

# spa.

BEAUTE



Crédit: Spa du Chalet du Mont d'Arbois à Megève. Photo Richard Wain

LE MAGAZINE DES DÉCIDEURS  
spa | beauté | bien-être | santé

N°79 | FÉVRIER 2022 | 9€

# spa actualités

Il se passe toujours quelque chose dans le monde du spa ! Nous avons fait pour vous un tour d'horizon et vous livrons ici l'essentiel de l'actualité du spa.

## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

**Le Dr Vicente Mera, chef de l'unité de médecine génomique et du vieillissement en bonne santé de la SHA Wellness Clinic, a reçu le prix du meilleur médecin européen dans le domaine de la médecine anti-âge.**

En 2018, la SHA Wellness Clinic a développé un programme multidisciplinaire sur le vieillissement en santé sous la supervision du Dr Mera, axé sur le ralentissement et la minimisation des effets du vieillissement pour profiter d'une vie plus saine et plus longue. Une méthodologie entièrement personnalisable a été mise en place basée sur une alimentation saine, un exercice physique modéré et encadré, la gestion du stress, l'optimisation du repos et du sommeil, l'équilibre hormonal, la capacité dépurative et métabolique, l'analyse du système immunitaire non spécifique et adaptatif, ainsi que l'étude de prédispositions génétiques. La médecine préventive et la fusion coordonnée de nouveaux domaines de connaissances, tels que l'hormonothérapie bio-identique, le conseil génomique et épigénétique, l'évaluation des télomères et de l'immunosénescence ou l'application de cellules souches et de plasma enrichi, renforcent considérablement l'impact positif que chacun d'eux aurait individuellement. Cette approche globale permet de retrouver la vitalité, d'améliorer l'apparence physique et d'optimiser le bien-être général.

Comme l'affirme le Dr Mera «Vieillir en bonne santé ne signifie pas seulement l'absence de maladie, mais profiter d'un état optimal de santé et de bien-être physique, mental et émotionnel à tout âge. Nous y parvenons en évaluant et en planifiant systématiquement le processus de vieillissement qui, à long terme, améliore à la fois la qualité de vie et l'espérance de vie, parfois avec un minimum d'effort. De plus, le paradigme du vieillissement a changé. On a tendance à conduire en regardant dans les rétroviseurs plutôt qu'à travers le pare-brise, ce qui nous empêche de voir ce qui nous attend. En prenant le présent comme référence vitale, nous pensons que le meilleur est derrière nous. Cette mentalité malavisée nous fait nous sentir vieux et épuisés à 50 ans, alors qu'en fait nous avons encore beaucoup à faire». Ces dernières années, les avancées majeures dans divers domaines médicaux ont conduit à une augmentation de l'espérance de vie. Parmi celles-ci, le Dr Mera met en évidence «la recherche génétique avec de nouveaux biomarqueurs, tels que la longueur des télomères, les traitements hormonaux bio-identiques, la détox, les suppléments vitaminiques et l'influence des émotions et du microbiome sur le processus du vieillissement».

### À PROPOS DE LA SHA WELLNESS CLINIC

SHA Wellness Clinic est une clinique de bien-être mondiale pionnière, dont la mission est d'aider les gens à vivre plus longtemps et mieux grâce à une approche holistique et intégrative de la santé. Le mode de vie et la condition nutritionnelle, ainsi que la génétique, est la clé de notre santé et de notre bien-être. La méthode SHA, développée et supervisée par des experts de renommée mondiale, intègre les traitements médicaux

scientifiques les plus avancés, en particulier dans les domaines de la médecine préventive, de la génétique et du vieillissement en bonne santé, avec les thérapies naturelles les plus efficaces, accordant une importance particulière à une alimentation saine et équilibrée. SHA Wellness Clinic propose différents programmes de santé, chacun personnalisé pour satisfaire les besoins et les objectifs de bien-être de chacun. Les programmes de santé sont soigneusement adaptés à chaque client à son arrivée, toujours en accord avec les critères médicaux et thérapeutiques des experts. SHA Wellness Clinic est une expérience qui transforme la vie, où la santé est comprise non seulement comme l'absence de maladie, mais comme un état optimal de bien-être physique, mental, spirituel et environnemental complet, maintenant un poids idéal et une vitalité.

## LES SPAS DES RELAIS & CHÂTEAUX

**Parmi ses nouveaux membres, Relais & Châteaux accueille deux membres avec un spa.**

### AÏDA HOTEL & SPA, CRANS MONTANA, SUISSE

Un chalet de prestige, avec une vue à couper le souffle sur les Alpes et la station suisse de Crans Montana, voilà ce qui attend les visiteurs - adultes uniquement - dans cet hôtel de 18 suites récemment rénové, faisant la part belle à l'espace dans chacune d'elles. L'espace, c'est aussi ce qui marque quand on découvre le spa : 300 m<sup>2</sup> de bien-être, idéal après une journée de randonnée ou de ski.

### BRINDOS, LAC & CHÂTEAU, ANGLET

À quelques minutes de l'aéroport de Biarritz, le château de Brindos vient d'être rénové et rouvrira au printemps 2022. Ses parties communes, comme ses 29 chambres et suites, réaffirment son identité d'inspiration espagnole et mauresque, entretenant l'atmosphère de fête que le lieu cultive depuis son origine. Le lac privé de 12 hectares invite à la contemplation, mais pas seulement : il accueille aussi dix suites flottantes, comme autant de refuges oniriques. Deux piscines, l'une intérieure et l'autre extérieure, ainsi qu'un vaste spa complètent le tableau.



Aïda Hotel & Spa, Crans Montana.