

La cure d'amaigrissement de l'Hôtel Residence ajoute à un régime alimentaire toute une batterie de soins et d'activités. DR

## NOUVEAUTÉ

Cure minceur high-tech, thalasso, soins de pointe: un hôtel tunisien de premier ordre propose une nouvelle formule basée sur la méthode du célèbre Dr Dukan.



# Maigrir sous le soleil de Carthage

## RÉGIME DUKAN

Mais que mange-t-on?



Filet de bœuf en croûte (son d'avoine). DR

Pas de sucre à table. Au déjeuner, thé ou café, de l'eau plate, mais pas de jus d'orange. Dans l'assiette, pas de croissant ni de confiture, mais au choix omelettes, charcuterie, saumon ou encore des merguez sans gras. Pour les repas principaux, poulet au citron savoureux, poisson (filet de loup), steak de bœuf, charcuterie, fruits de mer, le tout avec en prime de la salade et des légumes lors de la deuxième phase du régime.

Si les sauces lourdes sont interdites, d'excellentes préparations à base de mayonnaise allégée, de moutarde ou de soja sont proposées pour rendre moins secs les mets cuisinés sans matière grasse. On trouve même des plats chinois adaptés dans un des superbes restaurants de l'hôtel.

Au dessert, tiramisu adapté, cheese cake au citron, moelleux de chocolat, mousse de café, île flottante. Vous avez dit régime? En résumé, on quitte la table rassasié. Conséquence: aucune envie de manger entre les repas. Même chez les plus gourmands.



Cheese cake au citron. DR

## GILLES BERREAU

Atkins, diététique, dissocié, Kousmine, Montignac: les régimes minceur pullulent. Difficile de faire le tri. Pourtant, parmi les mieux notés sur le web, celui du Dr Pierre Dukan a déjà séduit des millions de Français. Or, depuis cet hiver, le médecin, auteur du best-seller «Je ne sais pas maigrir», s'est associé avec un des «Leading hotels in the world», le Residence de Tunis. Pour mettre au point un séjour liant vacances balnéaires, thalassothérapie et soins de pointe. Une nouvelle offre, baptisée «Cure Minceur High-Tech», que nous avons testée pour vous.

D'abord passé inaperçu, encore peu connu en Suisse, le livre du nutritionniste français est un best-seller (Collection «J'ai lu»), traduit en une dizaine de langues et diffusé dans plus de vingt pays. Cette alimentation étant reconnue par toutes les cultures, la méthode en devient universelle.

## Protéines et légumes à volonté

Cette formule propose une liste de cent aliments dont septante-deux protéines et vingt-huit légumes. Et cette offre est assortie d'une mention magique: «A volonté.» Pas de restriction de quantité pour ce régime en quatre phases successives. Primo, une phase d'attaque brève et fulgurante aux résultats immédiats. Sa durée varie de un à quelques jours en fonction du poids à perdre. Elle consiste à s'alimenter exclusivement d'aliments riches en protéines. Y compris avec des desserts sans sucre, en général tout à fait délicieux. A manger là aussi à volonté. Un tour de force.

La deuxième phase, dite de croisière, fait alterner des journées avec uniquement des protéines et des journées avec en prime un choix de vingt-huit légumes. Des plats ont été concoctés spécialement par les chefs de l'hôtel pour tous les restaurants de l'établissement, y compris dans le chinois.

En outre, dans le cas d'un couple où seule la femme suit le régime Dukan, le mari pourra manger normalement en choisissant dans l'ensemble de la carte des menus.

## Et ça fonctionne!

La forte réduction de l'absorption de glucides et de lipides oblige le corps à puiser dans ses réserves de graisse pour faire fonctionner les muscles. Et le simple fait de digérer réduit l'apport calorique d'un repas riche en protéines. Autre avantage, l'absorption de protéines permet au corps de conserver sa masse musculaire. En seulement deux ou trois jours, plusieurs kilos peuvent être perdus. Après avoir testé ces deux phases en Tunisie, le régime doit être continué en Suisse, avec d'abord une période de consolidation pour un retour progressif à la normale. Sa durée est de dix jours par kilo perdu pendant les phases précédentes. Enfin, quatrième et dernière étape: la stabilisation, qui permet de ne plus reprendre de poids.

## L'avis des internautes

Selon les avis de nombreux internautes, ce régime, bien que favorisant les protéines au détriment des glucides et des lipides, est considéré comme non dange-

reux, car constitué uniquement d'aliments naturels et parmi les plus efficaces pour faire céder la résistance du corps lorsqu'on a déjà fait de nombreux régimes.

En trois jours, on «pose» déjà quelques kilos sans se priver de nourriture. Sucre, féculents et fruits sont interdits, mais la viande sans graisse, rouge ou blanche, est autorisée à volonté.

Seules les personnes habituées à ingérer peu de protéines peuvent subir un coup de fatigue après deux ou trois jours, ainsi qu'un mal de tête passager. Ce fut le cas pour certains lors de notre voyage de presse. L'absence de fruits durant les deux premières phases est aussi difficilement supportée par des curistes.

## Le massage de Richeville

Pour aider les moins volontaristes à résister à la tentation, l'Hôtel Residence possède des atouts. Ainsi, le minibar de la chambre et le room service ont été conçus pour respecter les principes des cent aliments autorisés. Mais surtout, cet établissement cinq étoiles abrite les Thermes Marins de Carthage, un thalasso-spa moderne de 3500 m<sup>2</sup>.

Le curiste y bénéficie non seulement de soins de thalassothérapie, avec toute la déclinaison des prestations d'un établissement de premier ordre, mais aussi de massages manuels ciblés. Avec notamment le remodelage eurythmique de Martine de Richeville, spécialiste parisienne de l'amaigrissement. Son massage en profondeur, parfois douloureux, ferait des miracles. En dix séances, on perdrait une taille grâce au décollement de la cellulite.

Lors d'une démonstration en Tunisie, la spécialiste nous a affirmé pouvoir ainsi améliorer les circulations lymphatique et sanguine, tout en diminuant les tensions au fil des séances. Présente aussi à Milan et Bruxelles, cette méthode devrait arriver à Genève cet automne.

## Appareillage moderne

D'autres soins proposés au Residence utilisent des appareils de technologie de pointe comme le Powerplate, le VIP Complex, Cellu M6, la mésodissolution, ou encore mésothérapie drainante, ainsi que de la gymnastique vasculaire.

Avec en prime l'aqua-cycle, un soin original conçu par le Dr Philippe Blanchemaison, médecin phlébologue, qui collabore depuis 2006 avec The Residence-Tunis.

En résumé, en une semaine c'est un panel très large de quinze soins et six activités qui est proposé, bien plus qu'un simple séjour de thalasso. Une activité qu'il faudra perpétuer une fois de retour en Suisse. Il n'y a pas de miracle dans le monde merveilleux des régimes. La méthode du Dr Dukan comprend trente minutes d'activité physique par jour...

## A visiter dans le coin



Le café des Délices de Sidi Bou Said. LE NOUVELLISTE

L'Hôtel Residence est situé à trente minutes de l'aéroport de Tunis. Depuis votre lieu de séjour vous pouvez visiter en taxi et à courte distance le site archéologique de Carthage et ses incroyables thermes, ou encore le village blanc-bleu de Sidi Bou Said, lieu de séjour de peintres et écrivains comme Paul Klee, Matisse, Flaubert. A ne pas manquer le Café des Délices et le Restaurant Dar Zarrouk aménagés dans un ancien petit palais avec vue imprenable sur le golfe de Tunis. Autre idée d'escapade, la petite ville de La Marsa, située en bord de mer. A Tunis, après avoir visité la Medina et son souk très intéressant, car pas uniquement destiné aux touristes, on peut remonter les Champs-Élysées de la capitale, l'avenue Bourgiba. Les golfeurs profiteront du tout nouveau golf dix-huit trous de l'Hôtel Residence, dessiné par Robert Trent-Jones.

Cette page a été réalisée avec l'aide de «Destinations Santé», spécialiste romand des voyages «Forme et Santé» (Chavannes-de-Bogis), de l'Office national du tourisme tunisien et de la compagnie Tunisair.