



MAI 30F

Me voici donc, lourde et gonflée, dans ce palace début de siècle. Mais ne me demandez pas à quoi ressemble cette ville frontière de Merano, je n'ai pas mis les pieds dehors une seule fois. Prise tout entière dans la tornade de cette cure italienne qui ne ressemble à aucune de celles qu'on a en France, sous la houlette de Henri Chenot, un homme lui aussi tout à fait exceptionnel. Chaleureux, très intuitif, tout au long de mon séjour, il me donnera des conseils qui me feront prendre conscience de mon corps et de l'importance de ne pas gaspiller mon potentiel énergétique.

**DÉSINTOXICATION** Dès le dîner de bienvenue, le ton est donné : un bouillon d'épinards, quelques lamelles drainantes de poireaux et de courgettes arrosées d'un verre de purge. Le lendemain matin, à 9 heures, rendez-vous au centre de soins avec Marie-Pierre, la spécialiste maison de médecine chinoise pour un check-up bioénergétique. Une électrode dans chaque main, les pieds calés sur une plaque de métal, parcourue d'ondes électromagnétiques indolores, je livre aussitôt mes secrets. Je suis un élément blanc comme Naomi Campbell ou Mick Jagger. Une cérébrale émotive et une sentimentale, à tendance cellitique pour les filles, alcoolique pour les garçons. Ma vitalité est excellente : 0,96 sur 1. Aucun stress. Aucun potentiel allergique. Mon immunologie est bonne, mon pH normal. Seul mon équilibre énergétique est déficient : 1,56 sur 7. Diagnostic : je recharge mal mes batteries. Mon spectre organo-énergétique le montre : je suis en plein vide hépatique. Je vais d'ailleurs vite m'en apercevoir. Vers midi, et pour 48 heures, je vais réagir violemment, preuve par 4 que la désintoxication bat son plein grâce à une diététique ascétique.

Petit déjeuner : un jus de carottes, une tasse de petit-lait, un comprimé de cadis qui remonte le taux d'oxygénation cellulaire. Déjeuner et dîner : un verre de petit-lait, une tasse d'algues. Pas de glucides, pas de lipides, aucune protéine animale. Rien d'autre pendant 10 jours, le temps nécessaire pour un nettoyage de fond. Je dois me contenter de l'essentiel :

oligo-éléments, vitamines et sels minéraux. Sans faim, ni goût mandise. Le souvenir des dîners passés me laisse d'ailleurs pantoise. Comment ai-je pu manger toutes ces cochonneries ? C'était une autre vie...

**RÉGÉNÉRATION** Pendant que mon métabolisme se désintoxique tout seul, l'équipe d'Henri Chenot le requinque. Toute la semaine, mes soigneuses attirées prennent en charge ma métamorphose. Chaque matin, Monica prend mes pouls, stimule par électropuncture mon foie, ma vésicule et me pose quelques questions insidieuses : suis-je paresseuse, frileuse, sensible à l'humidité, au vent, aux cycles lunaires ? Quelle est ma saison préférée ? Ai-je peur de la solitude, du futur ? Ce petit topo pour mission de m'empêcher de brûler les étapes dans mon inexorable cycle chinois de destruction. Après, j'ai droit à un bain bouillonnant en eau thermale à 38°, un cataplasme d'algues chaud et je passe, impatiente, entre les mains de Patricia pour le top des massages avec des huiles essentielles maison extraordinaires. Ce pétrissage va complètement me changer de peau. Aidé par des petites ventouses qui activent les circulations, il réveille, aère, réactive mes tissus planqués sous mon épaisse couche de cellulite. Si, côté kilos, la chute n'est pas spectaculaire, côté centimètres, pour la première fois, je perds enfin mon capitonnage eau et graisse.

**LE RETOUR** Une fois rentrée chez moi, pendant une semaine je renforce mon équilibre métabolique par trois tisanes : l'une aux feuilles de chiendent pour la vésicule biliaire, les deux autres hépatiques et dépuratives au mélange de 20 plantes. Je prolonge ma diète avec un régime dissocié pendant 10 jours. Je sors du placard centrifugeuse, mixer, cuit-tout-vapeur, je me mets en exclusivité aux deux cuisines qui, d'après Henri Chenot, correspondent le mieux à mon tempérament : la japonaise et l'italienne. Je tire un trait définitif sur le café et sur les viandes rouges. J'ai la jambe légère, l'état de ma peau s'est considérablement amélioré. Je rêve de retourner à Merano. (Tél. 00.39.473.27.10.00.)

BAS SCINTILLANTS RÉALISÉS AVEC DE LA VASELINE ET UNE PROJECTION DE MICROPAILLETES COULEUR MÉTAL MAKE UP FOR EVER. MAQUILLAGES VIRTUELS SIGNÉS TOPOLINO. RÉALISATION MARCUS VON ACKERMAN