

féminin

Il faut maigrir!

Cure Pour être bien, fit, à l'aise, pour se prémunir des maladies cardiaques, du cholestérol, pour être considéré sur sa place de travail, il faut être svelte!

Or, si les défilés de mode ne montrent que des demi-portions, la tendance générale est à l'opposé. On grossit dangereusement en Europe, suivant la courbe américaine, véritable fabrique d'obèses. Et face à la profusion de tentations, du stress, des repas sur le pouce et des invitations successives, ne pas prendre de poids est une performance. On peut avoir les meilleures intentions du monde, commencer une cure est un jeu. La tenir est le dernier couplet de la chanson. Tentons tout de même...

Vous avez dit Dukan?

Au nom de Pierre Dukan, les oreilles se dressent. Le médecin français nutritionniste, spécialiste du comportement alimentaire et auteur de livres et de recettes, a le vent en poupe. Plus de 2.5 millions de ses livres se sont vendus. Il faut dire qu'en près de 40 ans de pratique, il s'est forgé une solide expérience. Si bien qu'il a mis au point la méthode Dukan (ou régime Dukan) aujourd'hui traduite dans 9 langues, dont le coréen et le russe, et répandue dans plus de 20 pays. Quelle est donc sa spécialité?

Le juste poids

Tout d'abord, l'idée est de calculer le juste poids idéal pour chacun et non le poids rêvé. Pour l'atteindre, il y a une méthode mais surtout, il y en a une aussi pour le garder. Ce régime se divise donc en 4 étapes. La première consiste à manger à volonté pendant 3, 5, 7 ou 10 jours des protéines pures (PP). Il s'agit de la phase

d'attaque. Suit la phase de croisière avec l'introduction de légumes qui, suivant le poids à perdre, se fait à plus ou moins longue échéance et consiste à alterner des jours avec PP et d'autres avec des protéines plus légumes (PL). En 3e lieu vient la phase de consolidation avec la

Maigrir est une chose. Stabiliser ensuite son plat en est une autre. Mais appliqué méthodiquement, le régime Dukan apporte des résultats durables.

réintroduction progressive de pain, de fruits, de fromage, de féculents (2 X par semaine), d'une journée de Protéines Pures et de deux repas de gala par semaine. La dernière phase, de stabilisation, est le respect réitéré des trois premières. S'y ajoute le conseil ferme de boire 1,5 litre d'eau par jour et de marcher au moins une demi-heure. Son livre, «Je ne sais pas maigrir», donne tous les détails. On les trouve également sur différents sites sur la toile.

Cure assistée

Pour suivre avec efficacité cette cure, un centre – c'est actuellement le seul au monde à travailler exclusivement avec Dukan – s'est ouvert à Tunis. Il s'agit d'une cure minceur high tech, alliant l'efficacité du régime Dukan avec des techniques performantes en matière d'amaigrissement et de raffermissement (soins, massages, activités, machines). Ce produit est distribué en exclusivité par Destinations Santé www.destinations-santé.ch

The Residence

Mieux qu'un encouragement à commencer une cure, ce palais arabo-andalou situé à 15 km du centre de Tunis est un lieu idéal. Situé sur les côtes de Carthage, face à la méditerranée, planté de palmiers et de fruitiers, bordé de figes de barbarie, il abrite un Centre Spa de la nouvelle génération, équipé de technologies de pointe sophistiquées destinées à l'amaigrissement. Le lieu est une véritable invite à se prendre en main, d'autant plus qu'un personnel formé est là pour aider le curiste dans ses choix de repas. Car faire la cure est question de volonté. Aucune obliga-

tion, ni séparation n'existe entre les curistes et les hommes d'affaires ou les vacanciers. Seuls les plats Dukan sont signalés par une petite note orange. Au curiste ensuite de faire ses choix et d'en assumer les conséquences. Quoi qu'il en soit, la cure d'attaque, allée à des exercices en piscine ou en salle et des soins thalasso, permet déjà de lâcher un certain nombre de kilos en quelques jours. Et comme c'est encourageant... il suffit de continuer chez soi.

Un forfait de 6 jours en cure high tech et pension complète Dukan coûte entre 4'200 et 6'000 francs, dépendant de la saison et du type de chambre (mer ou jardin). Tunis Air propose des vols journaliers pour moins de 300 francs. Plus d'informations sur www.destinations-santé.ch Sur l'hôtel: www.theresidence.com/tunis et sur Tunis Air www.tunisair.com

Texte et photos:
**Nina
Brissot**



L'entrée des thermes.



Les bains du spa de la Résidence.



La Résidence, palais arabo-andalou.



Régime aux protéines pures PP.



De g à d. Christelle Zucchelli attachée de presse du groupe Résidence, Alain Mullauer, directeur de destination santé et Dominique Goldsztejn, directrice des ventes du groupe Résidence.



Les figes de Barbarie poussant à profusion sont de meilleurs gardiens que les plus armées des sécuritas...