

Les Prés
d'Eugénie
Cure Minceur Essentielle®



Sont des marques déposées à l'INPI, propriété de la CHEF-emg. : Michel Guérard®, Les Prés d'Eugénie®, Grande Cuisine Minceur®, Minceur Essentielle®, Cuisine de Santé®, Ferme Thermale®, Ferme Impériale®, Beauté Impériale®, Garden Spa®, Pure Spa®, Spa Plume®, Cocoon®, Eau de Jardin®.

Réalisation : Atelier in8

Crédits photographiques : © Xavier Boymond, © Corentin Mossière, © Mariëlsa Niels, © Olga Pastawska-iStock.com, © Tomas van Houtryve, © Charlotte Lascève pour Albin Michel

Minceur Essentielle®

La cure minceur de luxe
signée Michel Guérard



**Michel Guérard, inventeur
de la Grande Cuisine Minceur®,
créé la cure Minceur Essentielle®
et auréole la minceur de 3 étoiles,
avec le concours
du Docteur Patrick Sérog,
nutritionniste expérimenté,
et des équipes médicales
et hôtelières des Prés d'Eugénie®.**

La Cure Minceur Essentielle® se fonde sur la recherche et l'expérimentation culinaires, mises en œuvre aux Prés d'Eugénie, petit palace dédié à la minceur gourmande depuis quarante ans.

Dans la magnifique demeure de Christine et Michel Guérard, sise en Gascogne entre vignobles, landes et océan, la cure Minceur Essentielle® s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent perdre du poids durablement, sans aucunement sacrifier leur plaisir.

Oubliés les régimes tortures, parfois dangereux, les sensations de faim décourageantes, la perte d'appétit liée à des prises alimentaires fort peu alléchantes, tant en termes de quantité que de goût... La qualité exceptionnelle des lieux, des mets, des soins et de l'attention portée par nos équipes, alliée à un encadrement ultra personnalisé et un suivi d'un an, permettent enfin de prendre soin de son corps, dans le plus pur hédonisme.

Une stratégie minceur qui tient ses promesses

Michel Guérard et le Docteur Patrick Sérog,
en concertation étroite avec l'ensemble de nos équipes,
ont travaillé consciencieusement, pendant 2 ans, à l'élaboration
de la cure Minceur Essentielle® pour en faire un succès.

Le tandem a su conjuguer ses compétences pour proposer
une stratégie minceur intelligente, combinant régime alimentaire gastronomique,
suivis médical et diététique, activités physiques et soins thermaux efficaces.
Objectif, endiguer l'effet yoyo (perte et reprise de poids) au profit d'un amincissement
raisonné, durable, qui ne perturbe pas l'équilibre métabolique de chacun.



Le Plaisir

la clé d'un amaigrissement réussi et pérenne



Michel Guérard

« La ligne de force de la Cuisine Française est le goût, son corollaire immédiat doit être le plaisir. Cette philosophie s'applique d'autant mieux à un régime: Il est impératif d'inscrire le goût et le plaisir au cœur de toute démarche visant à réformer les habitudes alimentaires, afin d'emporter l'adhésion de ceux qui y sont soumis, volontairement ou pas...

Pour le français, manger est l'une des façons les plus immédiates, les plus accessibles de se faire plaisir, ce plaisir considéré par lui, quasiment comme un bien social acquis et irréversible. Il ne veut pas avoir à choisir entre la santé et le plaisir, il veut les deux à la fois. »



Dr Patrick Sérog

« L'originalité et le succès de la Cure Minceur Essentielle® est que, la nourriture est tellement délicieuse que le curiste en oublie la difficulté du régime. Tout le génie de Michel Guérard est de savoir compenser la difficulté de l'amaigrissement, en incorporant la notion de plaisir, de manière à ce que, de retour chez lui, le curiste maintienne ses efforts dans le même état d'esprit. »

Pour une MINCEUR DURABLE

La **Cure Minceur Essentielle®** est conçue selon un programme, dispensé sur 9 ou 12 jours, aux Prés d'Eugénie.

Elle inclut :

- **le régime minceur** 3 étoiles
- **les soins thermaux** drainants et sculptants
- **l'encadrement sportif individuel** quotidien
- **la prise en charge** médicale et diététique

Ceci permet d'amorcer efficacement la perte de poids. Un programme sportif et alimentaire personnalisé est délivré en fin de séjour, pour le retour à la maison. Le suivi diététique personnalisé dure 1 an, afin de soutenir la motivation, d'évaluer les progrès accomplis et de corriger, si nécessaire, certaines habitudes alimentaires.

La cure minceur essentielle[®] aux Prés d'Eugénie[®]

5 piliers pour un séjour minceur réussi



PILIER 1

Se mettre au régime gastronomique

La cuisine, exquise, signée Michel Guérard, limite efficacement les apports énergétiques, dans le respect de l'équilibre alimentaire quotidien, sans sacrifier la notion de plaisir pour compenser amplement et agréablement les efforts fournis, pendant les 3 phases suivantes.

- **3 jours d'offensive**, pendant lesquels les apports caloriques sont limités et régulés, pour amorcer la perte de poids.
- **3 jours d'adaptation métabolique**, permettant d'intensifier la perte de poids, en soutenant le programme d'activités sportives.
- **3 jours de stabilisation**, se rapprochant, par les quantités et la charge calorique des menus, de la vie quotidienne, pour faciliter le retour à la maison.

■ Exemples de menus

PHASE 1

DÉJEUNER

- Brochette de crevettes grillées, vinaigrette à la verveine
- Filet de boeuf poché au bouillon Aurochs
- Mousse aux fruits rouges

DÎNER

- Carpaccio de bar au gingembre
- Effeillée de cabillaud au bouillon Thaï
- Petits pots de crème au chocolat



PHASE 2

DÉJEUNER

- Salade de légumes croquants à la coriandre
- Filet de canard à l'orge perlée, bouillon Sylvestre
- Soufflé à la vanille

DÎNER

- Brandade de courgettes au parmesan
- Limande-sole cuite à la vapeur, façon Grenobloise
- Île flottante à la menthe



PHASE 3

DÉJEUNER

- Tarte fine à la tomate et au pistou
- Cassoulet « sans péché » d'Eugénie
- Paris-Brest au café

DÎNER

- Soupe pimpante de carottes à l'orange
- Saint-Pierre aux épices tandoori
- Panna cotta à la verveine du jardin





PILIER 2

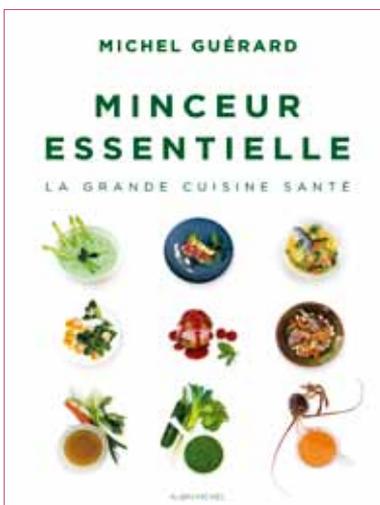
Savoir manger après la cure

À partir d'un questionnaire de santé pré-cure, puis de 2 consultations diététiques réalisées sur place, la diététicienne analyse le comportement alimentaire du patient et est à même de lui proposer une stratégie minceur personnalisée, à long terme.

Élaboré avec le Docteur Sérog, cet encadrement est précieux, car il permet :

- **De réaliser une évaluation globale** sur la relation du patient à l'alimentation,
- **D'identifier les comportements à risque**, modifiables et non modifiables,
- **De donner au patient les outils** personnalisés, lui permettant d'adapter à sa vie quotidienne, les recommandations des professionnels, et ce sans en affecter le rythme.

La seconde consultation diététique, en fin de séjour, permet d'établir une prescription individualisée, pour préparer le retour à la vie quotidienne. Le patient repart chez lui muni de son carnet de liaison, support de ses échanges avec les intervenants, et le nouvel ouvrage de Michel Guérard, *Minceur Essentielle, La Grande Cuisine Santé*, pour reproduire, quotidiennement, à la maison tout ce qu'il a acquis pendant son séjour aux Prés d'Eugénie.



Situation à risques QUELQUES EXEMPLES

■ Suivi médical thermal

Avant la cure : un questionnaire médical accompagné (avec l'accord du patient) du dossier médical traditionnel et d'analyses sanguines récentes.

Première consultation médicale sur place : un bilan d'impédancemétrie détermine le poids à perdre, et comment le perdre, en analysant la répartition des masses musculaire, grasse et hydrique.

Le médecin thermal définit ensuite le programme de soins thermaux personnalisés. Il prend en compte l'état de santé général du patient (hypertension, fatigabilité), ses antécédents, sa morphologie, etc.

Seconde consultation médicale : En fin de cure, un nouveau bilan d'impédancemétrie évalue les résultats immédiats de la cure, dans sa globalité.

1. Les contraintes d'une vie sociale et professionnelle

bien remplie rendent souvent difficile l'observance d'un régime alimentaire équilibré.

2. Les voyages nombreux et l'impact du décalage horaire sur le rythme alimentaire : ce style de vie peut conduire à un excès de prises alimentaires.

3. La prise de certains médicaments n'est pas sans risque, lorsque ceux-ci sont associés à certaines habitudes alimentaires.

4. La compulsions alimentaires : il faut arriver à en maîtriser les poussées, pour respecter un cadre alimentaire équilibré.





PILIER 3

Le coaching sportif individuel quotidien

À l'occasion de régimes ultra restrictifs, l'organisme, privé d'apport nutritionnel, puise les ressources dont il a besoin pour fonctionner, dans sa masse musculaire, plus facilement accessible que la masse grasse. Or, il est essentiel de conserver une bonne structure musculaire, pour 2 raisons : plus le corps est musclé, plus il consomme de calories ; plus il vieillit, plus la masse musculaire tend à disparaître et devient difficile à reconstruire.

Avec l'aide précieuse d'un coach sportif diplômé, 1h d'exercices par jour, en encadrement individuel, permet de :

- **Préserver la masse musculaire**, tout en suivant un régime alimentaire restrictif
- **Activer la fonte des graisses**, avec un travail particulier en cardio-training
- **Muscler harmonieusement le corps**, en travaillant, en profondeur les muscles posturaux
- **Tonifier et affiner** sa silhouette

■ Après la cure

Un programme sportif sur-mesure, consigné dans le carnet de liaison, est élaboré par le coach, pour renforcer les bons résultats obtenus et maintenir ses efforts et sa motivation. Grâce à l'exceptionnel parc du domaine thermal d'Eugénie et au doux climat landais, le curiste peut pratiquer ses activités, en pleine nature, ou en salle de fitness et cardio-training.

Les PLUS

- **Une belle piscine**
dans les jardins,
chauffée toute l'année à 26°C
- **Des sentiers pédestres**
et un parcours de santé
sillonnant la propriété
et les alentours
- **Balades en Vélo TC et VTT**
pour tous les amateurs
de petite reine
- **Un golf 9 trous**,
à moins d'un kilomètre
- **2 courts de tennis**,
pour pratiquer son revers.





PILIER 4

Une palette dynamique et ciblée de soins et de massages sur-mesure pour optimiser les résultats

Le programme de soins personnalisé allie soins à l'eau thermale (3 à 4 soins d'hydrothérapie quotidiens) et massages ciblés (palper-rouler et/ou drainage lymphatique). La répétitivité de ces soins, pendant votre séjour, permet de stimuler et drainer les rondeurs superflues, et d'affiner la silhouette.

Ce programme de soins se fonde, notamment, sur les vertus thérapeutiques de l'eau thermale, riche en soufre et en magnésium, aux propriétés diurétiques et anti-inflammatoires.

Les deux sources d'eaux minérales naturelles d'Eugénie-les-Bains, captées à l'émergence entre 20°C et 42°C, sont devenues célèbres, grâce à l'Impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III, qui, déjà, à son époque, appréciait "ces eaux qui font la taille fine".

Un espace de soins exclusif et unique LA FERME THERMALE®

Son atmosphère recueillie et magique s'inspire d'une ferme landaise du XVIII^{ème} siècle, un lieu sublime, empreint d'un grand raffinement. Conçue autour d'un vaste et chaleureux salon avec cheminée, cette belle maison de plus de 1000 m², marie espaces voués à la quiétude, boudoirs et cabines individuelles. Habilitée, par les Autorités de Santé, à dispenser des soins d'hydrothérapie et de kinésithérapie, dans le cadre d'une cure thermale médicale, les soins, tous individuels, sont prodigués par des professionnels diplômés, spécialistes des protocoles minceur et dans la prise en charge des patients en situation de surpoids.

■ Un triple objectif

1. **Stimuler** les cellules graisseuses pour favoriser leur élimination.
2. **Améliorer** la tonicité de la peau : relance de la production de collagène par des massages utilisés en médecine post-opératoire.
3. **Relancer** la circulation veineuse et lymphatique qui élimine la rétention d'eau, important facteur de poids.





PILIER 5

Un suivi à un an pour entretenir les efforts et maintenir les bons résultats

OBJECTIF

Atteindre le bon poids, et le conserver à court, moyen et long termes.

• **2, 6 et 10 mois après la fin du séjour :**

Par le biais de questionnaires détaillés, et d'un « journal alimentaire », les diététiciennes contrôlent l'évolution des habitudes alimentaires, les résultats obtenus, l'évolution générale du patient et délivrent à nouveau une série de conseils adaptés, lorsque cela est nécessaire.

• **Accès illimité à la « hotline » diététique pendant 1 an :**

Toute l'équipe des Prés d'Eugénie se tient à votre disposition, par l'intermédiaire d'une adresse mail dédiée, pour un suivi personnalisé visant à :

- Perfectionner encore plus avant l'adaptation du régime à votre style et rythme de vie;
- Suivre le comportement alimentaire de retour à la maison et aider à réfréner vos mauvaises habitudes, si elles reviennent.

« Pour maigrir, les régimes "miracle" n'existent pas, et il n'y a pas de régime tout-fait et universel. Quand nous recevons des patients en consultation, c'est ce que nous nous attachons à leur rappeler. Pour ce faire, le journal alimentaire, exclusif à Minceur Essentielle® et envoyé avant la cure est un excellent outil. La personne qui le remplit ne peut pas « tricher » avec celui-ci. En examinant ce journal, et en interrogeant notre patient, on peut ensuite « diagnostiquer » son profil de mangeur, et après plusieurs rencontres, lui proposer une « stratégie alimentaire » qui collera bien à sa vie professionnelle et sociale. Souvent, les curistes que nous recevons sont assez « éduqués » nutritionnellement, mais nourrissent aussi de nombreux clichés ou contre-vérités. C'est fréquemment le cas avec l'usage de l'huile d'olive ou le bannissement des féculents. Toutes les familles de produits sont essentielles dans un régime. Il nous arrive même régulièrement de revoir à la hausse les portions de féculents de nos patients, pour les faire maigrir plus vite et plus efficacement. »

« A la Ferme Thermale®, nous mettons en œuvre le parcours de soins thermaux prescrits par le médecin et nous les adaptions à l'anatomie de chaque curiste. Une cure minceur réussie, ça n'est pas qu'une affaire de régime et de perte de poids, mais c'est aussi un problème de peau, de tonus et silhouette. Nous accueillons d'ailleurs souvent des Dames qui n'ont pas grand-chose à perdre (ou parfois même qui n'ont pas du tout de poids à perdre), mais qui ne se sentent pas à l'aise dans leur corps, parce que certains amas graisseux font de la résistance, ou que la silhouette n'est pas ferme. Pour raffermir les formes et le moral de nos curistes, nous avons plusieurs soins qui, répétés plusieurs fois pendant la cure, font des merveilles. Par exemple, beaucoup de personnes font de la rétention d'eau sans le savoir. Nous pratiquons alors, un jour sur deux, un modelage ou un drainage lymphatique, ciblé pour éliminer l'eau des tissus. »

« J'entraîne des élèves de tous niveaux depuis plus de 10 ans, et la règle que je me suis fixée, c'est de rendre le sport accessible à tous. Et de le faire aimer à tous, surtout à ceux qui pensaient ne pas y arriver ! C'est la motivation qui fait toute la différence. Que mon élève déteste le sport ou soit un sportif déjà confirmé, je travaille toujours sur la motivation et le plaisir, qui existent en chacun de nous.

Dans Minceur Essentielle®, nous nous voyons tous les jours pendant presque 2 semaines. Cela me permet d'analyser l'anatomie de mon élève, et de déterminer quels sont ses besoins. Au bout de quelques jours déjà, les muscles sont revenus, et l'endurance aussi. A la fin de la cure, les performances sont là, et la motivation, au top, pour avoir envie de continuer, une fois de retour à la maison. Je ne laisse jamais partir mes élèves sans un nouveau programme pour poursuivre les efforts et aller plus loin. »



Cécile Guionnet,
diététicienne D. E.



Elodie Birou,
diététicienne D. E.



Cécile Ledru,
responsable des soins
à La Ferme Thermale®



Grégory Bats,
coach sportif



Le régime Minceur Essentielle® en 3 phases

DEUX FORMATS : 9 OU 12 JOURS



9 jours en pension complète

- **Arrivée fixe le vendredi soir.**
Le programme démarre, dès le samedi matin.
- **Le régime alimentaire**
est divisé en 3 phases progressives.
- **Chaque phase dure 3 jours**
 - 9 nuits
 - 9 petits-déjeuners, 9 déjeuners, 9 dîners

12 jours en pension complète

- **Arrivée fixe le vendredi soir.**
Le programme démarre, dès le samedi matin.
- **Le régime alimentaire**
est divisé en 3 phases progressives.
- **Chaque phase dure 4 jours**
 - 12 nuits
 - 12 petits-déjeuners, 12 déjeuners, 12 dîners

Les personnes suivant la cure Minceur Essentielle® peuvent choisir d'être hébergées entre nos différentes Maisons, nichées dans le Domaine : Les Prés et Les Sources, L'Impératrice, le Couvent des Herbes et Les Logis des Grives.

LE PROGRAMME DE SOINS

9 JOURS :

- **28 soins drainants** d'hydrothérapie thermique, prescrits par le médecin
- **4 massages** « palper-rouler » ou 4 drainages lymphatiques

12 JOURS :

- **38 soins drainants** d'hydrothérapie thermique, prescrits par le médecin
- **6 massages** « palper-rouler » ou 6 drainages lymphatiques

POUR LES 2 FORMATS :

- **Accès au Bain de Vapeur Thermale**, pendant les soins
- **Cure d'eau thermale**
- **Cure d'infusions drainantes** du Jardin potager d'Eugénie

LE COACHING SPORTIF

- **7 ou 9 séances (1 h) individuelles d'activité physique**, encadrées par un coach diplômé
- **En intérieur ou à l'extérieur**, le coach adapte le contenu et l'intensité des activités, selon le niveau, les préférences et les objectifs personnels de chaque curiste
- **À la fin du séjour**, un programme d'entretien évolutif et personnalisé est remis à chaque patient

LE SUIVI MEDICAL

- **Le questionnaire-diagnostic**
- **2 consultations médicales** avec bilans d'impédancemétrie (non prises en charge par l'assurance maladie)

LE SUIVI DIÉTÉTIQUE

- **Les 3 questionnaires de suivi** (diagnostic, puis à 2, 6 et 10 mois)
- **2 consultations individuelles** avec stratégie alimentaire personnalisée en post-cure
- **L'accès à la « hotline »** de notre équipe de diététiciennes diplômées, pendant 1 an





Les Prés d'Eugénie - Michel Guérard

Place de L'Impératrice - 40 320 Eugénie-les-Bains - LANDES - FRANCE

Tél.: +33 (0)5 58 05 05 05 - +33 (0)5 58 05 06 07 ; Fax : +33 (0)5 58 51 10 10

Mail : reservation@michelguerard.com

www.michelguerard.com