

# ma femme

FIGARO

**AU SECOURS,  
C'EST LES VACANCES!**  
**ÉPISODE 1**  
*la maison du chaos*

**LIFESTYLE**  
*l'apéro sans  
les kilos*

COVER STORY  
**VIRGINIE  
LEDOYEN**  
EN MODE DOLCE VITA

SPÉCIAL

# BEAUTÉ D'ÉTÉ

TENDANCE  
**LES SPOTS MINCEUR  
DES STARS**  
+ NOTRE COACHING  
POUR UN DÉCOLLETÉ DE RÊVE

CADRES IDYLLIQUES, RÉGIMES ÉPICURIENS, PROTOCOLES DE CHOC : DE LA PLUS CÉLÈBRE DES CURES FRANÇAISES AU PALACE SUISSE, COMMENT LES HAPPY FEW RETROUVENT UNE TAILLE DE GUÊPE. ENQUÊTE AU PAYS DU JEÛNE PUR LUXE.

PAR DIANE WULWEK



# SLIM IS BEAUTIFUL

**LA DICTATURE DE LA MINCEUR N'ÉPARGNERAIT DONC PERSONNE ?** Eh non : les heureux du monde sont prêts, eux aussi, à tout essayer pour perdre du poids. Mais si les efforts qu'il leur faut consentir sont les mêmes que les nôtres (en clair, se nourrir intelligemment), leurs moyens leur permettent de se faire aider ou de maigrir dans les meilleures conditions. Comme ils divulguent volontiers leurs adresses, on en a profité pour aller voir sur place comment ça se passe...

## La diète version jet-set

Sur la grande terrasse bordée par la côte sauvage, on attend l'heure du déjeuner. Certains sirotent de l'eau plate. D'autres, des jus de légumes pressés minute.

Impériale, une dame salue les uns et les autres. Au Sofitel Diététique Quiberon, la princesse Ira von Fürstenberg connaît la plupart des fidèles qui viennent ici chaque année perdre du poids. Ou en reperdre. Le Sofitel Diététique Quiberon ? Le temple de la minceur à la française. Créé en 1964 par le coureur cycliste Louison Bobet, l'établissement a d'abord lancé la vogue de la thalassothérapie avant de se spécialiser dans l'amaigrissement. Devant le filet de bœuf à la truffe fraîche qu'on vient de lui servir, Pierre, avocat d'affaires, explique qu'il n'a pas l'impression de suivre un régime : « Patrick Jarno, le chef, est un magicien ! D'ailleurs, vous a-t-on dit que Martin Bouygues lui envoie chaque année en stage son personal cooker ? » À Quiberon, pas besoin des tabloïds

PHOTOS LISE-ANNE MARSALI/MADAME FIGARO, FABRICE RAMBERT ET D. R.

pour savoir qui fait quoi : entre gens de bonne compagnie, on partage volontiers ses infos. Et ses humeurs : « Cela vous convient, ce programme à 1200 calories par jour ? Lui demande une quinquante un peu trop botoxée, ficelée façon Donatella Versace dans une combi over moulante. Avant, au moins, on était limité à 900 et l'on était sûr de parvenir à ses fins en une semaine, alors qu'aujourd'hui... » Sur les conseils du Dr Jean-Michel Lecerc, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille, l'établissement a révisé ses fondamentaux. « Nos différentes cures reposent à présent sur le principe de la minceur durable, dit Patrick Bertho, le directeur. Pour que nos clients amorcent avec nous leur perte de poids, renouent avec de bonnes habitudes alimentaires et évitent les effets rebond liés aux régimes trop sévères. » Élan philanthropique ou opération marketing, l'initiative n'a pas déclenché l'enthousiasme attendu. **DE NOMBREUX HABITUÉS CONSIDÈRENT L'ÉTABLISSEMENT COMME LEUR DEUXIÈME MAISON** et ils vivent le moindre changement de façon épidermique. Ainsi de la luxueuse métamorphose que s'est offerte l'institution en 2011 : le réaménagement des espaces et la déco signée par le duo Marc Hertrich-Nicolas Adnet ont coûté la modique somme de 27 millions d'euros et suscitent encore des critiques. « Des enfants gâtés ! soupire Sophie, qui s'offre une cure deux fois par an, comme le faisaient autrefois ses parents. Un esprit spa s'est substitué à l'ambiance froide, embuée et désuète, qui existait hier, et il y a des gens pour s'en plaindre... » Autre point de mécontentement : les forfaits qui n'intègrent plus les soins les plus recherchés. « Ça m'est égal : je prends tout à la carte », tranche la princesse Ira. Son truc à elle, ce sont les jets sous-marins qu'elle s'offre à coups de deux séances d'affilée chaque jour. Et la douche



Une grande terrasse en bordure de la Côte sauvage... Le Sofitel Diététique Quiberon offre à ses fidèles un effet bout du monde garanti. Pour perdre du poids, ça peut aider.

sous-marine du fameux Jean-Yves Le Tonquèze, un hydrothérapeute « à la main exceptionnelle ». Gérard Depardieu, Jean Reno, Patrick Bruel et notre Jojo national compteraient, dit-on, parmi ses fans. Côté sport, l'institution propose d'innombrables activités dispensées en salle ou en extérieur. Mais étonnamment, elles font rarement le plein. « Je n'ai pas le temps, soupire une Bordelaise toujours pimpante, ces traitements à l'eau de mer sont formidables, mais ils m'obligent à aller chez le coiffeur tous les jours. » Elle ne doit pas être la seule : le salon de coiffure affiche complet en permanence. Oui, nous sommes bien ici chez les heureux du monde. Ira, pour sa part, s'apprete à enchaîner avec une autre cure. À Biarritz ou à Merano, elle n'a pas encore décidé.

✓ Sofitel Diététique Quiberon, pointe de Goulvares, 56170 Quiberon. Tel. : 02 97 50 48 88. www.thalassa.com

## luxe, spa et chocolat

Architecture de style néoclassique, intérieurs majestueux et décor naturel à couper le souffle. Posé en bordure du lac Léman depuis cent cinquante ans, l'hôtel Beau Rivage, à Lausanne, tient son rang parmi les palaces mythiques de ce monde. Albert Cohen y écrivit plusieurs pages de « Belle du Seigneur ». Originnaire de Miami, Sheila, 38 ans, séjourne au Beau Rivage depuis déjà trois semaines. Son but : perdre 15 kilos « sans effort », grâce à la chrononutrition. Une méthode qui consiste à opter, selon les moments de la journée, pour les aliments que notre organisme va immédiatement métaboliser. Exemple : le matin, nous fabriquons en grande quantité les substances nécessaires à la digestion des graisses. C'est donc au petit déjeuner que peuvent être consommés œufs, beurre, charcuterie, fromage et, pourquoi pas, pizza et croque-monsieur. « Il s'agit de manger gras le matin, solide le midi, sucré en fin de journée et léger le soir », explique le Dr Patrice Leconte qui suit, au Beau Rivage, tous les candidats au programme Objectif Minceur. Celui-ci combine - quelle ▶



Le lac Léman et la chaîne du Mont-Blanc : un paysage somptueux à contempler en attendant le repas. Au Beau Rivage, la grande tradition hôtelière Suisse perdure.

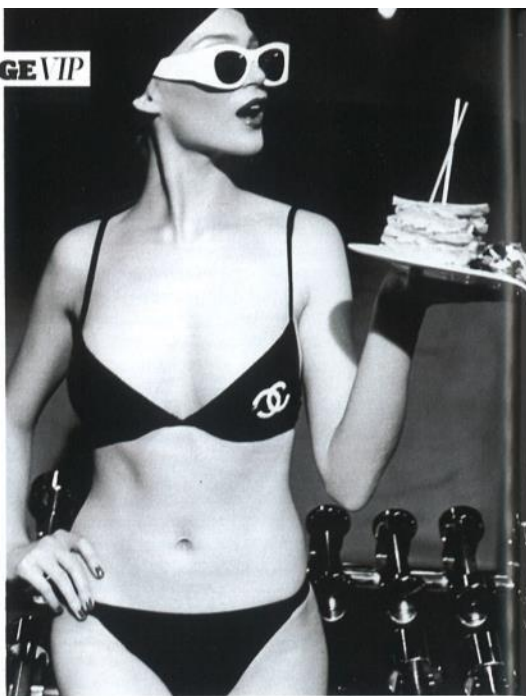
surprise! - des soins amincissants délivrés au spa Cinq Mondes et des activités sportives concoctées par le jeune et beau Jérémie, un private coach pas peu fierot des résultats de ses clients. « Il m'épuise! » confesse Sheila, que l'on retrouve à l'heure du thé, avachie au bord de la piscine, un verre de Coca à la main.

**AUJOURD'HUI, J'AI POUSSÉ DE LA FONTE PENDANT UNE HEURE.** Hier, j'ai eu droit à des exercices d'équilibre et de proprioception. La semaine dernière, c'était aquabike, aquagym ou natation en alternance tous les jours. Demain, marche nordique. Et pas question de mollir. Au départ, il passe un contrat moral avec vous, si on flanche, il arrête tout! » Le Coca serait donc le réconfort après l'effort? Du tout. Entre 16h30 et 18h30, le taux d'insuline produit par l'organisme est à son maximum. Les sucres consommés dans ce laps de temps ne sont donc pas stockés, mais transformés direct en énergie. Fruits, sorbet, chocolat, soda... « un coup de fouet nécessaire pour tenir jusqu'au dîner sans fringale », précise Sheila. Ce soir, elle dîne chez le chef Anne-Sophie Pic. « Chaque client du programme Objectif Minceur dispose de son propre butler, explique Stéphane Reumont, directeur du spa. Lorsque celui-ci effectue les réservations dans l'un de nos cinq restaurants, il transmet les consignes du Dr Leconte en matière d'aliments recommandés et de quantités. » Chez Anne-Sophie Pic, le menu Emotions à 160 euros constituera le joker auquel Sheila a droit chaque semaine. Une coupe de champagne en prime pour fêter son neuvième kilo perdu. D'ici à huit jours, elle rentrera chez elle à Miami. Quid des six kilos qui lui restent à perdre? Suspense.

✓ **Beau Rivage Palace, place du Port 17-19, CH - 1000 Lausanne 6. Tél. : 00 41 21 613 33 33. www.brp.ch**

## la croisière s'affine

« Mon objectif? Faire en sorte que le régime que vous allez entreprendre ici soit pour vous le dernier! » Liquid Disco Bar, pont 16. Installées autour du dance floor sur des poufs en Skaï argent et fuchsia, 120 personnes applaudissent les propos du Dr Pierre Dukan. Le très médiatique médecin nutritionniste, l'auteur de best-sellers vendus à des millions d'exemplaires dans le monde entier, donne le top départ de la croisière qui porte son nom. Pendant douze jours, les participants vont suivre son régime hyperprotéiné à bord du « MSC Fantasia », un gigantesque navire qui n'est pas sans rappeler un certain « Costa Concordia ». Avec force détails, Pierre Dukan expose les grands principes de sa méthode: les fameuses quatre phases. « le retour aux 100 aliments fondateurs de l'espèce humaine », à savoir



les 72 protéines et 28 légumes qui peuvent être consommés « à volonté », et le juste poids qui n'a rien à voir avec une norme prédéfinie, mais qui se calcule en fonction des spécificités de chacun. Justement, une première pesée est proposée. Daisy et Marine, les deux diététiciennes de l'équipe, attendent les volontaires devant des balances Tanita. On se déchausse, on se bouscule. Déconcertées, quelques dames s'éclipsent.

Avec ses cinq piscines, son casino, son cinéma, sa salle de théâtre, ses innombrables bars et restaurants, le « MSC Fantasia » est un immense club de vacances flottant. À



Partir en croisière Dukan, c'est signer pour s'agiter. Entre le déjeuner et le dîner, on tourne en rond sur le navire, à petite foulée ou au pas de charge pour les plus volontaires.

bord, plus de 3 000 passagers sont venus goûter aux joies de la Méditerranée en plein hiver. Évidemment, à l'heure des repas, les Dukaniens font bande à part. Red Velvet, pont 5 : un espace de ce restaurant leur est réservé au petit déjeuner et au déjeuner. Goûters et dîners, eux, sont proposés sous forme de buffet au Zanzibar, pont 14. « Il faut un GPS pour se repérer sur ce navire! » s'amuse Lilliane, qui s'est égarée sur les ponts extérieurs où souffle ce soir un vent du diable. Au menu : calmars sauce Dukan, omelettes de jambon, cuisses de poulet grillées, laitages à 0% et crème caramel façon Dukan. Des protéines, que des protéines. « On démarre la phase 1 : la perte de poids va être fulgurante! » prévient Christian, qui raconte avoir perdu l'an passé 30 kilos en six mois grâce à la méthode. « 30 kilos? » Pour dissiper les doutes, Christian montre des photos de lui avant et recueille non sans fierté des « oh » admiratifs. S'il a souhaité participer à cette croisière, c'est pour peaufiner ses résultats. Étonnamment, de nombreux participants sont comme lui des adeptes convaincus. « C'est le seul régime qui marche » soutient Paulette, 82 ans, qui dit suivre la méthode depuis un an. Pas de problème si l'on doit reprendre le programme depuis le début! Le but, c'est de « perdre du poids autrement », « à bord d'une prison dotée », « sans avoir à se soucier de l'intendance ». **NATURELLEMENT, CHACUN EN VIENT VITE À RACONTER SA PREMIÈRE FOIS, ET SES RATÉS.** On échange ses trucs et ses astuces. Sur les différentes manières de réussir la galette au son d'avoine, l'aliment fétiche du régime. Sur celles qui atténuent l'haleine chargée, inévitable en phase tout protéines. Sur l'intérêt de remplacer l'huile d'olive par l'huile de paraffine. De Gènes à Casablanca, soit quatre jours durant, la star donne des conférences. L'occasion de lui poser mille questions, de se faire photographier à ses côtés, de lui faire signer des autographes. Et puis, on s'agite. Avec le coach, pour ceux qui le souhaitent. En solo pour les autres. Dans tous les cas, chacun s'est vu remettre un podomètre et se doit d'accomplir 7 000 pas par jour. En fin de croisière, un cadeau sera offert à celui qui en aura comptabilisé le plus. Ici ou ailleurs, les Dukaniens forment une grande famille. De quoi rendre heureux Pierre Dukan. Son rêve : organiser une grande croisière internationale qui réunirait des Dukaniens de Russie, des Émirats arabes unis, de Turquie, de Grande-Bretagne, etc. La compagnie MSC se dit d'ores et déjà prête à lui réserver un navire entier.

✓ **MSC Croisières. Tél. : 01 44 06 80 00. www.msccroisières.fr et www.regimedukan.com**



Après des heures de marche entre mer et montagne, repos mérité pour les adeptes de la Réserve Ramatuelle sur l'une des magnifiques terrasses du site.

## tous au boot camp

« F... ing stairs! » Suante et rouge de colère, Alisson balance au sol ses bâtons de marche et s'en va écluser deux bouteilles d'eau à l'ombre d'un chêne-liège. Il y a vingt minutes, on était sur la plage du Brouis, 100 mètres plus bas. Puis on a gravité les marches de Gigaro pour rejoindre, en haut de la crête, un sentier forestier. Ascension éprouvante pour qui n'est pas du genre sportif. Marcher quatre heures chaque jour entre mer et montagne, c'est ce que propose La Réserve Ramatuelle avec son programme Rethinking Boot Camp. Les journées commencent à 8 heures par une séance de réveil musculaire. Au choix, salutations au soleil sur le toit de l'hôtel ou stretching en salle. On avale ensuite un petit déjeuner light (ah, l'omelette aux blancs d'œufs...). Et hop, on s'en va crapahuter dans l'arrière-pays tropézien. Les balades sont d'une beauté à couper le souffle. « On se reconnecte avec la nature », explique Pierre-Alexandre Francin, directeur marketing du groupe La Réserve. Pour se remettre des 15 à 20 km parcourus chaque matin, on s'adonne l'après-midi à toutes sortes de soins au spa ou on consulte l'acupuncteur, l'ostéopathe, le médecin nutritionniste. À table, on découvre les talents d'Éric Canino, qui a fait ses classes à Eugénie-les-Bains, travaille avec les produits cultivés au potager bio de la propriété et conçoit des repas à 1 200 calories/jour absolument délicieux. Faut-il le dire? Tout ici est parfait. Ou presque. La sélection de livres à disposition dans les chambres laisse le choix entre Toni Morrison, Simon Leys, Phillip Roth et... Amélie Nothomb. Emblématique des pensionnaires de cette réserve d'ultra-riches, Grégoire, homme d'affaires un peu boursoufflé, se dit heureux : il a perdu 4 kilos en cinq jours. ■

✓ **Rethinking Boot Camp, chemin de la Quessine, 83350 Ramatuelle. Tél. : 04 94 44 94 44. www.lareserve-ramatuelle.com**