

emotion spa

Le Magazine International
des Professionnels du Bien-être
The International Magazine for Wellness Professionals

n° 5 - Printemps/Spring 2006
Français / English

La fantaisie est un perpétuel printemps

A la une

Le virage Spa du thermalisme
Le temps de la diversification

Le risque sanitaire
*La responsabilité des hôteliers
est engagée*

Team Building
*Dynamisation
et cohésion d'équipe*



DOSSIER

l'eau dans tous ses états

Innovations et tendances 2006

W

www.emotionspa-mag.com

7,50 €

on en parle
let's talk about

voyages
travels

tendances
trends & tendencies

univers spa
realms of spa

Spa et nutrition

l'incontournable alchimie

Pascale BROUSSE

Spa & nutrition an unbeatable alchemy

Décider de faire un séjour dans un Spa, aussi court soit-il, est intimement lié au besoin de se faire du bien, et de chérir son corps. Cela sous-entend donc de nourrir son corps et son âme sous toutes les formes (conditions de calme, qualité du cadre, des soins, des activités et de la nourriture proposée,...). Or, très curieusement, cette dernière proposition n'est que très rarement mise en avant dans les Spas français, ou même dans les Spas à l'étranger lorsqu'ils nous sont présentés par les médias français.

A l'inverse, nos amis anglo-saxons, qui admettons-le, ont une sérieuse longueur d'avance sur nous dans le domaine du Spa, n'hésitent pas à vanter les mérites de leur cuisine - là, nous nous faisons sérieusement damer le pion -, et proposent toutes sortes de concepts s'y rattachant. Allons-donc voir ce que recouvrent ces « Spa-cuisine », naturopathes intégrés et autres herbologistes...

Tour de tables

Avec l'avènement des Médicines Spas, que nous avons traité dans notre précédent numéro, ou même l'intégration progressive des bilans de santé dans les Spas, il est d'une logique implacable que la nutrition y soit à l'honneur. Chez nous, des chefs gastronomes ont commencé à proposer une cuisine originale, savoureuse et légère. Par exemple, celle de Michel LENTZ au Royal Evian, qui enrichit ses recettes de nutriments essentiels au travers d'herbes et d'épices (« cuisine synergique »®).

A ce jour, très peu de Spas français mettent en avant une telle alchimie, et nous sommes plutôt habitués à y trouver une cuisine diététique, qui induit le plus souvent l'idée de punition, de fade et d'insipide, vieux relent des cures thermales ou thalassos.

« Par ailleurs, largement plus ouverts que nous aux médecines alternatives, les anglo-saxons voient l'ajout d'un « naturopath » ou d'un « herbologist » comme une complémentarité idéale ».

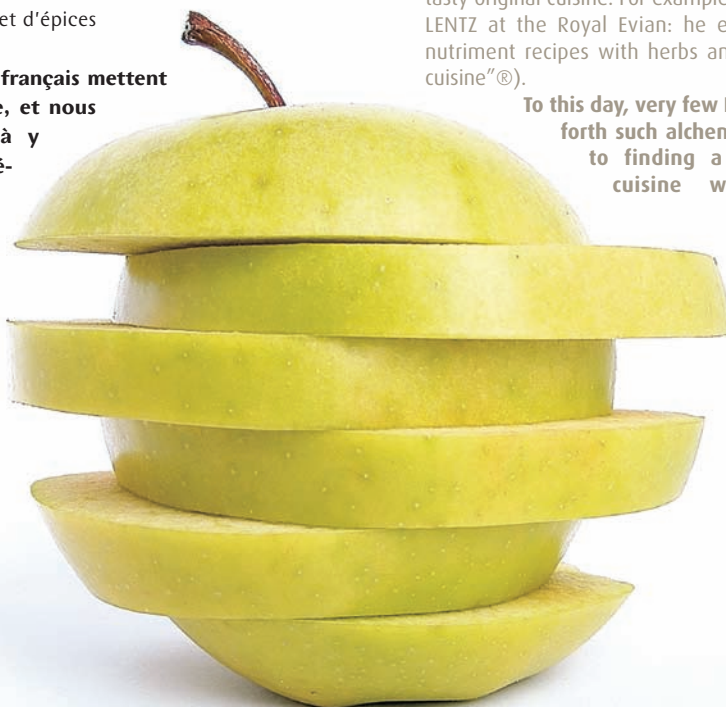
“Furthermore, the Anglo-Saxons, definitely more open minded towards alternative medicines than us, believe that a « naturopath » or an « herbologist » is ideally complementary”.

When you decide to go to a Spa, no matter how short the stay, you decide to do yourself some good, to take care of your body. This means that you need to nourish your body and soul by all means (tranquillity, setting, care treatments, activities, food...). However, quite oddly, food quality is very rarely put forth in French Spas, or even in foreign spas when they are talked about in the French medias. On the contrary, our Anglo-Saxon friends who, let us be honest, are quite ahead of us in terms of Spas, don't hesitate to praise their cuisine - and this is where we are severely beaten - and offer all sorts of complementary concepts. Let us discover what these “Spa-cuisines”, with in-house naturopaths and other herbologists, are like...

Around the tables

With the arrival of 'Medispas' (see our last issue), or the progressive integration of check-ups within the spas, it seems logical that 'food' be a priority. In our country, gastronomic chefs have started to propose a light & tasty original cuisine. For example, the cuisine of Michel LENTZ at the Royal Evian: he enriches his essential nutriment recipes with herbs and spices (“synergetic cuisine”®).

To this day, very few French Spas have put forth such alchemy. We are more use to finding a tasteless diet-like cuisine which we usually associate to the idea of 'punishment', an old memory from the thermal and thalassotherapy days.





Les américains eux, ont vite surfés sur le bénéfice apporté par la nourriture. Marcia KILGORE en tête, avait intégré quasi dès l'ouverture de son premier Bliss-Spa à New York puis à Londres, des assiettes gourmandes à disposition des clients (fruits et fromage) et même un verre de vin ! Pas très diététique certes, mais le « french paradox » aidant... Et après tout, quel bel enchaînement que de proposer des soins déjà alléchant comme son fameux « carrot & sesame body buff », pour continuer dans l'assiette.

Par ailleurs, largement plus ouverts que nous aux médecines alternatives, les anglo-saxons voient l'ajout d'un « naturopath » ou d'un « herbologist » comme une complémentarité idéale.

Ces fameux « house nutritionist » deviennent de véritables stars et se retrouvent partout, des Spas aux Health club, en passant par les magasins (Aveda NYC), et l'inévitable coaching individuel 24h/24 (je veux mon « holistic health counselor »!). Le régime avec eux est banni, qu'on se le dise ! C'est une véritable philosophie de vie qu'ils nous proposent, et l'on est passé du « diet » au « life style eating plan » (exemple : chez Fred Segal Beauty Complex depuis 2003, le pape des cosmétiques à Los Angeles).

La dernière tendance alimentaire américaine étant entièrement vouée au « manger cru », on trouve bien entendu des Spas qui se font le relais de cette nourriture vivante, riche en enzymes, vitamines et minéraux (« raw food » et « living food »). Ainsi, celui d'Ann VIGMORE propose de tout vous apprendre sur l'« enzyme nutrition » en vous mettant à la pratique dans le cadre paradisiaque de Puerto-Rico. Jus d'herbes (« wheat grass ») et autre « energy soup » n'auront plus de secrets pour vous. C'est que les anglo-saxons adorent apprendre et compléter leur éducation, une notion qui nous manque encore ici.

« Une bonne initiative française a été celle de Doux Me et sa Beauty Room parisienne, qui propose en plus de ses massages, un « bilan vitalité » sous forme de consultation privée avec une naturopathe qui analyse vos habitudes alimentaires et votre mode de vie ».

“Doux Me and her Parisian « Beauty Room » is a good French initiative. She offers, on top of her massages, a « vitality check-up » during a private consultation with a naturopath who analyzes your eating habits and your life style”.

The Americans were quick to understand the benefits of food. Marcia KILGORE was the first to integrate this notion with the opening of her first 'Bliss-Spa' in New York, then in London, and offered assorted dishes to her clients (fruits & cheese) and even a glass of wine! Not very diet-like, indeed, but with the “French paradox” helping... And after all, what a wonderful transition in order to propose a ‘tasty’ care treatment, for example her famous « carrot & sesame body buff », to go with the food.

Furthermore, the Anglo-Saxons, definitely more open minded towards alternative medicines than us, believe that a “naturopath” or an “herbologist” is ideally complementary.

These famous “house nutritionist” have become real stars and can be found everywhere, from spas to health clubs, even in stores (Aveda NYC). You can also find a ‘personal coach’ 24 hours a day (I want my “holistic health counselor!”). With them, no such thing as a diet! What they offer is a real life style. We have gone from “diet” to “life style eating plan” (an example: since 2003, at the Fred Segal Beauty Complex, the king of cosmetics in L.A.).

The latest American fad is to eat everything “raw”. You can of course find Spas that are relays between you and this rich in ‘enzymes, vitamines & minerals’ food (“raw food” and “living food”).



Succès et dérives

Une bonne initiative française a été celle de Doux Me et sa Beauty Room parisienne, qui propose en plus de ses massages, un « bilan vitalité » sous forme de consultation privée avec une naturopathe qui analyse vos habitudes alimentaires et votre mode de vie. On est donc bien dans le cadre du bien-être global. **Pour revenir aux Spas anglo-saxons, le développement intensif de l'ayurvédique a bien entendu largement contribué à l'approche alimentaire de qualité, et personnalisée. En effet l'équilibre des « doshas » du corps repose en partie sur la qualité des aliments absorbés, et est donc totalement englobé dans les cures ayurvédiques proposées, principalement au Royaume-Uni dû à leur forte communauté indienne et au premier hôpital ayurvédique européen implanté à Londres, mais aussi en Australie, aux Etats-Unis, et bien évidemment en Inde même.**

Enfin, parmi la douzaine de propositions (!) des nombreux Spas anglo-saxons, on trouve régulièrement celle de « Spa cuisine » et de « all-inclusive health Spa retreats », avec jus frais forcément biologiques, « all-food veggio » et autres « herbal tea ». Certains offrent même des packages « juicing-fasting retreats and cleansing services ».

Cependant, attention aux abus !

On voit fleurir dans les magazines français et anglo-saxons des titres racoleurs du style : « Détoxiez-vous » (Elle, 01.06), ou encore « 4 detox getaways » (Zest UK, 02.06).

Ce concept est repris par les Spas, et accentué par des propositions type lavage et irrigation du colon, populaires au Royaume-Uni (là-aussi, c'est un concept de base ayurvédique).

Tout comme le régime alimentaire à base de nourriture crue, il s'agit de ménager son corps et d'éviter d'aller dans la souffrance ! En effet, ces préceptes peuvent hautement perturber la flore intestinale et être irritant pour l'organisme, surtout lorsqu'ils sont fait sur une courte période de 8 jours, sans aucune préparation. Vigilance et attention sont donc de mise.

Thus, Ann VIGMORE's Spa offers to teach you all you need to know about « enzyme nutrition » in the beautiful setting of Puerto-Rico. Wheat grass and other energy soups will have no secrets for you.

The Anglo-Saxons love to learn and perfect their education, something we don't seem to have here.

Success and exaggeration

Doux Me and her Parisian "Beauty Room" is a good French initiative. She offers, on top of her massages, a "vitality check-up" during a private consultation with a naturopath who analyzes your eating habits and your life style. Here, we are in a "global wellness" state of mind. **On the other hand, for the Anglo-Saxons, the intensive development of Ayurvedics has of course contributed to a personalized 'quality food' approach. Indeed, the balance of the body's "doshas" is partially due to the quality of the food ingested, and is thus totally part of the Ayurvedic cures offered, mainly in Great Britain where there is a strong Indian community, and where the first European Ayurvedic hospital has opened in London, but also in Australia, in the United States, and of course, in India.** Finally, amongst the dozen offers made by the numerous Anglo-Saxon Spas, you will often find "Spa cuisine" and "all-inclusive Health Spa Retreats", with fresh juice (always 100% natural), "all-food veggio" and other "herbal tea". Some even offer "juicing-fasting retreats and cleansing services" packages.

However, do not abuse! We have seen, popping up in various magazines, enticing headlines, such as: "Detox yourself" ('Elle', Jan. 06), or "4 detox getaways" (Zest UK, Feb. 06). This concept is recouped by Spas, and enforced by offers such as enemas, popular in the UK (this too is a basic Ayurvedic concept). Just like the "raw food" diet, here, what is important, is not to make your body suffer! Indeed, these precepts can greatly disturb the intestinal flora and irritate your organism, especially if they are done within a short period of 8 days, and without any preparation. You need to be vigilant and careful.



Pour conclure, une vraie réflexion s'offre aux Spas français de compléter leur offre de soins en allant dans l'équilibre alimentaire, et en le mettant sur le devant de la scène. D'autant que les différents types de massages se sont terriblement banalisés et qu'un Spa ne peut définitivement plus se contenter d'une expérience relaxante de la vue, de l'odorat, de l'ouïe et du toucher. Plaisir extérieur et intérieur sont intimement liés et feront tout honneur à notre inventivité culinaire française.

Plus d'informations :

www.oaksspa.com/cuisine.htm
www.centerformassage.com
www.annwigmore.org
www.mvholisticretreat.com/index.htm
www.ecomedspa.com/about.html
www.fredsegalbeauty.com/spa/roster.html
www.blissworld.com/
www.royalparcevia.com
www.douxme.com/enter.htm

In conclusion, French Spas need to complete their care treatment offers by putting forth well balanced foods, especially since, nowadays, every Spa has a variety of massages. A Spa can no longer only offer a relaxing experience, be it through visuals, smells, sounds or touch. Exterior and inner pleasures are closely linked and can only be enhanced by our French culinary creativity.

For more information :

www.oaksspa.com/cuisine.htm
www.centerformassage.com
www.annwigmore.org
www.mvholisticretreat.com/index.htm
www.ecomedspa.com/about.html
www.fredsegalbeauty.com/spa/roster.html
www.blissworld.com/
www.royalparcevia.com
www.douxme.com/enter.htm

Spa &



nutrition

A lire

Read



Healthy Spa cuisine : 400 signatures recipes from the world's top Spas, de Lynn Nicholson, Tracy A.Smith (Editions Adams Media Corporation) : 35 euros

The ultimate recipe for fitness : Spa cuisine from the Oaks at Ojai & the Palms at Palm Spring, de Sheila Cluff, **Eleanor Brown** (Editions Time Life Books) : 15,95 euros

Indian Spa cuisine, de Manjit Gill (Editions Roli Book) : 20 euros

Un sublime équilibre, de Michel Lentz, Agnès Mignonac (Editions du Chêne) : 39,90 euros

Healthy Spa cuisine: 400 signatures recipes from the world's top Spas, by Lynn Nicholson, Tracy A.Smith (Published by Adams Media Corporation): 35 euros

The ultimate recipe for fitness: Spa cuisine from the Oaks at Ojai & the Palms at Palm Spring, by Sheila Cluff, Eleanor Brown (Published by Time Life Books): 15.95 euros

Indian Spa cuisine, by Manjit Gill (Published by Roli Book): 20 euros

'Un sublime équilibre', by Michel Lentz, Agnès Mignonac (Published by Editions du Chêne) : 39.90 euros