

**31**  
 Mai  
 2012

83

J'aime

5

Tweet

0

+1

0

Pin it

## Rencontre avec Gilles Compain, naturopathe au Spa Six Senses



Le très chic spa parisien Six Senses, où les massages de haut vol sont pratiqués dans des cabines cocon pour mieux nous propulser en orbite, affûte son concept bien-être en accueillant Gilles Compain, naturopathe et thérapeute holistique. Entretien.

### Comment est née l'idée d'une consultation « naturopathie » chez Six Senses ?

Tout naturellement. Toute l'équipe du spa souhaitait proposer un concept de bien-être complet allié aux soins détox déjà présents à la carte. La philosophie Six Senses est d'être à l'écoute de ses clients, de leur offrir des séances bien-être allant au-delà de simples massages. Avec cette proposition plus large, la prise en charge du corps et de l'esprit est totale et permet des prestations bien-être vraiment ciblées et efficaces.

### Quelle est votre approche ?

La naturopathie est préventive, éducative et holistique. Elle vise à soutenir, stimuler et renforcer la santé globale de l'individu, la qualité de vie ainsi que les processus d'auto-guérison à l'aide de moyens naturels. Lors d'une consultation en direct du Six Senses, j'effectue un bilan vital unique et personnalisé en posant des questions sur des sujets bien spécifiques comme les habitudes alimentaires, les habitudes de vie (pratique d'activité physique, gestion du stress, relaxation, contact avec la nature). Bien entendu, dans un souci de compréhension, je me permets de poser quelques questions assez personnelles sur le tempérament, l'hérédité et l'historique médicale et psycho-émotionnelle de la personne. Une fois cette discussion, je propose alors des solutions naturelles douces et personnalisées. Réglage alimentaire, nutrithérapie (supplémentation avec des compléments alimentaires biologiques ou naturels), phytothérapie, aromathérapie et oligothérapie font partie de mes méthodes.

### Quels sont vos préceptes alimentaires ?

Dans les grandes lignes je conseille une alimentation riche en nutriments exceptionnels et aliments à fibres (fruits, légumes), céréales complètes ou demi-complètes, légumineuses, fruits secs, mais aussi des oléagineux, des huiles végétales, du poissons frais et des viandes plutôt maigres. Après, selon les besoins de chacun, je peaufine mon « ordonnance ». Mais voici quelques uns de mes commandements.

1/ Opter pour une alimentation d'origine biologique afin d'éviter un tas de polluants alimentaires tels que les pesticides, les nitrates, les OGM, les métaux lourds, les additifs de type colorants, conservateurs, stabilisants, émulsifiants, vraiment peu digestes et qui à la longue fatiguent les organes, pire les saturent.

2/ Limiter les produits trop sucrés ou trop salés ayant un impact néfaste sur l'organisme.

3/ Privilégier la "Raw Food". Née aux Etats-Unis dans les années 70, cette alimentation prône de consommer des aliments crus, déshydratés ou cuits à basse température afin de préserver leur vitalité et leurs qualités nutritives. Idéale pour entretenir nos cellules et préserver notre énergie vitale.

4/ Favoriser la consommation d'aliments riches en vitamines A, E, C, en zinc et en sélénium utiles, afin de neutraliser les radicaux libres. Canneberge, mûre, fraise, framboise, pruneaux, raisin, fruits rouges, légumes verts, ail, oignon, persil, cresson, chou vert, brocoli, avocat, tomate, betterave crue, thé vert, céréales complètes, noix du Brésil, pollen, baie de goji, shiitaké séché...

### A l'arrivée de l'été, quelles habitudes recommandez-vous ?

Le corps est encrassé et a du mal à redémarrer un cycle nouveau. C'est à ce moment là que l'on assiste à une remise en circulation des énergies. Bref, il est crucial de réparer les déséquilibres et calmer la sensation générale de fatigue engendrée par les rigueurs de l'hiver. Pour cela, je conseille une détox. Dans l'idéal, la durée idéale est de 3 semaines à un mois. Mais elle peut être d'une courte durée: deux à trois jours pour une "détox express", après une fête, un mariage... Celle-ci se fera via un réglage alimentaire précis (diète ou monodiète selon le terrain de la personne), de la phytothérapie. Une fois la détox terminée, il ne restera plus qu'à renforcer l'organisme, le revitaliser à l'aide de compléments alimentaires adaptés."

Consultation « Bilan d'hygiène de vie et conseils personnalisés », session de 90 minutes, 180 €. Consultation de "Suivi personnalisé", session de 60 minutes, 140 €.

Spa Six Senses, 3 rue de Castiglione 75001 Paris.  
 Réservation : 01 43 16 10 10.  
[www.sixsensespas.com](http://www.sixsensespas.com)

Par Christelle Paillard

theVOGUElist

Tous ceux qui font la mode sont sur theVoguelist

# M

 comme

## Marion Cotillard

She is one of the most talented French actresses of her generation, not to mention one of the most beautiful. Schedule to present her latest film, Jacques Audiard's De rouille et d'os, she will be making her red carpet entrance to this year's 65th annual

\* LIRE LA SUITE SUR THEVOGUELIST

 VU Sur  
 Tumblr


La palette Facebook d'Yves Saint Laurent, disponible uniquement sur la page Facebook "Yves Saint Laurent Fragrances & Beauty" à partir du 20 juillet en édition limitée à 50 exemplaires. // The Yves Saint Laurent Facebook fans eye palette, available only on the Yves Saint Laurent Fragrance & Beauty fan page in a limited edition of 50, from July 20.