

DIMANCHE, 19H45, SUR RTL-TV

Thomas a avalé 25 pilules par jour pendant 6 mois !

Julie Taton et Thomas Van Hamme ont testé des méthodes pour rester... « Jeunes à tout prix »

En septembre dernier, Julie Taton et Thomas Van Hamme se sont lancés dans une aventure incroyable ! Chacun de leur côté, ils ont testé une méthode leur permettant de rester jeunes sans avoir recours à la chirurgie esthétique. Ils nous racontent tout !

> Julie, Thomas, avez-vous choisi vous-même les méthodes que vous voulez tester ?

Julie : Le régime de Martine Fallon m'interpella. J'avais envie de pouvoir utiliser la télévision pour sensibiliser les gens à la malbouffe, leur dire de faire attention à ce qu'ils mangent.

Thomas : Oui, la thérapie du Dr Hertoghe est très répandue. Ça me titillait parce que des gens ont été très satisfaits du résultat.

> Racontez-nous brièvement vos expériences respectives...

Julie : C'était bouleversant à tous points de vue. J'ai passé une semaine en croisière en Turquie à suivre le régime de Martine Fallon qui pratique la cuisine de l'énergie. Le rythme était très soutenu. On se levait à 6h du matin pour aller faire du sport, du yoga. J'ai complètement changé d'habitudes alimentaires. J'ai appris beaucoup de choses surtout. Par exemple, que manger un kilo de viande au barbecue équivaut à fumer 300 cigarettes ! Ou encore que les pommes qui sont sous plastique sont bourrées de pesticides, d'antibiotiques, d'OGM et qu'il faut retirer 3cm pour manger le fruit qui en fait... est déjà mort !

Thomas : J'ai testé une méthode permettant de rajeunir mes hormones comme si j'avais 30 ans (Thomas a 46 ans, Ndlr). Pendant six mois, j'ai pris 25 pilules par jour, j'ai dû faire des piqûres, c'était assez impressionnant. Je me suis posé beaucoup de questions. J'ai consulté d'autres médecins car le Dr Hertoghe est assez controversé. Certains de ses confrères le suivent, le trouvent moderne, révolutionnaire. D'autres jugent qu'il joue avec le feu.

> Thomas, vous avez ressenti des effets secondaires ?

Thomas : Mon entourage a voulu que j'arrête ! Les premiers mois, j'ai pris cinq kilos, j'ai eu des plaques rouges sur le visage. Je suis retourné voir le docteur et on a adapté mon traitement.

> Vous êtes satisfaits des résultats ?

Julie : Assez ! Je trouve ce test équilibré, juste, sincère et honnête. Avant, je suivais un régime « Weight Watchers », je trouvais ça pratique, mais aujourd'hui, je mange de tout, je me fais plaisir et je me stabilise en termes de

poinds. **Thomas :** Je garde le suspense pour la diffusion de l'émission ! **Vous auriez pu tester la méthode de l'autre ?**

Julie : Non, j'aurais eu beaucoup trop peur ! Je suis trop hypochondriaque. Thomas est très courageux.

Thomas : Moi non plus ! J'adore l'idée du régime qu'a suivi Julie et j'adorerais mieux manger, mais je suis à la radio le matin, j'enchaîne les tournages l'après-midi et je n'ai pas toujours le temps de me faire un tempura de crevettes quand je rentre à la maison (rires). Encore moins d'aller faire mes courses dans un magasin bio. Ça m'arrive d'aller au Quick ou de me mettre une pizza au four parce que c'est pratique, même si je sais que ce n'est pas forcément ce qu'il y a de mieux. Bon, en règle générale, j'essaye quand même de manger équilibré, de mettre des légumes dans mes plats.

> Julie, ça prend du temps de réaliser les recettes de Martine Fallon chez soi ?

Julie : 7 minutes ! J'aime bien cuisiner mais je ne passe pas un temps dingue devant mes fourneaux. Ce qui prend le plus de temps, c'est d'aller faire ses courses dans un magasin bio. Mais, une fois qu'on a une base alimentaire dans son frigo, c'est rapide. Alors oui, cuire la viande à basse température comme elle le conseille prend plus de temps. Mais entretemps, je peux éplucher mes légumes par exemple, je ne passe jamais plus d'une demi-heure dans ma cuisine et je prépare toujours d'assez grandes quantités pour avoir à manger le

lendemain. **> Vous vous voyez vieillir au quotidien ?**

Julie : Je suis consciente que je suis encore jeune (Julie a 31 ans, Ndlr), que j'ai encore l'avenir devant moi, mais ce serait hypocrite de dire que je n'ai pas vu mon corps changer à 30 ans.

Thomas : Ce n'est pas

qu'était le poids des années.

> Il y aura une suite ?
Tho-

mas : J'espère ! J'ai déjà plein d'idées. On testera d'autres méthodes mais pas anti-âge. Julie a été une belle découverte. On a le même type d'humour. C'est un magazine journalistique, informatif mais à la fois très décalé. On a tous les deux ce côté un peu fonceur, on est un peu barge de se lancer dans des trucs pareils. Je lui ai proposé un truc très trash et elle risque d'accepter. Elle a l'esprit très rock'n'roll ! ■

LAURA VILK



« Julie a été une belle découverte », assure Thomas. « On a le même genre d'humour. » ■ DAVID OLKARNY

Julie : « J'aurais eu trop peur de tester le régime de Thomas ! »

un truc qui me tracasse. Le passage à la quarantaine a été un peu compliqué. Je passais du statut de jeune premier de « Génie en herbe » à celui d'un de plus mature avec plus de cheveux gris. Ce n'est pas une obsession mais je pense que vieillir interrompt beaucoup de monde.

> Thomas, vous vous êtes glissé dans la peau d'une vieille personne. Comment ça s'est passé ?

Thomas : J'ai enfilé une combinaison avec des poids, j'ai mis des gants qui tremblaient, un casque qui diminuait mon ouïe et des lunettes qui diminuaient ma vue, puis je suis allé faire les courses dans un supermarché. Depuis, j'ai plus d'empathie envers les personnes âgées. Parfois, lorsqu'on est pressé, énervé, on se dit : « Elle va avancer plus vite cette vieille dame ». Maintenant c'est fini, j'ai vraiment compris ce

COÛTS

Un régime à minimum 1.800 euros

C'est bien beau les régimes, mais ils ne sont pas accessibles à tous ! Ces méthodes de rajeunissement ont un prix et il est assez élevé. La croisière « détox » de Julie, par exemple, coûte 1.800 euros la semaine, sans les billets d'avion vers la Turquie ! Après, il faut encore investir dans du matériel bien spécifique pour faire ses recettes, dont un mixeur dont la valeur tourne autour des 750 euros. Et oui, manger sain a un coût ! L'hormonothérapie qu'a suivie Thomas vaut également son pesant d'or. La clientèle qui s'adresse au Dr Hertoghe est d'ailleurs très aisée puisque sa mé-



Pour Thomas, environ 500 euros par mois. ■ DAVID OLKARNY

thode coûte entre 400 et 500 euros par mois ! Ils varient bien sûr d'une personne à l'autre puisque les traitements sont spécifiques aux patients. ■