurs pour votre ligne, il vaut mieux manger des aliments «vrais» et en quantité raisonnable, qui n'ont pas subi de transformation industrielle.

Pour de plus amples informations, le site internet de Patrick Leconte: [www.suisse-nutritionniste.ch](http://www.suisse-nutritionniste.ch)

### Consultation de luxe

Patrick Leconte reçoit aussi au spa de l'Hôtel Beau-Rivage Palace de Lausanne. Deux cures y sont proposées et comprennent les consultations du nutritionniste, spécialisé en chrononutrition. Les séjours, étalés sur un week-end ou une semaine, comprennent:

- une ou deux consultations avec Patrick Leconte;
- une reprise de mesures (taille, diamètre du poignet afin de déterminer le volume de l'ossature, tour de poitrine, tour de taille, tour de hanches);
- un questionnaire sur les pathologies dont vous souffrez peut-être, sur vos habitudes alimentaires, sur votre rythme de vie;
- des soins amincissants, du coaching personnalisé, etc.;
- des repas adaptés et basés sur la chrononutrition.

**Prix:** 955 fr. pour un week-end, 2130 fr. pour la semaine.

Toutes les infos sur: [www.spacingmondes-brp.ch](http://www.spacingmondes-brp.ch)

**Les cures de luxe, c'est le hit du moment. Prises en charge dans des cadres de rêve, ça devient un plaisir de mincir et de se muscler. Voyage au pays du sport, de la diététique et du bien-être.**

## Endermospa

Le tout nouveau spa, créé par la Clinique Lemanic, propose une cure mêlant lipo-massage, exercices physiques et conseils en



Le spa Cinq Mondes du Beau-Rivage Palace de Lausanne.

nutrition dispensés par le docteur David, expert en nutrithérapie. Ce «trio gagnant» vous garantit une silhouette affinée, un galbe retrouvé et un intérieur tout neuf. Il se caractérise par:

- le Lipomassage™ qui libère les graisses localisées, lisse l'aspect de la cellulite, resculpte les volumes et raffermi la peau;
- le HUBER® Motion Lab, une machine avec un plateau mobile sur lequel on nous fait faire des exercices qui brûlent les graisses préalablement déstockées par le lipomassage et renforcent les muscles de la posture pour obtenir une belle allure et tonifier la silhouette.

Ces deux traitements s'associent à la nutrithérapie, qui permet de limiter le stockage des graisses tout en apportant de l'énergie et une détoxification de l'organisme.

**Les plus:** Pas besoin de prendre congé. A raison de deux à trois fois par semaine, par exemple après le travail, on a de très bons résultats, à condition, bien sûr, de suivre à la lettre les conseils du nutrithérapeute.

**Où?** A l'Endermospa de la Clinic Lemanic, avenue de la Gare 2, Lausanne, [www.endermospa.ch](http://www.endermospa.ch)

**Prix:** Trio gagnant (1 séance = lipomassage + Huber + consultation en nutrithérapie avec produits pour un mois + bilan personnalisé): 2900 fr. les 10 séances ou 24 séances pour 6090 fr.

## Detox Body Cleaning

Le temple de la beauté L. Raphael, basé à Genève, lance une cure de choc pour être au top en 2012. Sur sept ou dix jours, la cure, personnalisée selon les besoins de chacune, comprend notamment:

- un check-up médical avec analyses en laboratoire;
- des consultations avec un nutritionniste pour un programme personnalisé, avec trois repas par jour;
- des cours de sport privés avec un coach;
- le traitement Oxy-Anti-Age, Anticellulite et Raffermissant;
- des soins du visage, du corps, des massages drainants et à base d'oxygène;
- des enveloppements et des gommages, etc. Bref, une semaine de remise en forme ultra-luxueuse.

**Les plus:** Possibilité de faire cette cure chez L. Raphael, à Genève, mais aussi à son chalet de Verbier ou encore à l'Hôtel Martinez,

à Cannes. Choix cornélien!

**Où?** L. Raphael, rue du Rhône 15, Genève, [www.l-raphael.com](http://www.l-raphael.com)

**Prix:** Sur demande et devis, selon les besoins de chacune et selon le lieu où vous désirez réaliser la cure.

## La cure Better Aging



Cette cure, proposée sur quatre, sept ou quatorze jours, commence par un check-up complet avec le médecin spécialiste en acupuncture et génétique, accompagné par l'ostéopathe. Ensemble, ils identifient les blocages de l'organisme, repèrent les intolérances alimentaires, analysent le stress oxydatif. Cette enquête permet de concevoir un plan d'attaque bien personnalisé. Un programme intensif sur sept jours comprend:

- les consultations médicales en début et fin de cure;
- une consultation ostéopathique Better Aging (un bilan ostéoarticulaire, musculaire et tissulaire, ainsi que la mise en place de recommandations pour le programme fitness personnalisé);
- les consultations nutritionnelles Better Aging en début et fin de cure;
- sept balnéos et sept massages corps Better Aging, des séances d'oxygénation et de personal training quotidiennes, des frictions, des exfoliations, du yoga, des soins remodelants, etc.;
- trois repas par jour, préparés en fonction de votre bilan nutritionnel.

**Les plus:** Cette cure complète, avec sa prise en charge sérieuse, se démarque par sa pension complète, qui évite de grignoter du gras en cachette. On aime aussi l'idée qu'on ne soit pas obligée de dormir sur place. C'est plus sympa pour le porte-monnaie!

**Où?** Spa de l'Hôtel La Réserve, route de Lausanne 301, Bellevue (Genève), [www.lareserve.ch](http://www.lareserve.ch)

**Prix:** Dès 3200 fr.

## Cure Pure Detox



En trois, cinq ou sept jours, cette cure vise à libérer le corps des toxines et à apaiser les tensions internes. Sont compris dans le séjour de quatre jours:

- l'hébergement en chambre supérieure, les repas diététiques, préparés avec des produits du terroir;
- des évaluations de votre condition physique, avant et à la fin de la cure par une coordinatrice spa et un personal trainer;
- une séance quotidienne de personal training et un ou deux soins quotidiens relatifs à la cure Pure Detox;
- un massage viscéral pour éliminer les toxines, des drainages, des gommages, etc.;
- sur demande, une consultation et un suivi avec une diététicienne, comprenant une anamnèse alimentaire, un bilan de santé et l'établissement d'un programme personnalisé avec régime recommandé selon les besoins de chacun.

**Les plus:** La découverte des produits Joëlle Ciocco, absolument fabuleux.

**Où?** Hôtel des Trois Couronnes, rue d'Italie 49, Vevey, [www.hoteltroiscouronnes.ch](http://www.hoteltroiscouronnes.ch)

**Prix:** 4 jours/3 nuits, 2900 fr. tout inclus.