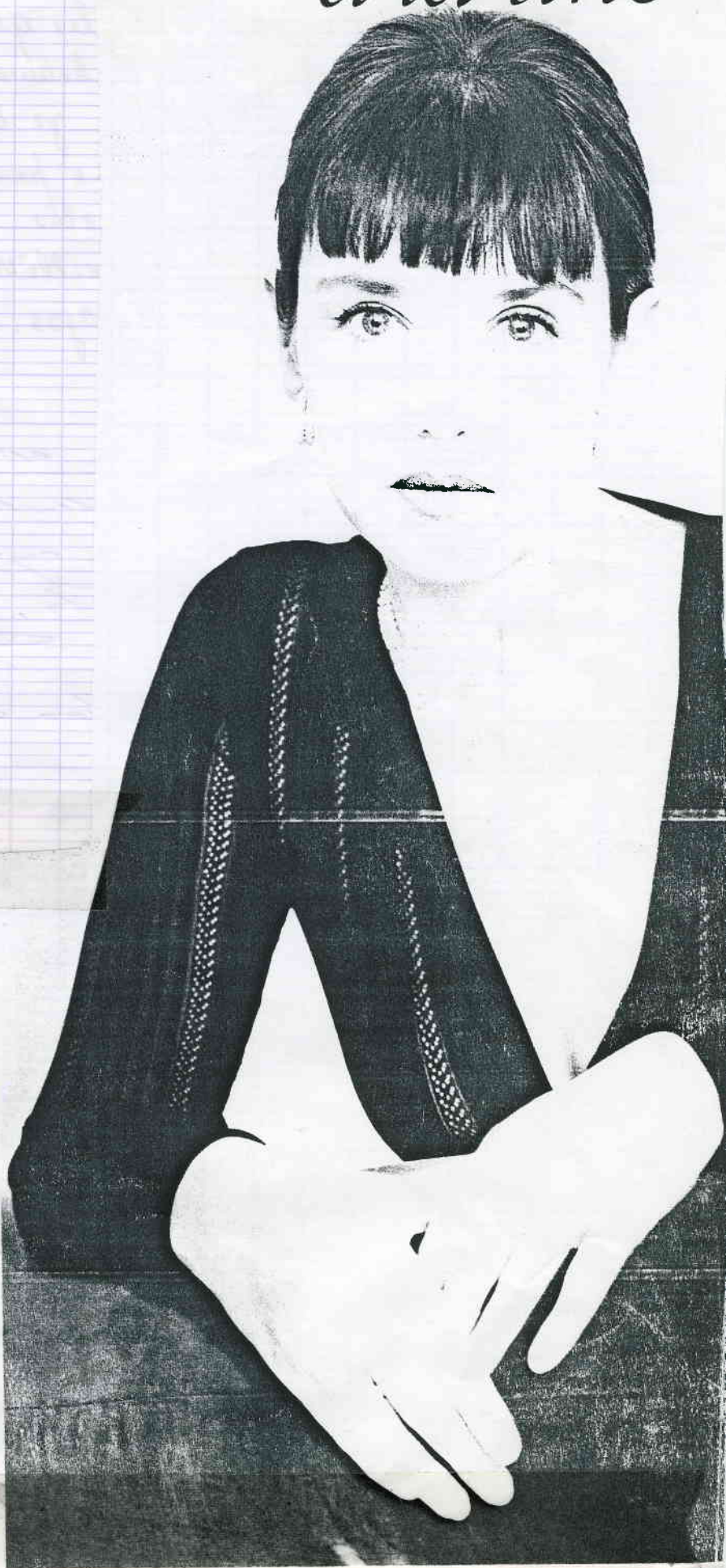


cette
semaine
à la une



Madame
Figaro
17 Mai 1997

Ses recettes de forme

« À chaque changement de saison, je fais une cure. L'automne dernier, c'était à Évian. Là, je reviens de Port-Crouesty où j'ai passé deux semaines très ascétiques en thalasso. Ils ont un hygiéniste naturopathe, Jerry Stassiaux, très qualifié. Je me fais régulièrement masser. Jamais d'effleurages, mais toujours des massages profonds qui débloquent les mauvaises énergies, détoxifient l'organisme. Si je mange mal, je rééquilibre plus tard par un régime hydrique, hyperprotéiné. Bien sûr, c'est une question de discipline. Je suis une adepte de l'alimentation biologique, méthode Kousmine. Je suis en train d'apprendre à organiser mon frigo, ma cuisine et mes sorties afin qu'à la maison, en Suisse, personne ne le vive comme un pensum. C'est essentiel. Vous n'avalez pas n'importe quel médicament, alors pourquoi se nourrir n'importe comment? »

PROPOS RECUEILLIS

PAR CATHERINE JAZDZEWSKI

PHOTO JEFF MANZETTI/STYMA. MAQUILLAGE ALINE SCHMIDT. COUPE ET COIFFURE RÉALISÉES PAR CHARLIE EN PARTICI

PANAME