

Programmes du 29 janvier au 4 février 2011

1€

# télé 7 JOURS

## TOP CHEF

C'est reparti !  
Les 14 candidats  
en avant-première

## GUERRE DES MISS

C'est pas fini !

## THE GOOD WIFE

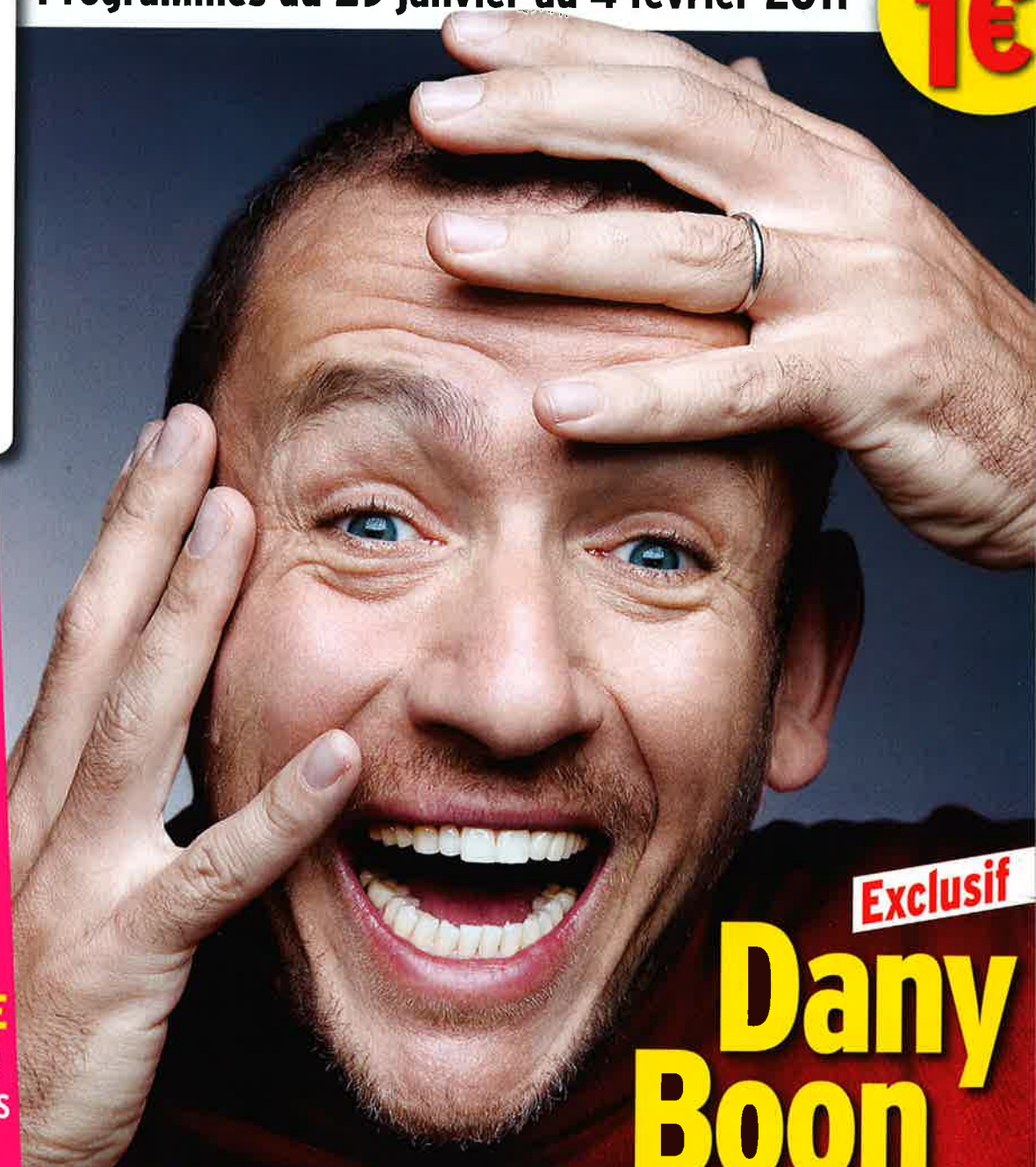
Tout sur la série  
événement de M6

## ZONE INTERDITE

1 an après, l'enquête  
choc sur les sinistrés  
de Xynthia

## VACANCES DE FÉVRIER

Les plans malins pour  
voyager moins cher



Exclusif

# Dany Boon

# face aux lecteurs

Il dit tout sur son nouveau film, sa famille, l'argent, sa vie à Hollywood...

**ÉVÉNEMENT :** Participez  
à la croisière  
Télé 7 Jours



avec

plus belle  
la vie

Voir page 35

M 02679 - 2844 - F : 1,00 €

WWW.TELE7.FR

PHOTO: FRANCIS DUMERAY - PRINCE MÉTROPOLITAINES 100 / DOBIE & 65 / 66 / 67 / 68 / 69 / 70 / 71 / 72 / 73 / 74 / 75 / 76 / 77 / 78 / 79 / 80 / 81 / 82 / 83 / 84 / 85 / 86 / 87 / 88 / 89 / 90 / 91 / 92 / 93 / 94 / 95 / 96 / 97 / 98 / 99 / 100 / COMMISSION PARIETALE CNV 197506 - ISSN 1052-0149



## Enceinte après 40 ans... La cure de thalasso sur mesure

FATIGUE, JAMBES LOURDES, INSOMNIES... POUR ÉVITER LES TRACAS D'UNE GROSSESSE TARDIVE, LA CURE PRÉNATALE APPORTE UN VRAI BIEN-ÊTRE. NOTRE JOURNALISTE, ENCEINTE DE 4 MOIS, A TESTÉ LES DEUX PLUS NOVATRICES.

### ● Cure future maman Atlantthal, à Anglet (64)

Élaborée afin de minimiser les désagrèments du dernier trimestre qui, lorsqu'on est enceinte après 40 ans, se conjuguent au pluriel, cette cure, sur la Côte basque, commence par une minutieuse consultation avec le médecin. On établit le programme des soins en répondant au plus près aux désirs de la future maman. Un second rendez-vous a lieu avec la diététicienne, qui examine vos

habitudes alimentaires en étudiant ce que vous pouvez améliorer. Puis, place aux soins de balnéothérapie pour profiter des vertus de l'eau de mer. Si vous souffrez des lombaires, direction le cabinet du kiné pour un massage médical à visée décontractante. Tout aussi efficaces, des cataplasmes de boue autochauffante marine aux vertus anti-inflammatoires sont appliqués sur les zones douloureuses. Pour les jambes lourdes, le soin cryogé-

nique booste le retour veino-tonique. Côté détente, rien de tel que la douche relaxante avec sa rampe de micro-jets d'eau de mer qui ruisselle sur tout le corps. La décontraction se poursuit dans les eaux bouillonnantes du lagon, 350 m<sup>2</sup> d'eau de mer chauffée avec jets massant, siège à micro-bulles, bassins extérieur et intérieur...

### Je craque pour...

La séance aqua-relax en piscine, avec un kiné, où je me retrouve dans le même genre de conditions que mon bébé. Dans une eau de mer chauffée, plongé dans la semi-obscurité, mon corps, étendu sur un tapis flottant, au rythme des fluctuations de l'eau, se détend en écoutant la voix du kinésithérapeute. À la fin, je suis zen et je sens que mon bébé est apaisé.

### Combien ça coûte ?

● À partir de 652,50 € en demi-pension pour trois jours, et 1 305 € pour six jours, avec une nuit supplémentaire offerte. Le centre propose deux hôtels : l'Atlantthal 3\* intégré à la thalasso, et Les Terrasses d'Atlantthal 2\*, un peu plus simple, dans un bâtiment attenant au centre, et avec un accès direct.

<http://thalasso.anglet.thalasso-line.com>  
Tél. : 0 800 800 136.

### ● Cure prénatale, thalasso Spa by Algothorm, à Deauville (14)

Ici, tout est mis en œuvre pour que la future maman se sente belle et bien dans son corps. On commence par un soin du visage avec gommage, masque et modelage. Côté hydrothérapie, on alterne bain bouillonnant hydrojet (matelas sous lequel sont pulsés des jets d'eau chaude, qui massent muscles et articulations) et massage sous affusion (effectué par un hydrothérapeute sous une fine pluie d'eau à 34°C). Puis on suit une séance de réflexologie plantaire rééquilibrant le métabolisme général, ou crânienne, qui soulage le haut du dos. Les quadras les plus sportives s'adonnent aux vertus de l'aquagym, visant le bien-être corporel, non la performance. Plusieurs cours d'« énergie douce », comme le yoga, le tai-chi, la sophrologie ou le qi gong, complètent la relaxation.

### Je craque pour...

Le massage avec Christophe Fosseur, kiné et spécialiste des femmes enceintes. Je m'allonge confortablement, adossée à un long traversin en forme de U, sorte de coussin d'allaitement. Christophe débute son massage par les lombaires, puis les jambes. Ces effleurements, aussi doux qu'efficaces, apaisent les zones douloureuses. Il m'écoute, puis me donne de précieux conseils pour bien vivre ma grossesse : lectures, astuces, massages qui pourraient être pratiqués par le père et techniques d'haptonomie...

### Combien ça coûte ?

● 329 € les deux jours, et 743 € les cinq jours, sans l'hôtellerie. Un restaurant diététique intégré à la thalasso est à votre disposition pour le déjeuner. Pour vous loger, le centre travaille en partenariat avec plusieurs hôtels :  
● L'hôtel Ibis 2\* : à partir de 395 €, 2 jours/1 nuit avec petit déjeuner, et 1 073 € la cure de 6 jours/5 nuits avec petits déjeuners.  
● Le Normandy Barrière 5\* : à partir de 553 €, 2 jours/1 nuit avec petit déjeuner, et 1 863 € 6 jours/5 nuits avec petits déjeuners.

[www.thalasso-deauville.fr](http://www.thalasso-deauville.fr)  
Tél. : 02 31 87 72 00.  
Stéphanie Lachenaud

### Avant de partir...

Vous devez fournir à la thalasso un certificat du gynécologue pour attester du bon déroulement de votre grossesse, sans contre-indications. La cure se déroule au second trimestre, et est déconseillée, passé le septième mois. Sauna et hammam sont interdits, car la chaleur provoque une dilatation des veines, devenues vulnérables avec l'augmentation du volume sanguin, due à la grossesse. En les exposant davantage, le rythme cardiaque pourrait s'emballer.

## La question de la semaine



Le Dr Michel Cymes vous répond

### « Calvitie masculine : est-ce inéluctable ? »

Vous avez passé la trentaine et vous avez l'impression, depuis quelques mois que, sur le haut de votre crâne, le paysage est en train de changer. Non, votre front ne pousse pas, mais une calvitie commence. Nous avons 90 000 à 140 000 cheveux sur la tête. En temps normal, nous en perdons 50 à 100 par jour, en lavant ou en nous brossant les cheveux. Mais s'ils s'affinent et que vous en retrouvez sur l'oreiller chaque matin, l'heure est grave. J'ai donc une bonne et une mauvaise nouvelles. La mauvaise ? Quand on a un vrai début de calvitie, et non une chute accentuée par une carence en vitamines, par la fatigue ou par le stress, on ne peut pas la stopper de façon définitive. Les lotions ou les médicaments en pharmacie peuvent être efficaces pour ralentir la chute, non pour l'arrêter. Aujourd'hui, la seule solution connue pour retrouver votre tignasse est très onéreuse : c'est la micro-greffe de cheveux pour 2 000 à 5 000 euros la séance... tout de même ! Si vous n'êtes pas prêt à mettre toutes vos économies dans cette opération, n'hésitez pas à en parler quand même à votre dermatologue, qui fera un diagnostic précis et vous prescrira les traitements adéquats pour freiner la chute. Allez, pour finir, la bonne nouvelle : n'avez-vous pas remarqué que ce sont les hommes dégarnis (Zidane, Jude Law, Bruce Willis ou Harry Roselmack, par exemple), qui font le plus rêver les femmes ?

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR [WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM](http://WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM)

## LE COUP DE CŒUR DE LA RÉDAC



### 100% naturel

Plébiscité depuis son lancement en 1932, le baume Universel Vegebom contient huit plantes qui, aujourd'hui, sont entièrement biologiques, certifiées Ecocert. Idéal contre la fatigue musculaire, une bosse, des gerçures, une piqûre d'insecte, le nez encombré... il sait tout faire, et ce pour toute la famille. Baume Universel Vegebom, 11,90 €, le tube (100g), en pharmacie.

**Agnès de Senac**  
et son équipe de médiums  
En privé  
0892 420 820  
04 97 24 70 14  
www.agnesdesenac.com

MÉDIUMS PURS  
Nicole Pierre  
08 92 680 685  
En privé CB sécurisée forfait 40€  
5 consultations = 10 mn offert  
04 68 59 52 97  
7177 - 24h/24h - 93346/MN - RCS24454773 - MAR0040

MACHA Médium PURE  
Donc réels surprenants  
01 56 30 13 33  
7h17 de 9h à minuit

CHANTAL  
LIVRE D'OR  
PRIX ANTI-CRISE  
12<sup>h</sup> la question  
30<sup>h</sup> la consult. complète  
01 45 27 32 98  
MÉDIUM PHOTO RÉELLE

PRÉVISIONS & HOROSCOPES 2011  
appelez le  
3242

Aline & Théo  
Médiums de l'Amour  
08-92-78-10-10  
En privé : 01 72 95 72 95  
à partir de 15€ (10mn + 8€ min sup.)  
www.aline-theo.com

RENCONTRE  
RENCONTRES AMOUREUSES  
08.26.136.136  
0,15 €/Mn seulement  
LE CHAT GAY  
08.26.135.135

GAY N°1  
SPEED ET PAS CHER  
08 92 68 24 30

LE CHAT VIDÉO  
WEBCAM.O.COM  
FAITES LE!  
08.26.137.137

GLASSÉ HOT...  
0826.0202.01  
Fais toi plaisir au tel  
0892.185.185

FEMMES MATURES  
0899.22.42.42  
OU ETUDIANTES  
0899.22.32.32

SENSURE DUO VIDEO...  
0899.695.695  
DÉCONSEILLÉ - 21ans au tel  
0892.78.21.21

DU AVÉC 1 MEC  
0892.021.021  
PLANS GAYS  
0892.699.688

HOTESSES xXx  
0892.16.78.78  
SANS ANIMATRICE :  
08.26.167.167

FAIS-TOI L'AMOUR...  
0826.02.04.08  
JE FAIS TOUT ! au tel  
0892.78.26.26

1 femme en ligne en 30s  
0899.23.71.22  
+ de 200 histoires coquines  
0892.30.28.30

Confessions de femmes libérées  
0899.69.87.00  
Duo sans tabou  
0892.23.23.30

Duo immédiat ! Sans tabou...  
0899.19.21.34  
+ de 200 vidéos osées  
0899.69.00.99

Ecoute leurs fantasmes coquins  
0899.69.08.00  
Filles en LIVE pour duo coquin  
0899.19.87.00