

LE FIGARO magazine

VENDREDI 15 ET SAMEDI 16 JANVIER 2016

100% COM' 0% RÉFORME
L'ART DE
NE PAS GOUVERNER

**"ÇA TIENDRA BIEN JUSQU'EN 2017" :
LE LIVRE CHOC QUI ACCABLE
FRANÇOIS HOLLANDE ET LES SIENS**





CITY DÉTOX À SAINT-JEAN-DE-LUZ

L'idée ne fait pas rêver si l'on raffole des macarons et autres Mouchous, spécialités gourmandes de la cité. Tout change lorsque l'on découvre, face à la baie, ce palace Belle Epoque posé à fleur de sable et sa luxueuse métamorphose. Revisité et rajeuni, l'esprit Art déco de ses espaces, avec de nouvelles chambres et suites, d'autres terrasses ouvertes sur l'Océan... Pur plaisir aussi que d'y aider son corps à se reposer d'une alimentation en excès grâce à une approche « détox » globale, avec médecins homéopathe et nutritionniste. Trois bilans – biologique, biométrique et mode de vie – ainsi qu'un « plan de santé » servent de base à un programme ciblé, basé sur une cuisine haute vitalité, avec des menus peu caloriques, sans gluten ni lactose et avec une seule protéine animale par jour. On mise sur des aliments savoureux, riches en antioxydants naturels, tous bios et très peu transformés par des cuissons légères et créatives que le chef Christophe Grosjean réalise en direct. Chaque jour sont programmées trois heures de soins dans une thalasso-spa en « rez-de-plage », magistralement mise en scène par l'archi-

tecte d'intérieur Patrick Ribes avec ses voûtes et colonnes, ses jeux de lumière naturelle, ses couleurs et transparences... Pour se détendre, améliorer son sommeil et renforcer son système immunitaire, les bains en eau de mer fleurent bon les huiles essentielles d'orange et de lavande. Une douche à jet viscérale stimule le métabolisme. Quotidien, le massage digito-détox allie ventouses et acupression selon les points énergétiques chinois. Ostéopathie, massages du ventre ou du crâne et séances d'activité physique complètent un parcours où l'on pourra s'offrir un soin

esthétique Valmont, marque prestigieuse issue de la tradition médicale suisse et aux concepts anti-âge haute performance. Au-dehors, blanc chaulé et rouge basque au fronton des maisons... Pour flâner, les petites rues piétonnes d'une ville historique qui abrita le mariage de Louis XIV et de l'infante d'Espagne.

Grand Hôtel Loreamar Thalasso & Spa, 5 étoiles (05.59.26.35.36 ; www.luzgrandhotel.fr). Cure « Détox régénération santé » : 5 jours/6 nuits en chambre double et pension complète, 23 soins, à partir de 2 500 € par personne.

