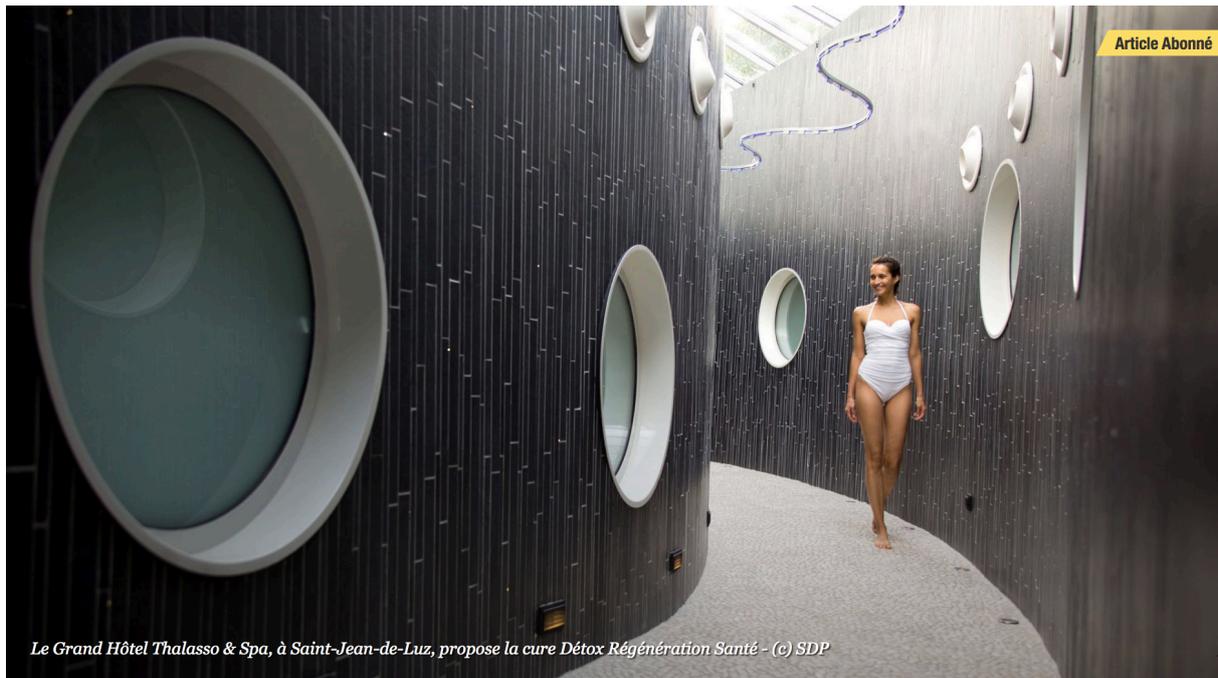


5 cures détox en France pour attaquer la rentrée en forme et beauté



Le Grand Hôtel Thalasso & Spa, à Saint-Jean-de-Luz, propose la cure Détox Régénération Santé

- (c) SDP

Drainer les toxines, dissoudre les tensions, dépolluer les cellules... la mode du *wellness* a élevé la détoxification au rang de science. Nos lieux experts du moment pour refaire le plein d'énergie, retrouver un calme olympien et un teint lumineux.

On ne parle que d'elle mais qui ose vraiment l'expérimenter ? En nettoyant le corps des déchets et résidus chimiques qui encrassent le sang, les organes ou les tissus, la fameuse détox remet les compteurs (presque) à zéro et induit une régénération profonde de l'organisme. Comment ? En mettant le système digestif au repos pour lui permettre de faire le ménage et de restaurer les grands équilibres métaboliques : flore intestinale, PH du corps, cycle de l'insuline. Fatigue, insomnies, bourrelets, cernes, moral en berne et autres bobos des temps modernes tiennent là leur antidote.

Les principes de la détox

Mais la détox a un coût : accepter de manger (beaucoup) moins pendant un temps plus ou moins long et de revoir ensuite son alimentation au long cours pour garder les bénéfices de l'effort. Dans le cas des cures liquides (jus végétaux, tisanes et bouillons), le corps s'expose à un stress d'adaptation au régime sans glucides

ni protéines qui déclenche souvent maux de tête, vertiges, nausées, sueurs et autres coups de mou. La crise curative est d'autant plus violente si le corps est en surcharge ; pour l'atténuer, mieux vaut passer à un régime végétal pendant les cinq jours qui précèdent la cure. Une fois ce cap dépassé, le processus de la détox commence vraiment et l'on se sent divinement bien.

Difficile d'atteindre cette phase seul, chez soi, en tête-à-tête avec son réfrigérateur. Pour une cure dans des conditions optimales, a fortiori lorsqu'on débute, le séjour spécialisé s'impose. Degré d'intoxication, pathologies médicales, fragilités émotionnelles... les équipes de professionnels adaptent la cure à chacun, donnent le coup de pouce au bon moment. Activités sportives, massages et exercices respiratoires boostent les fonctions d'élimination. Ateliers - notamment de cuisine saine - et conférences enclenchent de nouvelles habitudes. Réapprendre à se nourrir, bien dormir, prendre soin de soi... un retour aux fondamentaux quasi méditatif où le corps reprend ses droits, avec, au bout de séjour, dix ans de moins (ou presque) au compteur forme. On y va ?

5 cures détox en France *La plus magique : Château du Launay, Bretagne intérieure*

Le lieu : la naturopathe et sophrologue Caroline Bogrand vous reçoit dans un charmant château de dix chambres XXL avec piscines couverte chauffée et découverte, salle de yoga, sauna traditionnel au feu de bois, hammam.

Les cures : 5 options sont possibles, en fonction de votre capacité physique : "saveurs" ou "végétale" pour les débutants, monodiète, jus ou jeûne pour les détoxinations profondes. Le tout préparé par un chef rompu à la diététique.

Le + : inclus dans la cure, yoga tous les matins, randonnées de deux à trois heures par jour dans le domaine forestier de 300 hectares, ateliers thématiques le soir (émotionnel, alimentation...).

Pratique : séjours de 4 à 7 jours. Comptez 216 euros la nuit en cure tout inclus sauf les soins (irrigation du colon, massages, soins énergétiques). www.chateaudulaunay.fr

La plus poétique : Sources, à Eugénie-Les-Bains

Le lieu : ce nouveau label de séjours détox s'ancre au coeur des Landes, dans le domaine du chef trois étoiles Michel Guérard. Soient, répartis sur 8 hectares, une table gastronomique, un hôtel cinq étoiles et la ferme thermale d'Eugénie.

La cure : une diète botanique en six jours allant crescendo, après une "descente alimentaire" réalisée chez soi.

Le + : yoga, balades nature, conférences, bains et soins holistiques inspirés du jardin botanique, cours en herboristerie.

Pratique : Sources se décline également au Château de Riell, un 5 étoiles dans les Pyrénées, et, cet été, au Courant d'Huchet, sur la côte landaise, pour un séjour plus sauvage en mode yoga et surf. A partir de 2520 euros en chambre simple, 6 jours/6 nuits. www.source-healingholidays.com

La plus nature : la Pensée Sauvage, dans le Vercors

Le lieu : déco apaisante, vue à couper le souffle sur les reliefs ... le centre Origine de la Pensée Sauvage est le cocon bienveillant de la référence française du jeûne.

La cure : "jeûne et randonnée" (10 à 15 kilomètres par jour) propose la recette qui optimise les effets physiologiques du jeûne : l'apport de nutriments de qualité via des tisanes, jus végétaux et bouillons conjugué à une activité sportive soutenue qui empêche les muscles de fondre sous l'effet de l'absence calorique. On en repart avec un capital vitalité au top pour au moins six mois.

Le + : on peut basculer à la monodiète en cours de route si on ne tient pas le coup. Les paysages grandioses transcendent l'expérience.

Et aussi : les séjours "Wild" ancrent les mêmes formules dans un campement en fusion totale avec la nature. Les cures W-Detox prennent alors place dans le Parc National des Cévennes, inscrit au patrimoine mondial de l'humanité.

Pratique : à partir de 1400 euros la cure de 6 jours en single au centre Origin. Prochains séjours "Wild": du 18 au 24 juillet, du 1er au 7 août, du 8 au 14 août et du 22 au 28 août. www.lapenseesauvage.com

La plus sylvestre : Cure jeûne (ou jus ou smoothies) marche et détox avec Clairière et Canopée

Les lieux : à Barbizon (Fontainebleau), dans une et paisible grande longère avec jardin géant, mais aussi dans les Alpilles, les Landes, les Pays de la Loire, les Cévennes.

La cure : le duo gagnant "jeûne et marche en forêt", en formule week-end ou hebdomadaire et selon 3 formules possibles. Le jeûne avec tisanes, jus dilués, bouillons de légumes ; les jus frais à raison de 3 par jour pour un apport supérieur en nutriments ; la version smoothies - 3 par jour- assure un supplément en nutriments, fibres et protéines.

Le + : yoga, soins aux huiles essentielles, réflexologie plantaire, ateliers et conférences sur la santé et l'alimentation... sans oublier le pouvoir des arbres !

Pratique : cet été, Clairière et Canopée s'adapte aux conditions COVID avec une offre sur mesure dans plusieurs régions françaises. En solo, duo ou en tribu, à votre rythme ! Les cures classiques reprennent en septembre. Cures "jeûne & marche" à partir de 540 euros les 3 jours en single, 940 euros la semaine.. www.clairiereetcanopee.com

*La plus raffinée : Cure Détox Régénération Santé au Grand Hôtel Thalasso & Spa*****, Saint-Jean-de-Luz*

Les lieux : le bonheur de prendre soin de soi s'installe pile face à la baie, entre le vénérable palace du Pays basque et son centre de Thalassothérapie & Spa Loreamar. L'institution intimiste distille le meilleur des soins à l'eau de mer à une vingtaine de curistes par jour, en mode exclusif et personnalisé.

La cure : drainants, détoxifiants, anti-inflammatoires... les menus "bien-être" et santé (pension complète recommandée) sont étudiés pour booster les capacités de détoxification de nos organes, apporter au corps les nutriments curatifs en quantité tout en nous évitant les grosses fringales. Les soins sont complets : traitements thalasso dans leur grande largeur (enveloppements, douche à jets, gommages au sel marin etc.), massages détox et pressothérapie, activité physique ou aquatique quotidienne (maximum 8 personnes), séances d'Endermologie LPG© ciblées... pas de temps pour penser à manger !

Le + : en complément des soins à l'eau de mer, on aime la carte de massages et les soins Skinceuticals© & alion©, les conseils en compléments alimentaires marins, l'espace de relaxation et la piscine intérieure ouverte sur la plage.

Pratique : cure de 5 jours à partir de 1 970 € par personne. luzgrandhotel.fr

Grand Hôtel Thalasso & Spa, les bienfaits marins sur la côte basque



Grand Hôtel Thalasso & Spa, à Saint-Jean de Luz

SDP.

Grand Hôtel Thalasso & Spa, une institution de la côte basque, n'a rien perdu de ses charmes et de la qualité de son accueil, chaleureux et raffiné.

Pour qui flâne le long de la baie de Saint-Jean-de-Luz, le Grand Hôtel est un passage obligé, et ce depuis la fin du XIX^{ème} siècle. Haut lieu de mémoire, symboles des riches heures de la côte Basque, il n'a rien perdu de sa superbe. Après de grands travaux, il ré-ouvre ses portes en 2015 et s'impose à tous comme un impondérable de la région. Il a su garder son faste d'antan, des plafonds à caisson aux marbres à cabochons sans jamais verser dans le too much : l'ambiance y est claire et lumineuse, emprunte d'une veine art déco qui cohabite avec les meubles chinois, les lustres Pompadour et les moulures anciennes. Le centre de bien-être Loreamar conjugue quant à lui les principes de l'eau de mer aux bienfaits des soins du spa. Dans sa salle en rotonde, surplombant une magnifique terrasse en teck tournée vers l'océan, le restaurant L'Océan invite enfin à un voyage culinaire entre terre et mer (huître pochée au coulis d'épinard, saint Pierre rôti au beurre d'algue, pastilla de lapin aux asperges landaises...) tandis que les chambres, spacieuses, se veulent apaisantes, toutes tournées vers l'éminent panorama.

43, boulevard Thiers, 64500 Saint-Jean-de-Luz, 05-59-26-35-36, luzgrandhotel.fr