

# SE METTRE AU VERT

-/ LEAVE YOUR TOXINS BEHIND

C'est un lieu mondialement connu, et à juste titre : La Clinique La Prairie, ce n'est pas un énième spa qui proposerait une légère remise en forme à des VIPs stressés. Si CEO et têtes couronnées se pressent ici, c'est parce que la Clinique s'est véritablement placée à la pointe de programmes visant à retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit. Les doctresses Claudine Mathieu et Magali Flot, qui pilotent le tout nouveau programme détox, dissèquent cette approche médicale et sur-mesure devenue la marque de fabrique de l'endroit.

*-/ It is known the world over, and rightly so: Clinique La Prairie is not just an umpteenth spa offering a superficial fitness programme for stressed-out VIPs. If CEOs and royalty do flock there, it is because Clinique La Prairie is at the leading edge of the programmes designed to restore the balance of the body and the mind. Doctors Claudine Mathieu and Magali Flot, who head the brand-new detox programme, explain this personalised medical approach that has become the trademark of the clinic.*

Détox ; un mot presque galvaudé, qui pourrait même aujourd'hui effaroucher certains d'entre nous tant il semble avoir été vidé de sa substance. Mais de la substance, c'est justement ce qu'apportent les doctresses Mathieu et Flot au tout nouveau programme Master Détox de la Clinique La Prairie. Ici, la différence, c'est l'importance de l'approche médicale, véritable pierre angulaire du déroulement de la semaine. Rien ici de vague ou d'approximatif : check-up médical à l'arrivée, analyses génétiques poussées développée par une équipe de recherche scientifique universitaire, test de niveaux de présence de métaux lourds et de minéraux, supervision médicale durant tout le séjour et consultation médicale de sortie assortie de recommandations...

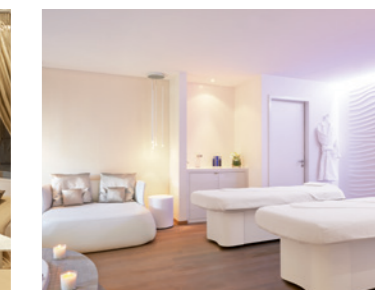
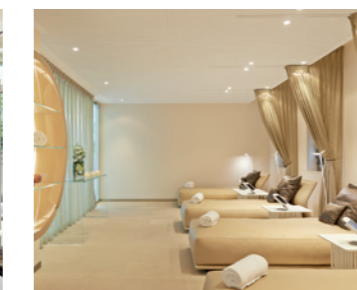
On l'aura compris, rien n'est laissé au hasard et l'à peu près n'a pas sa place. Car si le corps a tout à fait les capacités de se détoxifier lui-même, comme le rappellent les doctresses Mathieu et Flot, notre environnement et rythme de vie actuels peuvent enrayner la machine, provoquant des carences, une suraccumulation des toxines, ou encore un stress oxydatif qui accélère le vieillissement.

Grâce à ces examens novateurs et pointus, le programme sera de facto ultra-personnalisé, comportant également la supplémentation nécessaire à chaque individu. Une supplémentation conçue à base de plantes, et des probiotiques en cure à poursuivre un mois de retour chez soi, puisqu'une « détox ne peut se faire en une semaine » soulignent les doctresses. Point d' emphase ou de promesses mirobolantes ici en effet : il s'agit avant tout d'un programme qui vise à améliorer le processus de détoxification naturelle, avec une nourriture adaptée, riche en plantes et en antioxydants, et des probiotiques. Pas de privations ni de jeûne donc, mais un plan d'attaque raisonné encadré par une diététicienne, dans le but de donner au patient les clés pour poursuivre ce rythme de vie une fois rentré chez lui.

Et puisque l'équilibre physique ne peut que bénéficier d'un esprit reposé, l'approche médicale se complète d'une activité physique modérée visant à la relaxation - notamment par le yoga - et par des soins dispensés au cœur de l'impressionnant spa de la Clinique - en tout, neuf soins sont proposés pendant la semaine, du massage viscéral à la photostimulation en passant par le soin cellulaire. Et comment se sent-on quand vient le mot de la fin ? « Allégé au propre comme au figuré, dans un état d'homéostasie, c'est à dire que l'équilibre interne a été restauré ». Entre vraie assise scientifique et luxueux confort, pas étonnant que la Clinique soit un endroit où l'on revient se faire du bien.



Clinique La Prairie  
Rue du Lac 142, Clarens-Montreux  
- + 41 21 989 34 66 [www.laprairie.ch](http://www.laprairie.ch)  
ch - [info@laprairie.ch](mailto:info@laprairie.ch)



Dr. Claudine Mathieu, Directrice médicale



Dr. Magali Flot

*-/ Detoxification: the word has been so overused and emptied of its substance that it could even scare some of us away. But substance is precisely what Doctors Mathieu and Flot provide with Clinique La Prairie's new Master Detox programme.*

*The difference here is the importance of the medical approach, the basis of the week's programme.*

*There is nothing vague or approximate about it: a medical check-up upon arrival, advanced genetic analyses developed by a university scientific research team, testing for heavy metals and minerals, medical supervision during the entire stay and medical visit at the end of the programme with recommendations... As you can see, nothing is left to chance and there is no room for approximate solutions.*

*Even though the body has the ability to detoxify itself, as Drs Mathieu and Flot remind us, our environment and today's lifestyle can block the machine, causing deficiencies, an over-accumulation of toxins, or an oxidative stress that accelerates ageing.*

*Thanks to these innovative and advanced examinations, the programme is ultra-personalised and also includes the supplementation necessary for each individual. This supplementation is based on a plant remedy and probiotic treatment to continue for one month after returning home, because a "detox cannot be completed in a week", explain the doctors. There is no fancy talk or glowing promises here: it is above all a programme that aims to improve the natural detoxification process, with carefully selected foods that are rich in plants, antioxidants and probiotics. So, there is no nutritional deprivation or fasting, only a reasoned plan of attack supervised by a dietician, with the aim of giving the patient the keys to continue this pace of life once back home.*

*And because an appeased mind can only benefit one's physical equilibrium, the medical approach is complemented by moderate physical activity aimed at relaxation - in particular through yoga - and by the care provided at Clinique La Prairie's impressive spa. In all, nine treatments are offered during the week,*

*ranging from visceral manipulation to photostimulation and cellular care. And how do you feel at the end of it all? "Lighter, both literally and figuratively, in a state of homeostasis, meaning that the internal equilibrium has been restored". A mix of true scientific methodology and luxurious comfort, it is not surprising that Clinique La Prairie is a place where people return for their own well-being.*

