VOGUE
PARIS
Juin/Juillet
n° 948
LES SECRETS
DE TOP MODELS
LE SPORT
SANS EFFORT
Mode,
un été
en couleurs
JEFF KOONS
Interview exclusive
www.vogue.fr
Beauté
L'extase

Néo naturopathie

Par **FRÉDÉRIQUE VERLEY.**

On n'a toujours pas trouvé mieux que la naturopathie pour se forger une forme optimale, physiologique et mentale. Surtout que la pratique évolue… Expérience vécue face à ces quatre health coachs à la vision éclairée.

1 Processus d'autoguérison

«Ce qui m'intéresse, c'est de redonner au corps la possibilité de se réguler, de se réparer, voire de se guérir tout seul», résume Delphine Farjat, naturopathe au Tigre Yoga Club. D'où l'intérêt de détailler à l'extrême le fonctionnement du corps qu'elle a en face d'elle pour pouvoir ensuite lui donner toutes les clés de sa bonne santé. Tout y passe, de notre naissance aux troubles organiques récurrents, du sommeil à ce que l'on aime manger. On apprend alors que nos deux points faibles sont le système nerveux (c'est le mental qui nous porte) et le foie, que notre profil teint pâle-yeux clairs ne supporte pas les acides et fixe mal les minéraux. Il serait donc de bon ton d'éviter les agrumes (acidifiants) et le thé (déminéralisant), de se recharger constamment en vitamines du groupe B (germe de blé en paillettes, pollen frais) et en minéraux (pain complet, fruits secs, ampoules Quinton Isotonic), avec un petit bonus pour mieux les fixer (silice en gélules). Et pourquoi pas une monodiète un soir par semaine (avec un aliment ou une famille de légumes), pour mettre les organes digestifs au repos, évacuer les toxines, tout en permettant au corps de souffler et de s'auto-régénérer…

CE QUI CHANGE EN 2014, selon elle : les analyses, beaucoup plus précises, le matériel de diagnostic capable de détecter l'ombre d'une pathologie et les compléments alimentaires de plus en plus performants. *Rendez-vous au Tigre Yoga Club, 17 rue de Chaillot, 75116 Paris. Tél. 06 85 10 91 65.*

2 Nutrition holistique

Parce qu'elle est à la fois diplômée en nutrition, phytothérapie et naturopathie Heilpraktiker, Anne de Lestang se définit comme une «éducatrice de santé». Après un «bilan vital» ultra-détaillé de notre état, passé et présent, elle avance ses pions de mieux-être, qu'on doit intégrer step by step dans notre hygiène de vie pour éviter la frustration : moins de café, plus d'oméga 3, plus d'aliments soufrés pour détoxifier le foie, oxygénation de 30 minutes par jour (marche en extérieur) pour évacuer les acides par voie pulmonaire et 1,5 litre d'eau peu minéralisée d'un pH supérieur à 7, c'est important. On reçoit ensuite par mail, un «Programme d'Hygiène Vitale» adapté à son profil, englobant de nouvelles répartitions alimentaires, les règles d'or de la nutrition holistique en fonction des saisons, des conseils de lâcher-prise et de recharge de son capital vital (fréquentation des lieux enrichis en ions négatifs, contact avec les arbres, les animaux, exercices vitalogènes comme la natation, le chi cong et le taï chi). Tout un programme, plutôt excitant, pour retrouver une forme olympique.

CE QUI CHANGE EN 2014, selon elle : la complémentation bien plus importante qu'autrefois pour compenser l'alimentation trop pauvre en micronutriments et le stress oxydatif dû à nos rythmes survoltés. *Pour tout renseignement, son site : naturopatheaparis.com.*

3 Régulation physiologique

«Essayer de trouver des solutions pour des troubles qui ne sont que fonctionnels, pas encore lésionnels.» Voilà l'objectif de Pierrette Marty, qui en plus de sa formation de naturopathe, réalise une diagnose étonnante à partir de l'iris de l'œil. L'iridologie lui permet d'évaluer la constitution (force et faiblesse du foie, des intestins, terrain acide, tendance à l'anxiété, mais bonne capacité à récupérer) et l'oriente dans ses choix (en plus d'un questionnaire complet, de l'analyse des systèmes et des phanères) pour améliorer le terrain et le fonctionnement des organes. Ensuite, elle redessine entièrement notre panorama alimentaire (en respectant nos goûts et nos habitudes, merci à elle…), sans prescrire trop de compléments. Car elle estime qu'ils doivent soutenir ponctuellement l'organisme, pas lui servir de béquille à l'année. Sous peine de donner trop d'infos au corps, de rendre nos organes dépendants et que les fonctions, non stimulées, finissent par ralentir. Du coup, on repart avec trois compléments maximum : vitamine D bio (un déficit aggrave l'état général), complexe minéro-vitaminique (pour compenser les mauvaises habitudes alimentaires) et spiruline pour la vitalité. On adhère…

CE QUI CHANGE EN 2014, selon elle : sans doute le fait que la naturopathie soit de plus en plus reconnue. Qu'elle intervienne même parfois en complément, voire en soutien, des traitements médicaux classiques.
Première consultation : 1 h 30, 80 €, 60 € les suivantes. 39 bd Arago, 75013 Paris.

Maquillage L'Oréal Paris avec le fond de teint fluide Infaillible 150 Beige Eclat, le Super Liner Blackbuster Noir Intense, le mascara Volume Millions de Cils So Couture, et sur les lèvres, le Baume Caresse 701 Rose Me On. Sur les ongles, Infaillible le Vernis 017 Petal Revival. Pull col roulé RALPH LAUREN COLLECTION, bague INEZ & VINOODH chez Colette.

Vision d'ensemble

Même s'il n'est pas naturopathe de formation, Olivier Bourquin, micro-nutritionniste à La Réserve de Genève, analyse bien plus que ce que l'on mange au quotidien. Il détaille comment on le mange, à quelle heure, et décrypte d'une façon plus large l'ensemble de nos rythmes biologiques. Son objectif de départ : optimiser chacun de nos deux systèmes, intestinal et nerveux, pour qu'au final on se sente aussi bien dans sa tête que dans son corps. Ensuite, il module chaque repas que l'on fait habituellement, avec des ajustements ultra-précis : de la spiruline + un cottage cheese le matin, des oléagineux à 17 heures, de la lécithine de soja le soir pour le système nerveux, avec quelques super-aliments comme le maca ou les graines de chia pour récupérer de l'énergie. Et si on suit ses conseils, le corps tout entier finit par ronronner comme une formule 1. *Consultation Cure Nescens Better Aging, La Réserve, 301, route de Lausanne, 1293 Bellevue, Genève, +41 22 959 59 99.*