



## Les charmes discrets d'une enseigne appréciée par les grands de ce monde

La Résidence accueille stars et chefs d'Etat; Janet Jackson «l'adorre», Hugh Grant vient y jouer au golf avec son papa. Mais on ne saura pas si Nicolas Sarkozy, autre hôte des lieux, a perdu ses fameux 7 kilos grâce à Mr Dukan. Les potins people, ce n'est pas le genre du directeur, David Sierra: «Ici, c'est the place to be, mais sans le côté jet-set Mamounia et Ritz m'as-tu-vu!» /cfa

### RÉGIMES MINCEUR

# A la recherche de l'apparence perdue

**Les diktats de l'apparence physique affectent toujours davantage les relations sociales, ringardisant tous ceux qui ne veulent ou ne peuvent se mettre à la page. L'explosion de l'offre des soins corporels témoigne de l'attention que porte l'industrie du bien-être aux légions de candidats à la minceur.**

CATHERINE FAVRE

La réussite professionnelle est désormais aussi liée aux canons esthétiques du moment; plusieurs études ont démontré qu'à qualifications égales, une personne en surpoids a beaucoup moins de chances de décrocher un emploi qu'un postulant plus svelte.

Fitness et diètes ne sont plus l'apanage de la gent féminine. Les hommes ont investi les centres spa depuis longtemps déjà. Et tout le monde ne jure plus que par le wellness et les cures en tous genres.

Depuis ce printemps, tous les addicts de la minceur n'ont qu'un mot à la bouche: Dukan, un régime paré de toutes les promesses. Trop beau pour être vrai? Sceptique, nous avons relevé le pari sous le soleil de Carthage dans un palace des mille et une nuits. La cure du médecin nutritionniste Pierre Dukan, dont le best-seller «Je ne sais pas maigrir» s'est arraché à plus de 4 millions

d'exemplaires, est en effet proposée dans une version «vacances bien-être», sous contrôle médical, au centre de thalassothérapie des Thermes marins de Carthage à l'enseigne de la Résidence, une destination santé 5 étoiles, située à 20 minutes de Tunis. Un univers où l'architecture arabo-andalouse, alliée à la magie subtile des essences de néroli, restituent au vers de Baudelaire ses plus authentiques résonances: «Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté».

Convié à tester le régime Dukan, nous avons suivi quatre curistes volontaires, âgés de 30 à 60 ans. Les soins et les activités encadrés auxquels ils se sont astreints durant cinq jours leur ont effectivement permis, suivant la corpulence de chacun, de perdre entre 1 et 4 kilos. Nina, 55 ans, la nonchalante de la bande, a même fondu de 3 kilos sans renoncer à son verre de rouge quotidien, un extra pourtant strictement prohibé au début du régime, composé exclusivement de produits protéinés.

Il faut dire que cette cure high-tech répertorie des séances très tendance d'aquabiking, power-plate, endermologie, mésothérapie, conjuguées à des soins d'hydrothérapie et autres divins massages aux huiles à la bergamote, aux fragrances de la citronnelle et de l'orange amère.

Entamé en début de matinée, le programme des soins



**ZEN ET FIT** Le bien-être, une nouvelle quête du Graal.

(SP)

trouve son point d'orgue à 13 heures, sous les voilures blanches de la terrasse du restaurant l'Olivier, pour un plan-tueux repas. Rien d'étonnant à cela, le régime Dukan étant basé, non pas sur le sacro-saint calcul des calories, mais sur une nourriture riche en protéines naturelles.

Comme pour tout régime, il y a néanmoins des contre-indications. Sarah Houman, médecin-chef des Thermes marins: «En cas d'insuffisance rénale, d'hypertension, je ne recommanderais pas ce régime. Mais on peut l'accommoder en supprimant les jaunes d'œuf, en

priviliégiant le poisson plutôt que la viande, par exemple. Certains de mes patients ont perdu 25 kilos en six mois, d'autres quelques kilos seulement. Mais plus qu'une perte de poids spectaculaire, notre objectif est d'apporter à tous un peu plus de tendresse pour eux-mêmes quand ils se regardent dans le miroir. Il s'agit avant tout de se réconcilier avec sa propre image»./CFA

«Destinations Santé», spécialiste des vacances wellness, propose en exclusivité suisse la cure Dukan à la Résidence de Tunis. Infos: tél. 022 960 95 00, [www.destinations-sante.ch](http://www.destinations-sante.ch)

## Le régime Dukan de l'assiette à l'iPhone en passant par le Net

Au-delà de la diète proprement dite, la méthode Dukan cartonne sur internet grâce à un concept de coaching personnalisé et interactif. Un suivi individuel est également disponible via l'iPhone. /cfa

## TROIS questions à...

Diététicienne,  
Espace Nutrition de Neuchâtel

Florence Authier



**1 C'est bien connu, dans la grande valse des diètes, une méthode chasse l'autre. Physiologiquement, les régimes hyperprotéinés sont-ils à recommander?**

Les régimes hyperprotéinés sont physiologiquement, techniquement, assez efficaces dans la mesure où ils entraînent une perte de poids rapide. Mais comme tous les régimes – de Montignac à Weight Watchers en passant par la mono diète, pour ne citer que les plus tendance de ces dernières années – le mécanisme global reste le même: on ne travaille pas sur les origines de la prise de poids en elles-mêmes, sur les causes d'un comportement alimentaire perturbé. Les restrictions, induisant une baisse de l'apport calorique ne sont pas tenables à long terme; tôt ou tard, elles entraînent des dérapages, favorisant un rapport compulsif à la nourriture. On ne peut être dans le contrôle permanent de ce qu'on mange.

**2 Contrairement aux régimes basés sur le calcul des calories, la méthode Dukan permet de manger «à satiété», sans privations. Qu'en dites-vous?**

Mais où se situe la «satiété», la sensation de rassasiement propre à chacun? C'est une notion délicate, en particulier pour les personnes dont le comportement alimentaire est perturbé. Le simple fait de limiter les aliments autorisés relève déjà d'une restriction. Sans parler des carences à proprement dites d'une diète où les farineux sont inexistantes, en début de cure du moins. Même si le régime Dukan prévoit un retour à la normale par étape, bien des personnes risquent d'être tentées de prolonger la phase restrictive du début pour continuer à maigrir.

**3 Ancrées dans le mode de vie actuel et les valeurs éducatives transmises dès la prime enfance, les habitudes alimentaires restent tenaces. Comment s'en affranchir?**

Il faut avoir envie de changer, de casser le mécanisme des régimes qu'on s'est imposé pendant longtemps. Seul un travail individuel permet de retrouver les sensations corporelles physiologiquement liées aux comportements alimentaires. C'est en étant à l'écoute de son corps qu'on arrivera à reconnaître la satiété; chose qui sera plus difficile si l'on mange en coup de vent ou derrière la télévision. Mais il y a aussi des personnes en surpoids qui se nourrissent convenablement et dans beaucoup de familles, le cadre alimentaire est bon. Toutefois, pour une raison ou une autre, on s'écarte de ces bonnes habitudes, croyant trouver dans quelque régime que ce soit une réponse à nos angoisses, nos problèmes de stress, de solitude... L'image que l'on a de soi relève d'une problématique complexe; il faut parfois le travail de toute une vie pour arriver à se réconcilier avec son apparence physique. Même après avoir perdu du poids, bien des personnes n'arrivent toujours pas à accepter leur corps. /cfa

## Soigner les blessures de l'âme par-delà la quête d'un nouveau corps

Artiste aux mains d'or à qui l'on prête de «véritables miracles», physiothérapeute, ostéopathe, fasciathérapeute, **Mounir Ben Hamouda** (photo Favre) ne craint pas le discours décalé. Consultant à la Résidence, cet adepte d'une approche holistique (globale) de l'être humain soigne les blessures de l'âme par-delà la quête de minceur et de jeunesse de ses clients.

À l'instar d'un accordeur de piano à l'écoute de la rythmique interne du corps humain, ce chercheur acharné a pour terreau une étonnante symbiose de thérapies manuelles, de médecines énergétiques traditionnelles, de philosophies orientale et occidentale, voire même de physique quantique: «J'entrouvre toutes les portes possibles», relève le praticien, au cursus universitaire imposant complété encore par un master en psycho-somatopédagogie

(fasciathérapie)\*. Autant de champs d'investigation expérimentés en 15 années de pratique dans le temple de la beauté et du bien-être qu'est la Résidence de Tunis: «Un maître mot revient avec constance dans les propos de mes clients: la peur. Peur de vieillir, de la solitude, d'être licencié... Toutes ces souffrances diffuses sont à l'origine de dysfonctionnements psychosomatiques profonds. Alors, bien sûr, on peut agir sur la silhouette, sur des idéaux de jeunesse, de beauté, mais les véritables réponses se trouvent derrière l'écran que constitue le corps humain, dans le fabuleux savoir-faire de la nature».

Le kinéthérapeute travaille notamment selon la méthode de l'ostéopate français Danis Bois, chef de file de la fasciathérapie: «L'accumulation de nos angoisses provoque une crispation en chaîne des fascias ou tissus conjonctifs, cause de

pathologies graves». Tout l'art du thérapeute consiste alors à «décrisper» ces fines membranes qui, à l'instar d'une toile d'araignée tentaculaire, tiennent entre eux tous les organes, les muscles, les viscères, le cerveau, la moelle épinière. «Je ne fais que remettre au diapason le corps et l'esprit.» Et de citer le cas d'une de ses patientes, atteinte d'anorexie. Après des mois de souffrance, la jeune fille qui restait cloîtrée chez elle, a enfin osé affronter le regard des autres: si les gens ne s'habituent pas à mon apparence, m'a-t-elle dit, c'est moi qui m'habituerai à leur regard. Elle a tout compris!» /cfa

\*Pour en savoir plus: [mounir.benhamouda@planet.tn](mailto:mounir.benhamouda@planet.tn) et Ecole suisse de fasciathérapie, journées portes ouvertes les 26-28 novembre, rue J. Grosselin 23, Carouge, tél. 022 301 30 85, [www.fasciatherapie.ch](http://www.fasciatherapie.ch)

