

Remise en forme

MODE D'EMPLOI

L'idée nous est venue par hasard. Ou presque. La terre entière passe son temps à nous demander : « *Je suis au bout du rouleau, donne-moi une adresse.* » Nous de rétorquer : « *Detox ou retox ?* », et eux d'enchaîner « *tout ce qui peut me permettre de me refaire une santé* ». Bons camarades, nous ne pouvions jouer perso. Dix pages de bons plans pour (re)faire le beau.

**DOSSIER RÉALISÉ PAR DAVID BATTY AVEC PAUL MIQUEL, ALICE MORABITO, CLAIRE BYACHE, MARIE LÉTANG, CLAIRE MABRUT ET NADIA HAMAM
ILLUSTRATIONS : JONATHAN BURTON**

LÂCHER-PRISE

MIAMI

PROGRAMME ANTI-STRESS, CANYON RANCH

Pour qui ? Les adeptes du « tirage sur la corde » et les abonnés absents à une vie saine.

Pour quoi ? Apprendre à dompter le mauvais stress et se bricoler une boîte à outils pour le retour à la vraie vie.

Les grandes lignes. Address your Stress (5 jours) démarre avec un véritable bilan clinique. D'abord, un rendez-vous avec une infirmière, puis avec la *medical director* qui met, avec tact, le doigt là où ça fait mal. Elle se penche sur votre cœur, sorte de carte mémoire centrale de votre corps, avec la *heart-rate variability*, mais aussi via d'autres tests sur les marqueurs inflammatoires, l'adrénaline, les hormones et le sang.

Ensuite ? Un détour par la médecine chinoise avec bilan et séance d'acupuncture, un passage chez le psy (*life management therapist*), une session de *healing energy* et une évaluation diététique. Avant de partir,

RETOUR SUR SOI

L'expérience débute par 10 minutes de hammam (privatif), histoire de se déconnecter du stress ambiant et d'oublier la ville. Puis 60 minutes de nettoyage de corps avec, en parallèle, la stimulation de points de shiatsu permettant rééquilibrage et recentrage et la pose de galets chauds sur trois chakras. Enfin, soin du visage total pour se sentir comme neuf. On en ressort groggy mais heureux. Prêt à repartir en très, très bonne forme. *Soin signature, 2h30, 400€*

Shangri-Là, 10 avenue d'Iéna, Paris XVI^e, 01 53 67 19 78

COCOONING URBAIN

Pour faire simple, le Six Senses a des allures de cocon géant et ce protocole vous plonge dans une joyeuse léthargie propre au lâcher-prise et à la reconnexion avec soi. Au programme : exfoliation et massage du corps au beurre de karité fondu, enfin enveloppement des pieds dans des serviettes chaudes. Comme neuf, on vous dit.

Soin Hanakasumi, 1h20, 165€

Six Senses, 3 rue Castiglione, Paris 1^{er}, 01 43 16 10 10

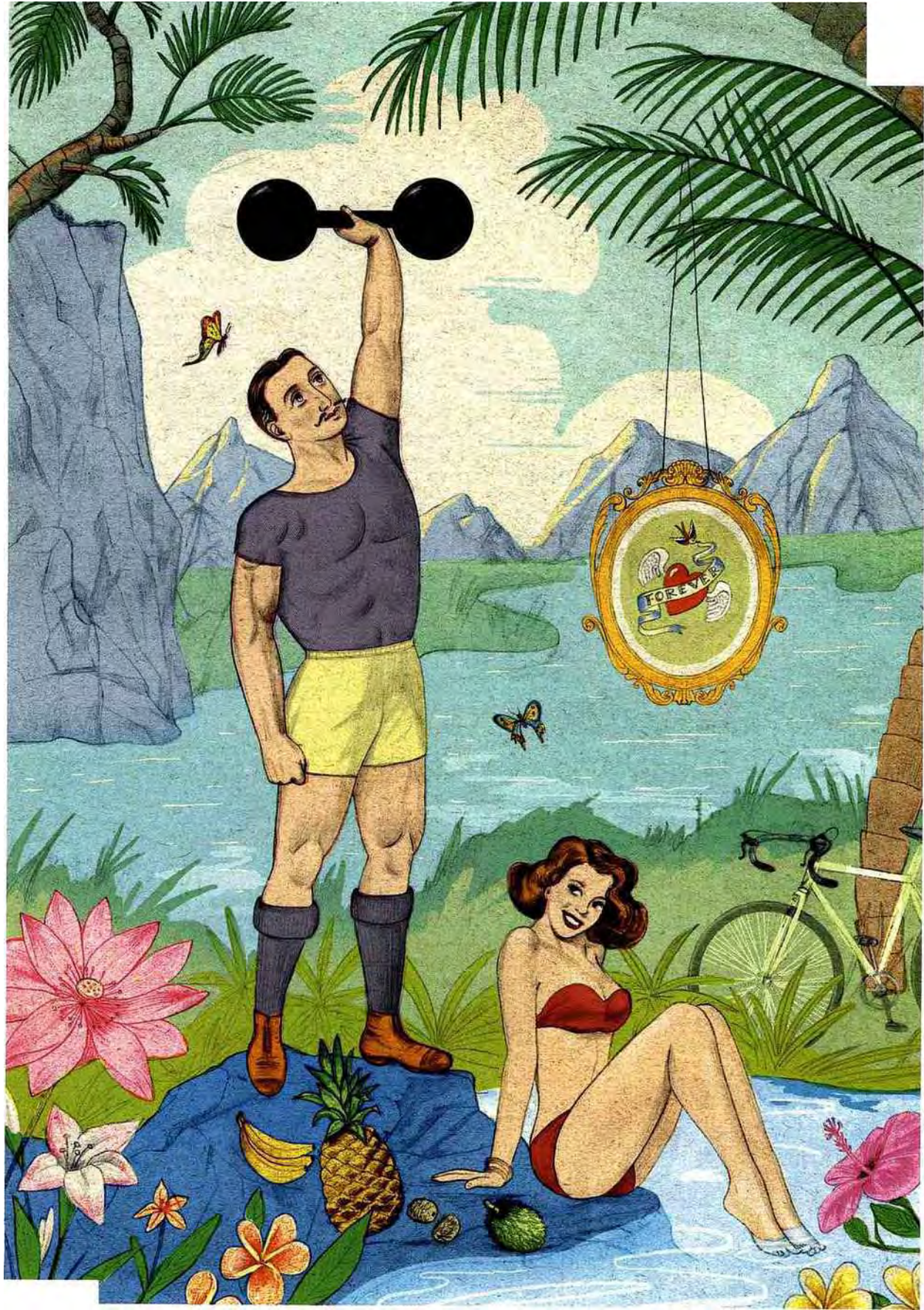
retour à la case *medical director* qui, avec le psy, assure un suivi téléphonique post-départ, voire un suivi prolongé (sur demande) par Skype. **Premières impressions.** On est très vite plongé au cœur du sujet, à savoir soi – ouï, parlez-moi de moi, il n'y a que cela qui m'intéresse. Oubliez les détours, il faut aller à l'essentiel. Conclusion ? Une cure médicalisée qui est avant tout une introspection en mode accéléré.

Aïe ! Une mise à nu pas forcément évidente. Tests à l'appui, tout est consigné noir sur blanc. Sans parler de ce que vous lâchez côté psyché.

Mmmm ! Le *healing energy*. D'abord parce que Michelle Alva, délicieuse brune débordante d'énergie moulée dans sa robe rouge, vous fera chavirer. Vous voudrez l'épouser, c'est normal (aux dires de la direction, ils sont tous passés par là). Après vous avoir installé sur un siège chauffé par des cristaux d'améthyste, elle vous reboote par ses recos ultra positives, vous dispense un massage terriblement relaxant et vous explique comment mettre un son sur une douleur pour l'extérioriser, ou créer un bouton « plaisir » sur votre corps... actionnable à tout moment. Yes !

Dernières impressions. Rassuré ! Parce qu'on a développé une vraie mallette d'outils anti-stress que l'on va pouvoir trimballer partout.

Cure Address your Stress, 5 jours et 4 nuits, 1 800 \$, 6801 Collins Avenue, Miami Beach, USA, www.canyonranch.com/miamibeach



PRÉPARER SON CORPS (ET SON ESPRIT)

À LA MAISON

PROGRAMME DETOX DELIGHT

Pour qui ? Ceux qui aiment les expériences et se disent qu'une diète accompagnée de quelques jours ne leur ferait pas de mal. Sinon ? Casser le rythme infernal alcool-bonnes bouffes à répétition.

Pour quoi ? Retrouver de l'énergie, se sentir plus léger et perdre deux ou trois kilos sont les effets d'annonce clignotant sur le programme. On a tout de même envie d'y croire un peu.

Les grandes lignes. Vous choisissez vos formules – tout liquide, tout solide, un mix entre les deux – et le nombre de jours. Et c'est parti, chaque jour à 8h00 un coursier vous livre le menu du jour.

Premières impressions. Des jus ultra frais, des salades appétissantes, des légumes et des graines, des couleurs et des textures.

Aïe ! La formule tout liquide, même si ludique et gastronomiquement correcte (ingrédients ultra frais, recettes variées), est difficile à tenir sur plusieurs jours car il est dur de ne rien mâcher pendant deux jours.

Mmmmm ! Les recettes. Des exemples ? Green smoothie (ananas, avocat, persil, concombre), pink detox (pomme, courgette, fenouil, betterave, citron)... Et les conseils pour ne pas craquer.

Dernières impressions. On se sent fort d'une énergie nouvelle comme si le corps avait été nettoyé et les compteurs remis à zéro.

Bonus : le spa After the Rain à Paris propose d'accompagner le pénitent dans sa detox quotidienne par une série de massages destinés à rendre le chemin (de croix ?) moins ardu.

Formule à partir de 60€ par jour. www.detox-delight.fr

Accompagnement au spa **After The Rain** à partir de 360€ pour 3 jours, www.aftertherain.ch/fr/paris

À DINARD

PROGRAMME CAPITAL SANTÉ, ESSENTIEL DOS

Pour qui ? Les amoureux des mouettes et de Surcouf, des crêpes et des villas classées. Comme ce nouveau programme dorlote le dos, il concerne toutes les classes d'âge, des fêtards aux dandies, des sportifs aux business boys très, très busy.

Pour quoi ? Pour « *dénouer les tensions et améliorer la posture* ». Dans l'eau, en cabine ou dans la salle de gym, tous les moyens sont bons pour adoucir les maux de dos.

Les grandes lignes. Quatre soins et activités quotidiens, durant 6 jours : 3 massages par des kinés, 3 enveloppements d'algues, 9 soins thalasso en solo, 6 en bassin, et 3 sessions collectives de stretching postural.

Premières impressions. Les lieux, tout juste restaurés et très lumineux, n'ont rien de lugubre ni de trop austère. Beaucoup de blanc, un peu de vert, et partout, d'immenses baies vitrées avec vue sur la mer, les bancs de sable et les kitesurfeurs à l'entraînement. Les cabines ne sont pas en sous-sol : c'est un fabuleux atout. On croise des trentenaires au bar. Et la carte de la tisanderie fait envie. Si, si, c'est vrai !

Aïe ! Les exercices dans le bassin d'eau salée, un brin troisième âge. On se concentre, mais on brûle d'envie de pouffer.

Mmmmm ! Les massages. Divins, efficaces, techniques, bien réalisés, on est définitivement prêts à confier notre dos aux mains expertes de ces kinés.

Dernières impressions. On quitte les lieux décriés. Le haut du dos et les trapèzes ne font plus souffrir, ils sont totalement dénoués.

À partir de 1 320€/pers. pour 6 nuits en demi-pension et 24 soins, www.thalassa.com

PARIS, LOS ANGELES, ÎLE MAURICE

SI VOUS HÉSITÉS À LÂCHER JAMBON BEURRE, ENTRECÔTE FRITES ET AUTRES PLATS POLITIQUEMENT INCORRECTS POUR VOS ARTÈRES, LA TENDANCE AUX CANTINES BIO ET BONNES DEVRAIT VOUS PERMETTRE DE SAUTER LE PAS.

FEED BODY AND SOUL, LOS ANGELES

Fondée par DeeAnna Staats, la styliste de 7 for All Mankind, une adresse saine en phase avec le quartier de Venice. Dans la coolissime artère Abbot Kinney, la *food team* de cette Américaine visionnaire prône la création du lien social à travers la nourriture. Ambiance *socialite* donc, autour des classiques californiens version 100 % bio, durables et équitables. Végétariens, végétaliens, sans gluten, mais aussi incluant de la viande : les menus répondent à tous les profils. feedbodyandsoul.com

NATUREATY, ÎLE MAURICE

En bordure de lagon, un restaurant axé sur la découverte des produits du monde. Mitonnée par le chef du Royal Palm Maurice et MOF, Michel de Mattéi, la carte fait la part belle aux épices, au poisson et aux fruits exotiques. Sushis de thon au riz, sauce ponzu ou curry vert d'agneau aux légumes. Du grand art gastronomique. www.royalpalm-hotel.com

CAFÉ PINSON, PARIS

Au cœur du Marais, un bar à jus et cuisine haute vitalité qui (ré)concilie santé et plaisir dans un univers désigné comme un coffee shop de Berlin relooké à la mode scandinave. Dans l'assiette, les principes de la cuisine vivante et de la naturopathie guident des recettes 100 % bio. Healthy, énergétiques et gourmandes, elles se revendiquent du « néo-végétarisme », ou « flexitarisme », privilégiant le végétal sans rejeter la viande.

6 rue du Forez, Paris III^e, www.cafepinson.fr

POUSSE-POUSSE, PARIS

À la fois épicerie et restaurant bio, c'est l'un des pionniers français de la « crusine ». Aux manettes : Lawrence Aboucaya, spécialiste de la cuisine vivante, graines germées, jeunes pousses et autres jus d'herbes. 7 rue Notre-Dame-de-Lorette, Paris IX^e, www.poussepousse.eu

NOGLU, PARIS

Au cœur du plus ancien passage de Paris, le premier restaurant épicerie take away certifié sans gluten et, sur certaines recettes, sans lactose. Son credo ? Faire rimer menus gourmands et sécurité alimentaire, avec traçabilité des farines, le tout orchestré par un tandem qui assure : un chef japonais formé au Bristol et une pâtissière américaine. Magret de canard et gratin de rutabaga, maquereau grillé caviar d'aubergine... Convaincus ? 16 passage du Panorama, Paris II^e, du lundi au samedi, de 10h à 18h sans interruption

