

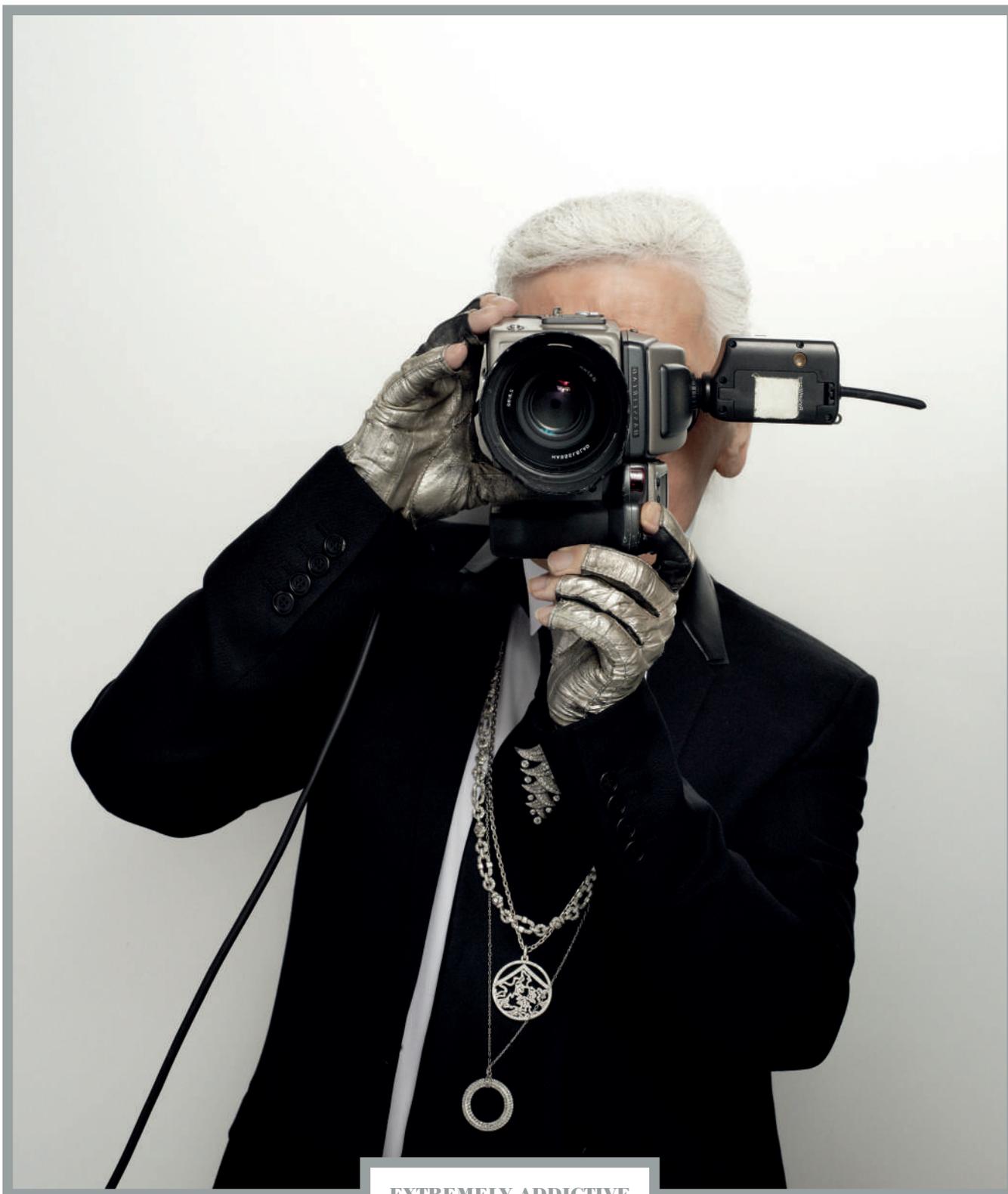
# COTE

M A G A Z I N E

*Exclusively*

## L'ART PHOTOGRAPHIQUE

L'OEIL DE KARL LAGERFELD POUR CHANEL - EXPOS PHOTOS  
BETTINA RHEIMS, PHOTOGRAPHE ICONIQUE - BEAUX LIVRES  
DE PHOTOGRAPHES - 10 PHOTOS QU'IL FAUT AVOIR VUES  
PHOTO CULTE : L'HISTOIRE DERRIÈRE LE CÉLÈBRE CLICHÉ



N° 100 - NOVEMBRE 2018 - CHF 8.50

EXTREMELY ADDICTIVE

GENÈVE - NYON - LAUSANNE - MONTREUX - VEVEY - NEUCHÂTEL - GSTAAD - CRANS - MEGÈVE - ANNECY - ÉVIAN

[www.cote-magazine.ch](http://www.cote-magazine.ch)

CLINIQUE  
LA PRAIRIE

---

SWITZERLAND

" UNLOCK THE SECRET OF LIVING "



**ÉDITO / 150**

**HISTOIRE / 153**

**CONCEPT / 156**

**PILIER 1 - MÉDICAL / 160**

**PILIER 2 - BIEN-ÊTRE / 164**

**PILIER 3 - NUTRITION / 168**

**PILIER 4 - MOUVEMENT / 172**

**L'AVENIR / 174**

**INFOS UTILES / 176**

# Som maire

# Édito

par **SIMONE GIBERTONI**  
CEO DE LA CLINIQUE LA PRAIRIE

-/ by SIMONE GIBERTONI - CEO OF CLINIQUE LA PRAIRIE

« Nous voulons développer au niveau international le concept unique de la Clinique La Prairie »  
-/ "We want to develop the unique concept of Clinique La Prairie and its holistic philosophy at an international level"

Depuis mon arrivée à la tête de la Clinique La Prairie, il y a un peu plus de deux ans maintenant, nous avons défini avec mes équipes une nouvelle stratégie. Nous voulons développer au niveau international le concept unique de la Clinique La Prairie et sa philosophie holistique afin d'aider nos clients « à vivre mieux et plus longtemps ».

Nous accueillons dans un cadre d'exception une clientèle venant des quatre coins du monde pour profiter de l'expertise de la Clinique La Prairie. **Notre mission : les accompagner de manière personnalisée dans leur démarche.**

Nos clients viennent chercher chez nous une médecine à la pointe de la technologie complétée par un accueil et une qualité de service exemplaires.

L'établissement est ainsi très prisé par les résidents de la Riviera vaudoise que nous avons à cœur de satisfaire et pour lesquels notre équipe de **50 médecins spécialisés œuvre au quotidien.** La Clinique La Prairie signe également des programmes spécialisés, élaborés afin de répondre aux attentes de nos clients internationaux. Pour n'en citer qu'un, notre programme phare « Revitalisation » a été mis au point avec le concours de toute une équipe de scientifiques.

Nous avons également souhaité étoffer les compétences reconnues de la Clinique La Prairie avec notre Centre de Médecine Esthétique inauguré en juin dernier.

L'expertise de la Clinique La Prairie, dans sa globalité, est conçue pour offrir une expérience exclusive et efficace à chaque client. Une expérience qui repose sur **quatre piliers fondamentaux : le médical, le bien-être, la nutrition et le mouvement.**

La clinique réconcilie le luxe et le domaine médical. Hôtellerie digne d'un palace, programmes sur-mesure, nos clients ont le privilège d'être accompagnés et conseillés dans les meilleures conditions.

Aujourd'hui notre idée est d'aller encore plus loin dans cet accompagnement. **Nous voulons développer notre concept et notre marque au niveau international en ouvrant des city hubs dans les villes où réside notre clientèle étrangère.** Ce serait ainsi le meilleur moyen pour cette clientèle de bénéficier de notre expertise tout au long de l'année dans un établissement reproduisant notre concept unique au monde : celui d'offrir, sous un même toit, des prestations médicales, esthétiques et de bien-être.



Simone Gibertoni

-/ Since my arrival at the head of Clinique La Prairie a little over two years ago, we have defined a new strategy with my teams. We want to develop, at an international level, the unique concept of Clinique La Prairie and its holistic philosophy to help our clients "live better and longer".

We welcome, in an exceptional setting, a clientele from around the world who wants to benefit from Clinique La Prairie's expertise.

**Our mission: to accompany each of them in a personalized way.**

Our customers come to us for our state-of-the-art medicine supplemented by an exemplary reception and quality of service.

The establishment is thus very popular with the residents of la Riviera Vaudoise, which we are very keen to satisfy and for which our team of **50 specialized doctors works every day.**

Clinique La Prairie also designs specialized programs, developed to meet the expectations of our international clients. To name but one, our flagship program "Revitalization" was developed with the help of a team of scientists.

We also wanted to expand Clinique La Prairie's recognized skills with our Center of Aesthetic Medicine inaugurated last June.

Clinique La Prairie, as a whole, is designed to offer an exclusive and effective experience to each guest. **An experiment based on four fundamental pillars: medical services, well-being, nutrition and exercise.**

The clinic reconciles luxury and the medical field. With a hotel worthy of a palace with tailor-made programs, our customers have the privilege of being accompanied and advised in the best conditions.

Today, our idea is to go even further in this accompaniment. **We want to develop our concept and brand it internationally by opening city hubs in cities where our foreign customers live.** This would be the best way for this clientele to benefit from our expertise throughout the year in an establishment reproducing our concept, which is unique in the world: to offer medical, aesthetic and well-being services all under one roof.

« Aider nos clients à vivre mieux et plus longtemps »  
-/ "Help our clients to live better and longer"



# Histoire

DE LA CLINIQUE LA PRAIRIE

-/ CLINIQUE LA PRAIRIE'S HISTORY



**L'aventure débute dans les années 30. Le Professeur Paul Niehans, pionnier de la longévité, intervient dans plusieurs établissements de la Riviera vaudoise et notamment à la Clinique La Prairie.**

Menant à cette époque de nombreuses recherches sur la capacité d'adaptation des cellules, il s'impose comme le chef de file de cette pratique plus connue aujourd'hui sous le nom de cellulothérapie.

Dès lors, nombreuses sont les personnalités qui se pressent à Montreux pour ces « cures de jeunesse ». Parmi elles, le Pape Pie XII que le Professeur Niehans traitera avec succès en 1953. La réputation de sa thérapie cellulaire devient alors internationale et porte haut le nom de la Clinique La Prairie. Une renommée qui ne cessera de prendre de l'ampleur depuis.

Suite à cet épisode, les patients accourent et demandent à être reçus par le Professeur. Gérard Fontaine, ancien chef du laboratoire d'analyses puis du service de radiologie de la Clinique La Prairie, a été témoin de cette époque. Il accompagnait Paul Niehans et raconte avec émotion et humilité qu'il s'est ainsi lié d'amitié avec certains patients, dont plusieurs célébrités : « *Marlene Dietrich, Robert Schumman, Marilyn Monroe ou encore Romy Schneider sont par exemple venus chez moi* ».

**-/ The adventure begins in the 1930s. Professor Paul Niehans, pioneer of longevity, intervenes in several establishments of the Vaudois Riviera and at Clinique La Prairie in particular.**

Leading at this time a lot of research on the adaptive capacity of cells, he stands out as the leader of this practice, better known today as cellulotherapy.

Since then, many personalities have rushed to Montreux for these "rejuvenating cures". Among them, Pope Pius XII, whom Professor Niehans will treat successfully in 1953. His cell therapy's reputation then becomes international and carries Clinique La Prairie's name to another level. A fame that will continue to grow since.

Following this episode, the patients come running and ask to be received by the Professor. Gérard Fontaine, former head of the analysis laboratory and later of the radiology department at Clinique La Prairie, witnessed this time. He accompanied Paul Niehans and explains with emotion and humility that he has befriended some patients, including several celebrities: "Marlene Dietrich, Robert Schumman, Marilyn Monroe or Romy Schneider, among others, have come to us".



Professeur Paul Niehans

**Le Professeur Niehans est encouragé par les patients qui reviennent régulièrement pour une cure de revitalisation mais aussi par les résultats très positifs qu'il obtient, notamment face aux maladies dégénératives.**

Les autorités cantonales guettent le moindre faux pas du spécialiste afin d'ordonner la fermeture de l'établissement. Cela n'arrivera jamais. Paul Niehans se retire en 1966 à l'âge de 84 ans, et meurt quelques années plus tard, laissant derrière lui l'héritage sur lequel s'appuie toujours la Clinique La Prairie.

Au milieu des années 70, Armin Mattli rachète l'établissement. Cet entrepreneur suisse permettra le développement de la clinique et de sa réputation en faisant de la recherche scientifique sa priorité. Une quête constante d'innovation à laquelle s'ajoute la « human touch » qui reste aujourd'hui une des signatures de la Clinique La Prairie.

*-/ Professor Niehans is encouraged by the patients who come back regularly for a revitalization cure but also by the very positive results that he gets, especially with degenerative diseases.*

*The cantonal authorities are on the lookout for the specialist's slightest misstep to shut down the establishment. That will never happen. Paul Niehans retired in 1966 at the age of 84, and died a few years later, leaving behind the legacy on which Clinique La Prairie is still based.*

*In the mid-1970s, Armin Mattli bought the establishment. This Swiss entrepreneur will help develop the clinic and its reputation by making scientific research a priority. A constant quest for innovation to which is added the "human touch" which still remains one of Clinique La Prairie's signatures.*

**Peu de temps après son arrivée, Armin Mattli se lie d'amitié avec le Professeur Otto Westphal qu'il embauche afin de mener des recherches approfondies sur les effets du traitement de revitalisation.**

Le Docteur Westphal s'entoure des meilleurs scientifiques et dirige les travaux qui ont permis de réaliser d'extraordinaires progrès dans le domaine de l'anti-vieillesse. De son côté, l'entrepreneur songe à agrandir la clinique et s'attèle à la construction d'un nouveau bâtiment pour accueillir l'ensemble des soins sous un même toit.

Armin Mattli fait ensuite confiance au Docteur Thierry Wälli. Celui-ci réalise alors un audit de l'offre médicale de la clinique. Son constat est clair, il faut développer les prestations médicales et construire un vrai service pluridisciplinaire de médecine préventive, tout en continuant la pratique de la cellulothérapie. Le docteur Thierry Wälli sera nommé directeur général de la Clinique La Prairie en 1992. C'est grâce à son travail et sa persévérance que l'établissement est devenu une référence, réunissant tout un ensemble de prestations médicales et chirurgicales à la pointe de la technologie.

La route parcourue a été longue depuis les premières découvertes du Professeur Niehans et son programme de revitalisation qui a fait le succès de la Clinique La Prairie. Depuis, la diversité des soins et traitements n'a cessé de croître et reste tout aussi inspirante et efficace dans des domaines liés à la santé et au bien-être.

« *Marlène Dietrich, Robert Schumman, Marilyn Monroe ou encore Romy Schneider sont par exemple venus chez moi* »

*-/ "Marlene Dietrich, Robert Schumman, Marylin Monroe or Romy Schneider, among others, have come to us"*

**-/ Shortly after his arrival, Armin Mattli befriends Professor Otto Westphal, who is hired to conduct extensive research on the effects of revitalization treatment.**

*Dr. Westphal surrounds himself with the best scientists and directs the work that has led to extraordinary progress in the field of anti-aging. For its part, the contractor is considering expanding the clinic and is working on the construction of a new building to accommodate all the treatments under one roof.*

*Armin Mattli then trusts Dr. Thierry Wälli, who will conduct an audit of the clinic's medical supply. His statement is clear, medical services must be developed and a real multidisciplinary preventive medicine has to be built, while continuing the practice of cellulotherapy. Dr. Thierry Wälli will be appointed General Manager of Clinique La Prairie in 1992. It is thanks to his hard work and perseverance that the establishment has become a benchmark, bringing together a whole range of state-of-the-art medical and surgical services.*

*The road traveled has been long since Professor Niehans' first discoveries and the revitalization program that made Clinique La Prairie's success. Since then, the diversity of care and treatment has grown steadily and remains equally inspiring and effective, in areas related to health and well-being.*

# Concept

## BIEN PLUS QU'UNE CLINIQUE, UN CONCEPT UNIQUE

-/ WAY MORE THAN A CLINIC, A UNIQUE CONCEPT

À peine les portes de la Clinique La Prairie poussées, un calme bienfaiteur vous invite à la détente. La réception est vaste, à la fois moderne et minimaliste, ouverte sur la nature et accueillante avec son lobby-bar et sa grande terrasse qui offre une vue époustouflante sur le lac.

Les chambres et suites, dignes de celles d'un palace, sont nichées sur les hauteurs de Montreux, entre le lac Léman et les Alpes Suisses... Le lieu est discret, beau, luxueux, la table est excellente.

**Un concept unique au monde qui regroupe de façon harmonieuse, au sein d'un même établissement, le médical, l'esthétique et le bien-être.**

Riche d'une expérience qui remonte aux années 30, la Clinique La Prairie offre en effet l'extraordinaire opportunité pour les clients de disposer de toutes les prestations sous le même toit.

Fidèle à son approche holistique en vertu de laquelle physique et mental vont de pair, la mission de l'établissement est axée sur une médecine préventive sous une surveillance médicale. Chaque programme est élaboré en phase avec les besoins physiques et émotionnels de chaque client.

**« Nous croyons que la santé n'est pas seulement due à l'absence de pathologie, mais à un équilibre entre bien-être corporel et spirituel »,** s'impose comme le leitmotiv de la clinique.

La base de tous les programmes est médicale et adaptée aux besoins de chacun ; Du sur-mesure dans tous les domaines, au niveau de l'hébergement, de la nutrition, des traitements, et de la remise en forme...

Chaque département, chaque membre du personnel, travaille en étroite collaboration. Une réelle synergie qui n'est autre que la signature de la Clinique La Prairie et la clé de sa réussite.

Une réussite optimisée grâce à un Spa médical considéré ici comme le lieu idéal afin de parfaire l'expérience « Clinique La Prairie ». Il devient un cadre privilégié pour des moments de détente et de bien-être indispensables au déroulement d'un séjour parfait.



-/ Right after pushing Clinique La Prairie's doors, a soothing calm invites you to relax. The reception area is large, both modern and minimalist, open to nature and welcoming with its lobby bar and large terrace which offers a breathtaking view on the lake.

The rooms and suites, worthy of those of a palace, are nestled on the heights of Montreux, between Lake Léman and the Swiss Alps... The place is discreet, beautiful, luxurious, the restaurant is excellent.

**A unique concept in the world that combines harmoniously, within a single establishment, medical services, aesthetics and well-being.**

With an experience dating back to the 1930s, Clinique La Prairie offers the extraordinary opportunity for clients to have all the services at their disposal under one roof.

True to its holistic approach, where physical and mental go hand in hand, the institution's mission is focused on preventive medicine under medical supervision. Each program is developed in line with each guest's physical and emotional needs.

**"We believe that health is not only due to the absence of pathology, but to a balance between physical and spiritual well-being,"** is the clinic's motto.

The basis of all programs is medical and adapted to the needs of each; Tailor-made in all areas, in terms of accommodation, nutrition, treatments, and fitness...

Each department, each staff member works closely with one another. A real synergy that is none other than Clinique La Prairie's trademark and the key to its success.

An optimized success thanks to a Medical Spa considered here as the ideal place to complete the "Clinique La Prairie" experience. It becomes a privileged setting for moments of relaxation and well-being, essential to the course of a perfect stay.



« Nous croyons que la santé n'est pas seulement due à l'absence de pathologie, mais à un équilibre entre bien-être physique et spirituel »

-/ "We believe that health is not only due to the absence of pathology, but to a balance between physical and spiritual well-being"

## UNE EXPÉRIENCE QUI REPOSE SUR *q u a t r e* PILIER S

- 1 LE MÉDICAL
- 2 LE BIEN-ÊTRE
- 3 LA NUTRITION
- 4 LE MOUVEMENT

# Le médical

-/ MEDICAL SERVICES

## UN AVIS MÉDICAL COMME LIGNE DE DÉPART

-/ MEDICAL ADVICE AS A STARTING LINE

L'aspect médical représente pour la Clinique La Prairie la base de tous les programmes proposés. C'est ainsi que ce centre d'excellence s'est forgé une réputation internationale dans les domaines du bien-être et de la santé.

Arnaud Marche, COO, et le Docteur José Lopez, Directeur médical, nous expliquent la vision holistique de l'établissement ainsi que le mariage réussi entre médecine et esthétique.

*-/ At Clinique La Prairie, the medical aspect is the basis of every program offered. As a result, this center of excellence has built an international reputation in the areas of well-being and health.*

*Arnaud Marche, COO, and Dr. José Lopez, Medical Director, explain the establishment's holistic vision and the successful marriage between medicine and aesthetics.*



Arnaud Marche

### POURQUOI UNE APPROCHE HOLISTIQUE ?

Arnaud Marche : C'est pour moi une évidence. Prendre en charge le corps et l'esprit rend nos programmes personnalisés plus efficaces.

### QUELLES SONT LES NOUVELLES IMPULSIONS QUE VOUS SOUHAITEZ DONNER À L'ACTIVITÉ HOSPITALIÈRE ?

José Lopez : Il est important d'assurer la continuité de notre savoir-faire. Dynamisme et pro-activité nous guident dans le but de maintenir la qualité de nos services. Des investissements continus dans de nouvelles infrastructures et l'offre de spécialités médicales inédites s'imposent chaque année.

### DE QUELLE MANIÈRE LE MÉDICAL FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE VOTRE OFFRE ?

Arnaud Marche : Chaque traitement commence par un check-up médical et s'organise sous la supervision d'un médecin. La première consultation est extrêmement importante. Elle permet de cerner les besoins et les envies de nos clients.

### -/ WHY A HOLISTIC APPROACH?

*Arnaud Marche: It's obvious to me. Taking charge of the body and mind makes our personalized programs more effective.*

### WHAT NEW IMPULSES DO YOU WANT TO GIVE TO THE HOSPITAL ACTIVITY?

*José Lopez: It is important to ensure the continuity of our know-how. Dynamism and pro-activity guide us, in order to maintain the quality of our services. Continuous investments in new infrastructure and the supply of new medical specialties are required every year.*

### HOW DO THE MEDICAL SERVICES COME INTO PLAY IN YOUR OFFERS?

*Arnaud Marche: Each treatment starts with a medical check-up and is set under the supervision of a doctor. The first consultation is extremely important. It helps identify our clients' needs and desires.*

### QUELLE EST SELON VOUS LA DÉFINITION D'UNE « CLINIQUE IDÉALE » ?

José Lopez : Celle où les patients sont pris en charge de manière optimale avec un personnel attentionné. Un établissement qui propose une médecine évolutive avec un corps soignant constamment formé aux dernières pratiques médicales.

Arnaud Marche : Un cadre exceptionnel offrant une atmosphère feutrée, une ambiance profondément privée qui se veut apaisante et rassurante. Une culture de l'innovation ainsi que des traitements esthétiques personnalisés dans le cadre de programmes parfaitement étudiés.

### EST-IL AISÉ DE CUMULER AU SEIN D'UN MÊME ÉTABLISSEMENT LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ ?

José Lopez : A la Clinique La Prairie la santé et la beauté sont intimement liées. La communication interne, au centre de nos valeurs, facilite la cohésion et l'entraide entre nos différents services. C'est un avantage indéniable pour nos clients qui peuvent ainsi bénéficier d'une prise en charge globale et de grande qualité.

### COMMENT COMPRENDRE CETTE NOTION DE MÉDECINE À LA FOIS RÉPARATRICE ET ESTHÉTIQUE ?

Arnaud Marche : C'est une médecine de confort. Chacun d'entre nous peut avoir envie d'atténuer les marques de l'âge, de blessures ou encore d'anciennes pathologies. Le chirurgien réparateur doit répondre à cette demande. Dans le domaine esthétique, nous avons à faire à une clientèle qui désire se sentir plus jeune. Il s'agit d'améliorer la qualité de vie du client.

*"50 médecins spécialistes  
sous le même toit"*

*-/ «50 different medical specialists  
under the same roof»*



Dr. José Lopez

### -/ WHAT DO YOU THINK IS THE DEFINITION OF AN "IDEAL CLINIC"?

*José Lopez: One where patients are optimally cared for with attentive staff. An institution that offers a progressive medicine with caregivers constantly trained in the latest medical practices. Arnaud Marche: An exceptional setting offering a cozy atmosphere, a deeply private atmosphere that is soothing and reassuring. A culture of innovation as well as personalized aesthetic treatments within the framework of perfectly studied programs.*

### IS IT EASY TO COMBINE HEALTH AND BEAUTY IN A SINGLE ESTABLISHMENT?

*José Lopez: At Clinique La Prairie, health and beauty are intimately linked. Internal communication, at the center of our values, facilitates cohesion and mutual assistance between our various services. This is an undeniable advantage for our customers who can benefit from a comprehensive and high quality support.*

### HOW TO UNDERSTAND THIS NOTION OF MEDICINE BOTH RESTORATIVE AND AESTHETIC?

*Arnaud Marche: It's a comfort medicine. Each of us may want to mitigate the marks of age, injuries or old diseases. The repair surgeon must meet this request. In the aesthetic field, we have to deal with clients who want to feel younger. It's about improving the customer's quality of life.*

# UNE OFFRE ESTHÉTIQUE GLOBALE

-/ A GLOBAL AESTHETIC OFFER

## DE LA HAUTE COUTURE

-/ HAUTE COUTURE

Le nouveau Centre de Médecine Esthétique de la clinique propose une approche personnalisée pour chaque patient au travers de différents procédés : injections, peelings, lasers ainsi que des méthodes innovantes de lifting et remodelage de la silhouette telles que le Coolsculpting, sans oublier les classiques fils tenseurs, botox et acide hyaluronique. Une offre de traitements permettant d'éviter une chirurgie invasive afin de retarder en douceur le processus de vieillissement.

*-/ The clinic's new Aesthetic Medicine Center offers a personalized approach for each patient through various processes: injections, peelings, lasers as well as innovative methods of facelift and silhouette remodeling such as the Coolsculpting, not to mention the classic bracing wires, botox and hyaluronic acid. An offer of treatments to avoid invasive surgery, in order to gently delay the aging process.*

## DU SUR-MESURE

-/ TAILOR-MADE TREATMENTS

Un check-up santé complet effectué sur une durée de 2 à 3 jours pour tout connaître des besoins de chaque patient afin de lui proposer du véritable sur-mesure lors de sa prochaine cure. Sous une surveillance médicale, il s'agit d'une évaluation santé globale résultant de tests précis et d'analyses sophistiquées.

*-/ A complete health check-up carried out over a period of 2 to 3 days to know everything about each patient's needs, in order to offer real tailor-made treatments. Under medical supervision, it is a global health assessment resulting from accurate tests and sophisticated analyzes.*



## OBJECTIF BEAUTÉ

-/ ACHIEVING BEAUTY

A la Clinique La Prairie, le Beauty Program consiste en un séjour de 4 à 5 jours dont le but est de retarder en douceur le processus de vieillissement grâce à des techniques non invasives. Le programme est pensé et élaboré sous la supervision d'un médecin référent. Une approche esthétique à 360° où tous les aspects du corps et du visage sont traités.

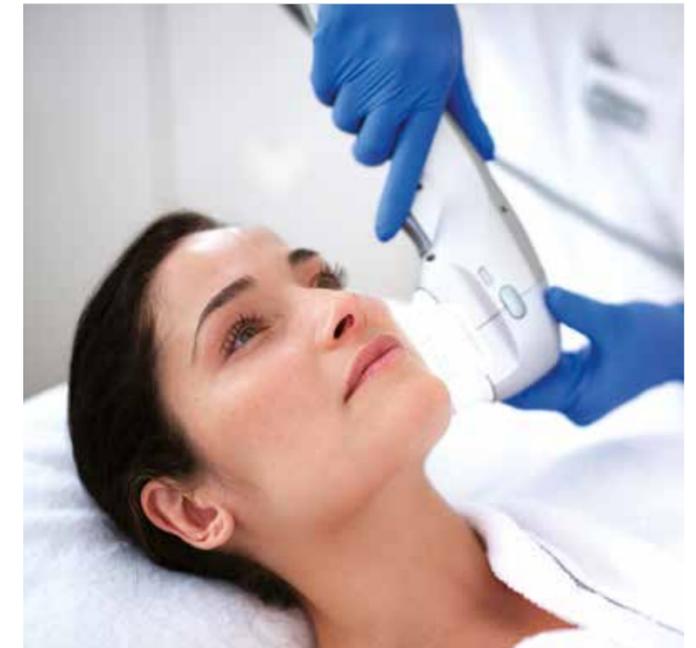
*-/ At Clinique La Prairie, the Beauty Program consists of a 4 to 5-day stay, whose goal is to gently delay the aging process through non-invasive techniques. The program is designed and developed under a referring physician's supervision. A 360° aesthetic approach where all aspects of the body and face are taken into account.*

## RÉGÉNÉRER ET RAFFERMIR

-/ REGENERATE AND FIRM UP

Le PRP (Plasma Riche en Plaquettes) est un traitement naturel, basé sur l'injection de facteurs de croissance déjà présents dans le plasma. Le sang, une fois prélevé, est centrifugé fin d'isoler le plasma riche en plaquettes. Le PRP ainsi obtenu est ensuite réinjecté afin de stimuler les cellules responsables de la production de collagène et d'élastine. Visage, cou, décolleté, mains, cuir chevelu sont ainsi régénérés en profondeur. Si la peau paraît plus lisse et rajeunie, les cicatrices et cernes sont atténuées et la repousse des cheveux optimisée.

*-/ PRP (Platelet Rich Plasma) is a natural treatment, based on the injection of growth factors already present in the plasma. The blood, once taken, is centrifuged to isolate the platelet-rich plasma. The PRP thus obtained is then reinjected to stimulate the cells responsible for the production of collagen and elastin. Face, neck, décolleté, hands, scalp are thus regenerated in depth. The skin looks smoother and rejuvenated, scars and dark circles are reduced and hair regrowth is optimized.*



« Un cadre exceptionnel offrant une atmosphère feutrée, une ambiance profondément privée qui se veut apaisante et rassurante. Une culture de l'innovation ainsi que des traitements esthétiques personnalisés dans le cadre de programmes parfaitement étudiés. »

*-/ «An exceptional setting offering a cozy atmosphere, a deeply private atmosphere that is soothing and reassuring. A culture of innovation as well as personalized aesthetic treatments within the framework of perfectly studied programs.»*



## UN SOURIRE PARFAIT

-/ A PERFECT SMILE

La Clinique La Prairie propose une gamme de soins dentaires ainsi que des interventions sur l'esthétique du sourire. Mise en place de facettes, repositionnement des dents, blanchiment sont autant de possibilités d'embellissement du sourire qui est un élément majeur dans l'harmonie du visage.

*-/ Clinique La Prairie offers a range of dental care as well as interventions on the smile's aesthetics. Placing facets, repositioning teeth, bleaching are as many possibilities of smile embellishment, which is a major element in the harmony of the face.*

# Le bien-être

-/THE WELL-BEING

## LE SPA, UN OASIS DE BEAUTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

-/THE SPA, AN OASIS OF BEAUTY AND WELL-BEING

Entièrement rénové en 2013, le Spa de la Clinique La Prairie est un lieu unique dédié à la beauté, au rajeunissement et au bien-être. Un centre qui, par ses soins et autres traitements, optimise les résultats de la mission médicale de l'établissement.

Au fil de ses 1 600 m<sup>2</sup>, le Spa propose une piscine intérieure, un jacuzzi, un Kneipp Path, un complexe d'hydrothérapie, des douches sensorielles, une cascade de glace, un hammam, un sauna, une salle de fitness et des salles de soins. **Au total, 18 espaces créés par la Clinique La Prairie pour une offre globale avec cabines d'esthétiques, espace détente, suite bien-être, salles de massages Thaï et cabine de photostimulation.**

Un Spa spacieux, confortable et luxueux, au fil de baies vitrées mettant en majesté le site et toute une série de puits de lumière. Une atmosphère lumineuse renforcée par des hublots aux formes oblongues qui illuminent le chemin menant aux cabines de soins.

Jouissant du microclimat de Montreux avec ses hivers doux et son ensoleillement, sans oublier une vue imprenable sur les Alpes suisses et le lac Léman, le Spa s'impose comme un univers à part entière.



-/ Completely renovated in 2013, the Spa of Clinique La Prairie is a unique place dedicated to beauty, rejuvenation and well-being. A center that, through its care and other treatments, optimizes the results of the establishment's medical mission.

Over its 1,600 m<sup>2</sup> surface, the Spa offers an indoor pool, a Jacuzzi, a Kneipp Path, a hydrotherapy complex, sensory showers, an ice waterfall, a steam room, a sauna, a gym and several treatment rooms. **A total of 18 spaces created by Clinique La Prairie for a global offer with beauty booths, a relaxation area, a wellness suite, Thai massage rooms and a photo-stimulation booth.**

A spacious, comfortable and luxurious Spa, with bay windows highlighting the site and a series of skylights. A luminous atmosphere reinforced by portholes with oblong shapes that illuminate the path leading to the treatment booths. Enjoying the microclimate of Montreux with its mild winters and sunshine, not to mention breathtaking views of the Swiss Alps and Lake Léman, the Spa stands out as a world in its own right.

Chaque client s'y ressource en toute quiétude et semble seul au monde.

Un coin de paradis, magnifique, aux possibilités sans limite dans le lequel on se sent réellement bien. « Le Spa a été pensé pour se sentir mieux tout en privilégiant une connexion émotionnelle entre le lieu et l'individu », nous explique Nigel Franklyn, Spa Consultant. Il continue :

**« La Clinique la Prairie c'est une équipe. Tout le monde travaille en synergie, c'est le secret de son succès. La collaboration entre médecins et thérapeutes est primordiale. Le programme de chaque client est adapté, personnalisé, et ses bienfaits en seront ainsi optimisés ».**

Nigel Franklyn conclut : « Il est possible de changer et il est nécessaire de se recentrer sur soi alors que le monde devient fou. La mission de la Clinique La Prairie est de permettre de vivre plus longtemps, en meilleure santé, d'avoir une vie meilleure ».

Une mission réussie et récompensée puisque la Clinique La Prairie, **lauréat des « Condé Nast Traveler Spa Awards 2018 » qui recense les meilleurs spas haut de gamme du monde, a reçu le titre de clinique la plus innovante - « Most Progressive Clinic ».**

-/ Each client revitalises themselves with peace of mind, as if they were the only person on Earth.

A beautiful corner of paradise, with unlimited possibilities in which one feels really good. "The Spa has been designed to feel better while emphasizing an emotional connection between the place and the individual," says Nigel Franklyn, Spa Consultant. He continues:

**"Clinique La Prairie is a team. Everyone works in synergy, it's the secret of our success. The collaboration between doctors and therapists is essential. Each client's program is adapted and personalized, and its benefits gets optimized."**

Nigel Franklyn concludes: "It is possible to change and it is necessary to refocus on oneself as the world goes crazy. Clinique La Prairie's mission is to help people live longer and healthier lives."

A successful and rewarded mission since Clinique La Prairie, **winner of the "Condé Nast Traveler Spa Awards 2018" which lists the best high-end spas in the world, earned the title of the most innovative clinic - "Most Progressive Clinic".**



# TROIS INCONTOURNABLES

## *signés par le Spa*

-/ THREE MUSTS BY THE SPA

## CRYOTHÉRAPIE

**La cryothérapie fait partie du menu bien-être high-tech de la Clinique La Prairie.**

Une technologie qui utilise le froid comme outil réparateur en faisant appel à de l'oxyde nitreux. Le corps entier est positionné dans une chambre pour créer un froid extrême dépassant -130 °C et pouvant aller jusqu'à -190 °C. Une séance de cryothérapie ne dure que 3 minutes mais permet de perdre jusqu'à 300 calories tout en traitant les lésions tissulaires, les inflammations, en favorisant le rajeunissement cellulaire, en améliorent l'aspect de la peau, la récupération après l'effort ou les opérations.

**-/ Cryotherapy is part of the high-tech wellness menu at Clinique La Prairie.**

*A technology that uses cold as a repair tool by using nitrous oxide. The whole body is positioned in a chamber to create an extreme cold exceeding -130 °C and down to -190 °C. A cryotherapy session lasts only 3 minutes but can consume up to 300 calories while treating tissue damage and inflammation, but also promoting cellular rejuvenation and improving the skin's appearance, the recovery after physical efforts or surgeries.*

## SOINS ANTI-ÂGE

**Les soins anti-âge du visage exclusifs proposés par la Clinique La Prairie visent à des résultats visibles, immédiats et durables.**

Toutes les cosmétiques associées à ces soins ont pour but de régénérer activement la peau et de prévenir le vieillissement prématuré. La production de nouvelles cellules en pleine forme est stimulée et les problèmes de peau spécifiques sont corrigés. La synergie parfaite entre des formules de haute qualité et de haute technologie qui offrent un visage jeune et naturellement éclatant.

**-/ The exclusive anti-aging facial treatments offered by Clinique La Prairie aim for visible, immediate and lasting results.**

*The cosmetics related to these treatments intend to actively regenerate the skin and prevent premature aging. The production of new cells in full form is stimulated and specific skin problems are corrected. The perfect synergy between high quality formulas and high technology, that offer a young and naturally radiant face.*

## HYDRAFACIAL

**Hydrfacial est le soin du visage star aux Etats-Unis.**

Il utilise la technologie brevetée Vortex pour créer un mélange très efficace d'hydradermabrasion et de traitements utilisant une combinaison d'acides (glycolique, salicylique, lactique et hyaluronique) et de sérums antioxydants qui nettoient en profondeur, exfolient et protègent la peau. La Clinique La Prairie offre un soin de 90 minutes comprenant un massage drainant lymphatique facial et un masque au collagène. Il diminue ainsi les rides et ridules, traite les pores congestionnés et dilatés et l'hyperpigmentation et s'impose ainsi comme un excellent traitement pour les peaux grasses ou sujettes à l'acné. Hydrfacial est un traitement axé sur les résultats dont les effets positifs sur la peau sont véritablement durables.

**-/ Hydrfacial is the star face treatment in the United States.**

*It uses patented Vortex technology to create a highly effective blend of hydradermabrasion and treatments using a combination of acids (glycolic, salicylic, lactic and hyaluronic) and antioxidant serums that deeply cleanse, exfoliate and protect the skin. Clinique La Prairie offers a 90-minute treatment that includes a facial lymphatic drainage massage and a collagen mask. It reduces wrinkles and fine lines, treats congested and dilated pores and hyperpigmentation, and is therefore an excellent treatment for oily or prone to acne skins. Hydrfacial is a results-based treatment whose positive effects on the skin are truly sustainable.*

## MARC SABATIN

**DIRECTEUR HÔTELIER**

-/ HOTEL DIRECTOR

« *La Clinique La Prairie en trois mots : exclusivité, personnalisation et luxe* »  
**"Clinique La Prairie in three words: exclusivity, personalization and luxury"**

En tant que Directeur Hôtelier, Marc Sabatin est responsable du restaurant, de l'hôtel, du Spa et de l'ensemble des services qui y sont associés. « Cet établissement est le seul au monde à combiner un hôtel de grand luxe et une clinique privée de renom. C'est ce qui me plaît et constitue un challenge au quotidien dans mon métier ».

*-/ As Hotel Manager, Marc Sabatin is responsible for the restaurant, the hotel, the Spa and all the services associated with it. "This establishment is the only one in the world to combine a luxury hotel and a renowned private clinic. This is what I like and is a daily challenge in my job."*



**Chez nous, les clients investissent dans leur santé, et s'attendent à recevoir les mêmes prestations et la même attention que dans un hôtel cinq étoiles. « Exclusivité, personnalisation et luxe », c'est ce à quoi veille Marc Sabatin.**

L'exclusivité à la clinique passe par un personnel attentif. Plus de 120 personnes travaillent quotidiennement pour le service hôtelier et prennent soin d'une quarantaine de résidents par semaine. « **Tout en laissant chacun profiter paisiblement de son expérience, notre but est d'accompagner chaque client. Il y a toujours une personne à sa disposition pour lui faciliter son séjour et répondre à toutes ses demandes, au Spa, au fitness, ou encore au restaurant** ».

« Personnaliser » est également un leitmotiv qui guide les journées de Marc et de ses équipes. Ainsi, 25 cuisiniers s'affairent aux fourneaux pour réaliser les plats d'une carte riche en découvertes et très diversifiée, mais également pour répondre aux demandes particulières. Le client peut, sur les conseils de diététiciens et nutritionnistes, composer son propre menu, l'idée étant qu'il se sente « comme à la maison ». « Dans tous nos programmes et domaines d'activité, nous proposons une « base » à nos clients. Nous faisons ensuite un bilan et discutons beaucoup avec eux afin d'adapter cette base en fonction de leurs souhaits, goûts, condition physique, mais aussi de leurs attentes et objectifs personnels. Toujours dans la limite de ce qui est bon pour leur santé ».

L'hôtellerie est un métier de passion pour Marc Sabatin. Fort d'une expérience de plus de 15 ans passés à la direction de grands hôtels dans le monde entier, il a le sens du service et du luxe. Le Spa et l'hôtel de la Clinique La Prairie offrent la possibilité de vivre une expérience unique. Dans un cadre idyllique, les chambres et suites sont combinées à des services hôteliers 5 étoiles pour répondre à tous les besoins des clients et leur assurer repos et sérénité tout au long de leur séjour.

**-/Our guests invest in their health, and expect to receive the same benefits and attention as in a five-star hotel. "Exclusivity, personalization and luxury" is what Marc Sabatin watches over.**

*The exclusivity at the clinic is defined by the attentive staff. More than 120 people work daily for the hotel service and take care of forty residents every week. « While leaving everyone peacefully enjoying their experience, our goal is to accompany each guest. There is always someone at their disposal to facilitate their stay and meet all their requests, the Spa, fitness, or even at the restaurant. »*

*"Personalizing" is also a leitmotiv that guides the days of Marc and his teams. Thus, 25 cooks are busy cooking up a menu that is rich in discoveries and very diversified, but also to meet special requests. The clients can, on the dieticians and nutritionists' advice, compose their own menu, the idea being they feel "at home". « In all our programs and areas of activity, we offer a "base" to our customers. We then make an assessment and discuss a lot with them to adapt this base according to their wishes, tastes, fitness, but also their expectations and personal goals. Always within the limits of what is good for their health. »*

*The hotel business is a profession of passion for Marc Sabatin. With more than 15 years of experience managing large hotels around the world, he has a sense of service and luxury. The Spa and the hotel of Clinique La Prairie offer the opportunity to live a unique experience. In an idyllic setting, the rooms and suites are combined with 5-star hotel services to meet all the guests' needs and ensure their rest and serenity throughout their stay.*

# La nutrition

-/ NUTRITION

## GASTRONOMIE & SANTÉ : DES ALLIÉS DE TAILLE AU SEIN DE LA CLINIQUE LA PRAIRIE

### FILIPPO TAWIL

C'est un duo de passionnés devenu maintenant emblématique qui se trouve à la tête des cuisines de la Clinique La Prairie.

Un chef d'orchestre et sa seconde, Filippo Tawil et , tous deux d'origine italienne, forment un duo de choc et une équipe réglée comme du papier à musique.

C'est à travers leur parcours professionnel et des expériences aussi riches soient-elles que ces deux amoureux des fourneaux grandissent ensemble pour le plus grand plaisir des papilles de chacun. On découvre une philosophie bien ancrée qui leur tient à cœur où règnent trois termes précis : passion, rigueur et respect. « Les prestations offertes au sein de la clinique sont celles d'un palace avec le médical en plus », précisent-ils.

-/ At the head of Clinique La Prairie's kitchens is a passionate and iconic duo.

A conductor and his partner, Filippo Tawil and , both of Italian origin, form a power duo and a team that goes like clockwork.

It is through their career and rich experiences that these two cooking aficionados grow together, for the enjoyment of everyone's taste buds. We discover a well-rooted philosophy that is dear to their heart, over which three precise words preside: passion, precision and respect. "The services offered in the clinic are those of a palace with the medical services and more", they specify.



## -/ GASTRONOMY & HEALTH: STRONG ALLIES WITHIN CLINIQUE LA PRAIRIE

Leur challenge quotidien est de taille. Ils doivent surprendre, sublimer et s'adapter ! C'est avec une facilité déconcertante que le défi est relevé haut la main. « **Ce qui est excitant dans notre travail aujourd'hui, est de se renouveler sans cesse !** », déclare le chef Filippo.

Ce sont des assiettes raffinées et hautes en couleurs qui sortent quotidiennement de leur cuisine. Et ce, la plupart du temps adaptées en fonction des goûts, demandes et contraintes alimentaires de chaque client. « Il faut trouver des astuces de cuisson, d'assaisonnement...pour que la gourmandise soit toujours au rendez-vous malgré des régimes parfois contraignants (sans gluten, sans lactose ou encore sans graisse) », continue le chef.

Sur le devant de la scène, le choix est large. Un royaume d'épices, de céréales, de produits frais en tout genre, arrivés à l'aube. Autant de produits de grande qualité pour laisser libre cours à leur imagination du moment et **élaborer les 70 plats proposés. De quoi proposer du sur-mesure, du « à la carte », du personnalisable, pour satisfaire une clientèle des plus exigeante.**

Table remarquable et surprenante !

-/ Their daily challenge is huge. They must surprise, sublimate and adapt!

It is with disconcerting ease that the challenge is won hands down. «What's exciting in our work today is to constantly renew ourselves!» says Chef Filippo.

Refined and colorful plates come out of their kitchen on a daily basis. And this, mostly adapted to the tastes, demands and dietary constraints of each client. "You have to find cooking tricks, seasoning... so that taste is always "at the rendez-vous" despite some binding diets (gluten-free, lactose-free or fat-free)," continues the chef.

In the limelight, the choice is wide. A kingdom of spices, cereals, fresh produce of all kinds, arrived at dawn. So many high quality products to give free rein to their spontaneous inspiration and develop the 70 dishes. And enabling them to offer tailor-made, "à la carte", customizable meals, in order to satisfy a very demanding clientele .

A remarkable and surprising table!



# LE RÔLE D'UNE DIÉTÉTICIENNE AU SEIN DE LA CLINIQUE LA PRAIRIE

« *La collaboration au cœur de notre activité quotidienne* »

*- / THE ROLE OF A DIETICIAN AT LA PRAIRIE CLINIC,  
"COLLABORATION IS AT THE HEART OF OUR DAILY ACTIVITY"*

A la Clinique La Prairie, le rôle d'une diététicienne est d'accompagner les clients dans leur alimentation quotidienne. Il s'agit de les conseiller et de les orienter en fonction de leurs objectifs, leurs attentes tout en prenant en considération les recommandations des médecins sur le plan nutritionnel.

« Une alimentation équilibrée est à la base de tous nos programmes. En tant que diététiciens, nous travaillons en collaboration avec les médecins, les infirmières et les chefs afin d'assurer un coaching nutritionnel aux clients tout au long de leur séjour. Notre rôle est de leur faire prendre conscience de ce qu'ils mangent, des sensations que cela leur procure. Il est aussi important d'axer nos conseils sur le plaisir et les goûts, car se nourrir ne doit en aucun cas être une contrainte ».

Pour certains programmes, comme le « Weight Management » et le « Master Detox », le médecin nutritionniste élabore les menus du client selon les résultats de plusieurs bilans et tests médicaux, mais également en fonction de ses attentes personnelles. « Nous prenons ensuite le relais, en tant que diététiciens. Nous lui assurons une présence quotidienne au cours des repas pour le guider dans ses choix, mais également dans des ateliers au cours desquels il peut apprendre à composer des menus équilibrés et comprendre les apports de tel ou tel aliment. Nous faisons des comptes rendus réguliers aux médecins sur le déroulement du séjour du client d'un point de vue alimentaire. Nous travaillons conjointement avec les chefs, notamment dans l'élaboration de la carte qui change régulièrement en fonction des produits de saison. Nous transmettons également aux chefs les dernières recommandations et actualités nutritionnelles et les aidons à les mettre en place au sein des menus ».

**At Clinique La Prairie, the role of a dietician is to accompany clients in their daily diet. It is a matter of advising and guiding them according to their objectives, their expectations while taking into consideration the doctors' nutrition recommendations.**

**"A balanced diet is the foundation of all our programs. As dietitians, we work with doctors, nurses and chefs to provide nutritional coaching to clients throughout their stay.**

*Our role is to make them aware of what they eat, the sensations that it gives them. It is also important to focus our advice on pleasure and taste, because feeding should not be a constraint."*

*For some programs, such as "Weight Management" and "Master Detox", the nutritionist develops the client's menus according to the*



*results of several medical check-ups and tests, but also according to their personal expectations.*

*"We then take over, as dietitians. We give them a daily presence during meals to guide them in their choices, but also in workshops where they can learn how to compose balanced menus and understand the contributions of this or that food. We make regular reports to the doctors on the course of the client's stay, from a food point of view.*

*We work together with the chefs, especially in developing the menu that changes regularly based on seasonal products. We also provide chefs with the latest nutritional recommendations and news, and help them put them on the menu."*

# RECETTES

*Végan & sans gluten*

## *Carpaccio de courge*



## *Summer inspiration by Clinique La Prairie*

### INGRÉDIENTS

- 1 pitaya	- / - 1 pitaya
- 1 mangue du Pérou	- 1 mango from Peru
- 1 melon Cavaillon	- 1 Cavaillon melon
- 1 pêche jaune	- 1 yellow peach
- 1 kiwi	- 1 kiwi
- 6 framboises	- 6 raspberries
- 6 fraises des bois	- 6 wild strawberries
- 6 fraises Gariguettes	- 6 strawberries « Gariguettes »
- 6 myrtilles	- 6 blueberries
- 6 groseilles	- 6 currants
- 6 cerises Vignola	- 6 Vignola cherries
- 3 kumquat	- 3 kumquats
- 3 fleurs de bourrache	- 3 borage flowers
- Confiture crudiste d'abricot	- Apricot crudist jam
- Confiture crudiste de griotte	- Cherry crudist jam

1. Pour la confiture crudiste de griotte, rincer les griottes et les couvrir avec le jus de pamplemousse, faire tremper toute la nuit. Mixer au blender, mettre dans un sac à poche.
2. Pour la confiture crudiste d'abricot, rincer les abricots secs et les couvrir avec le jus des oranges, faire tremper toute la nuit. Mixer au blender, mettre dans un sac à poche.
3. Découper joliment chaque fruit à l'aide d'une cuillère parisienne, décorer avec les fleurs et garnir avec les confitures crudistes.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes	- / For 4 people:
- 200 g. de quinoa blanc, rouge et noir déjà cuit	- 200 g white, red and black quinoa already cooked
- 60 tranches fines de butternut	- 60 thin slices of butternut squash
- Grenade	- Pomegranate
- Ail	- Garlic
- 500 g. de lait de soja	- 500 g. soy milk
- Huile de pépin de raisin	- Grapeseed oil
- Jus de citron	- Lemon juice
- Kumquat	- Kumquat
- Pousses de cerfeuil	- Chervil sprouts
- Sel	- Salt
- Poivre	- Pepper

1. Assaisonnez le quinoa avec du sel, du poivre et du jus de citron.
2. Faites mariner les fines tranches de butternut avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'ail émincé et laissez-les reposer pendant au moins 2 heures, ou jusqu'au lendemain.
3. Faites bouillir le lait de soja jusqu'à ce qu'il soit réduit à 100 gr.
4. Mélangez le lait de soja avec l'huile de pépins de raisin comme pour une mayonnaise ordinaire, ajoutez du jus de citron, du sel et du poivre à volonté.
5. Placez l'anneau au centre de l'assiette, recouvrez-le d'une couche d'environ 0,5 cm de quinoa et placez dessus le butternut mariné. Vous pouvez rouler les tranches et placer les rouleaux les uns à côté des autres.
6. Garnissez de grenades, de mayonnaise et de pousses de cerfeuil.

- / 1. Season the quinoa with salt, pepper, and lemon juice.
2. Marinade the thin slices of butternut with lemon juice, olive oil, salt, pepper and sliced garlic and let them rest for at least 2 hours up to overnight.
3. Make the soy milk boil until it reduces to 100 gr.
4. Mix the soy milk with olive grapeseed oil as you do for a regular mayonnaise, add lemon juice, salt and pepper to taste.
5. Place ring in the middle of the plate, dress a layer around 0.5 cm of quinoa in the ring and place on top of it the marinated butternut. You can roll the slices and place the rolls one next to the other.
6. Garnish with pomegranate, mayonnaise spots and chervil.



- / 1. For the crudist cherry jam, rinse the cherries and cover them with the grapefruit juice, soak all night. Mix in the blender, put in a bag pocket.
2. For the apricot crudist jam, rinse the dried apricots and cover them with the juice of the oranges, soak all night. Mix in the blender, put in a bag pocket.
3. Cut each fruit nicely using a Parisian spoon, decorate with the borage flowers and garnish with the crudist jams.

# Le mouvement 4

-/ EXERCISE

## L'INCONTOURNABLE SALLE DE FITNESS

L'activité physique et, de manière générale, le mouvement, sont une étape incontournable dans le bon déroulement et l'optimisation des résultats d'un séjour à la Clinique La Prairie.

C'est la raison pour laquelle une salle de fitness, des activités sportives et des coachs, font partie intégrante de l'établissement.

Ainsi, de nombreuses options sont proposées. **Chaque client bénéficie d'un programme personnalisé en fonction notamment de son âge, ses attentes, ses pathologies et sa condition physique.**

Séance de coaching privée, cours d'aquagym, cours de sport collectifs, tout est possible afin d'ajouter un aspect ludique à son séjour. C'est également un moyen de sortir de la routine et bien entendu de répondre à des besoins spécifiques comme par exemple un problème de mobilité ou une surcharge pondérale.

**La salle de fitness, équipée par Technogym, dispose de machines dernière génération à la pointe de la technologie.**

Les écrans connectés s'utilisent de façon intuitive à la manière d'un Smartphone.

L'application My Wellness offre la possibilité de séances interactives entre les clients et les coachs, un suivi de l'activité, des performances, de la progression de chacun.

Les activités proposées sont diverses et variées, et toujours individualisées, allant du TRX au Pilates, en passant par le Yoga ou le Fly Yoga, la boxe...

Ici aussi, la nature entre en scène. La salle est baignée de lumière et ouverte sur l'extérieur et une grande terrasse permet des séances outdoor, sans oublier le parcours de Crossfit dans les jardins. **La clinique propose également différentes sorties originales. Au programme : marches en montagnes ou dans les vignes aux alentours de Montreux, ou encore paddle sur le lac Léman.**

Autant d'atouts pour un fitness incontournable dont les bienfaits résultent également d'un travail d'équipe entre coachs, nutritionnistes et kinésithérapeutes.



### -/ THE ESSENTIAL FITNESS ROOM

Physical activity and, in general, exercise are an essential step in the smooth running and optimization of the results of a stay at Clinique La Prairie.

This is why a gym, sports activities and coaches are an integral part of the establishment.

Thus, many options are proposed. Each client benefits from a personalized program based in particular on their age, expectations, pathologies and physical condition.

Private coaching session, aquagym classes, group sports classes, everything is possible to add a fun aspect to your stay. It is also a way out of the routine and of course to meet specific needs such as a mobility problem or overweight. The fitness room, equipped by Technogym, has the latest state-of-the-art machines.

Connected screens are used intuitively like a smartphone. The My Wellness app offers the possibility of interactive sessions between guests and coaches, monitoring the activity, performance, progress of each one.

The proposed activities are various and varied, and always custom-tailored, ranging from TRX to Pilates, through Yoga or Fly Yoga, boxing...

Here too, nature comes into play. The room is bathed in light and open to the outside, and a large terrace allows outdoor sessions, not to mention the Crossfit course in the gardens. The clinic also offers different original outings. On the menu: walks in the mountains or in the vineyards around Montreux, or paddle on Lake Léman..

So many assets for an essential fitness whose benefits also result from teamwork between coaches, nutritionists and physiotherapists.

## BETTER MOBILITY

Un programme qui répond aux personnes qui ressentent une douleur ou une gêne empêchant la pratique d'une activité physique régulière et source de plaisir.

Son but est de motiver les clients à poursuivre leurs activités favorites en les aidant à retrouver leur énergie. La source de la douleur ou de la gêne est ciblée avant d'être soignée au fil de séances dédiées afin de pouvoir exercer une activité physique en retrouvant aisance et plaisir. **Un programme sur-mesure d'une semaine, élaboré à la suite d'une visite médicale, avec un suivi quotidien et complété de deux évaluations, en début et en fin de séjour, avec un médecin rhumatologue et un physiothérapeute.** Des séances d'entraînement sportif, des cours de fitness et d'aquagym sont également au programme.



-/ A program that responds to people who experience pain or discomfort that prevents regular physical activity and pleasure.

Its purpose is to motivate clients to pursue their favorite activities by helping them regain their energy. The source of the pain or discomfort is targeted before being treated through dedicated sessions in order for the clients to be able to exercise with ease and pleasure. **A tailor-made one-week program, developed following a medical visit, with a daily follow-up and completed with two evaluations, at the beginning and at the end of the stay, with a rheumatologist and a physiotherapist.** Sport training sessions, fitness classes and water aerobics are also on the program.

## WEIGHT MANAGEMENT

Un programme exclusif de deux semaines, centré sur la gestion du poids, et basé sur une approche pluridisciplinaire sous la supervision d'un nutritionniste, d'une diététicienne, d'un coach sportif, d'un psychologue et d'une esthéticienne.

Check-up médical, test d'effort avec consultation cardiologique, activités sportives (fitness et aquagym), programme d'exercices personnalisé et soutien psychologique sont notamment associés dans ce programme axé sur les résultats et qui met en œuvre une approche équilibrée de l'alimentation. L'objectif est de retrouver l'énergie et la paix intérieure afin que le corps et l'esprit puissent fonctionner en totale harmonie. Si les résultats sont visibles durant le séjour, **le but est également d'apprendre au client à maintenir ces résultats de façon durable et d'atteindre ses objectifs de gestion de son poids à moyen et long terme.**



-/ An exclusive two-week program focusing on weight management and based on a multidisciplinary approach under the supervision of a nutritionist, a dietician, a sports coach, a psychologist and a beautician.

Medical check-up, stress test with cardiological consultation, sports activities (fitness and water aerobics), personalized exercise program and psychological support are particularly involved in this results-based program, which implements a balanced approach to food. The goal is to regain energy and inner peace so that the body and mind can function in total harmony. If the results are visible during the stay, **the goal is also to teach the client to maintain these results in a sustainable way and to achieve their objectives of weight management in the medium and long term.**



# L'avenir de la Clinique la Prairie

-/ THE FUTURE OF CLINIQUE LA PRAIRIE

Aller toujours plus loin dans l'innovation et la satisfaction de ses clients afin de les « aider à vivre mieux et plus longtemps » est le leitmotiv de la Clinique La Prairie qui œuvre sans cesse pour parfaire ses programmes, se doter des équipements à la pointe des technologies les plus récentes et améliorer les services cinq étoiles qu'elle offre à ses hôtes.

Se positionner en leader d'innovation pour préserver et améliorer la santé de ses clients ; La Clinique La Prairie de demain mise beaucoup sur les tests génétiques, déjà intégrés à certains programmes tels que le Master Detox. Aujourd'hui, elle souhaite développer des outils de diagnostic innovants basés sur la génétique et renforcer ainsi son savoir-faire en médecine de précision avec son partenaire suisse Gene Predictis. Ces tests répondent aux besoins spécifiques des programmes de la clinique. Pour le Master Detox, une analyse génétique et nutritionnelle complète va pouvoir définir les habitudes alimentaires des clients selon leurs gènes et afin de leur donner des conseils plus personnalisés. Ajouter ce type de tests au programme Revitalisation va permettre aux spécialistes, de la même manière, de faire des recommandations sur-mesure aux clients sur la capacité de détoxification de leur corps par exemple, mais également de connaître le risque de développer des maladies cardiovasculaires, des maladies inflammatoires, de l'ostéoporose ou encore un glaucome, et donc de pouvoir prévenir et contrôler en amont ce risque.

*-/ Going further into innovation and its customers' satisfaction, in order to "help them live better and longer", is a leitmotiv at Clinique La Prairie, which is constantly working to perfect its programs, equip itself with state-of-the-art equipment, the newest technologies and improve the five-star services it offers its guests.*

*Become a leader in innovation to preserve and improve the health of its clients; tomorrow's Clinique La Prairie relies heavily on genetic testing, already integrated into some programs such as the Master Detox. Today, together with the Swiss partner Gene Predictis, the clinic is about to develop innovative diagnostic tools based on genetics and thus strengthen its know-how in precision medicine. These tests meet the specific needs of the clinic's programs. For the Master Detox, a complete genetic and nutritional analysis will be able to define the eating habits of clients according to their genes and give them more personalized advice. Adding this type of test to the Revitalization program will enable specialists, in the same way, to make tailor-made recommendations to clients on their bodies' detoxification capacity, for example, but also to assess the risk of developing cardio-vascular diseases, inflammatory diseases, osteoporosis or glaucoma, and thus to prevent and control this risk in advance.*

## Développer son concept à l'international anime toute la stratégie de la Clinique La Prairie.

Afin d'accompagner ses clients internationaux sur le long terme, pour une meilleure efficacité de ses programmes, l'établissement souhaite étendre son activité en s'appuyant sur le concept de « conciergerie de santé ». Un relais international de son expertise locale. Des espaces au nom de la Clinique La Prairie, au cœur des grandes métropoles, notamment en Asie et aux Etats-Unis, reproduisant le modèle montreuais pour offrir au sein d'un même centre des prestations médicales, de bien-être et d'esthétique. Ce serait également le lieu où les clients retrouveraient les produits et compléments alimentaires spécifiques à chaque programme qui leur sont fournis à la clinique.

La Clinique La Prairie souhaite également intégrer le digital à cette stratégie. Non pas par de la médecine à distance mais par un accompagnement personnel via des applications sur smartphone et des bracelets connectés. Ces outils permettraient de recueillir les données propres à chaque client et de faire des check-up réguliers avec les médecins de la clinique qui les connaissent déjà, et ce à distance. Tous ces projets et perspectives de développement assurent à la Clinique La Prairie la pérennité de sa réputation.

## La Clinique La Prairie propose un programme médical basé sur l'injection de cellules souches aux bienfaits uniquement esthétiques dans le but de ralentir le vieillissement cutané.

Celui-ci s'inscrit dans l'approche holistique de l'établissement et prévoit différents soins complémentaires, massages relaxants, drainages lymphatiques, ateliers diététiques. Un programme dont l'efficacité est reconnue. De nombreuses études scientifiques démontrent en effet que l'injection de cellules souches, incroyablement précieuses et puissantes, remplacent les cellules en dégénérescence en assurant le renouvellement du collagène naturel. De quoi rajeunir les tissus, optimiser l'oxygénation de la peau et le renouvellent cutané. Tout ceci sans aucun risque d'allergie puisque le principe est d'utiliser les ressources naturelles de son propre corps. Après une consultation avec un chirurgien plastique et le prélèvement effectué, les cellules souches sont envoyées au partenaire officiel de La Clinique La Prairie, le laboratoire « Swiss Stem Cell Foundation » afin d'être traitées et purifiées. Dès leur retour à la clinique, elles seront réinjectées. Un programme d'à peine 3 jours et 4 nuits à l'issue duquel, il suffira au client d'admirer les résultats.

## *-/ Developing its concept internationally is an integral part of Clinique La Prairie's strategy.*

*In order to support its international customers in the long term, for a better efficiency of its programs, the establishment wishes to extend its activity by relying on the concept of "concierge of health". An international relay of its local expertise. Venues in the name of Clinique La Prairie, in the heart of major cities, particularly in Asia and the United States, replicating the Montreux model to offer medical, wellness and aesthetics services within the same center. It would also be the place where customers would find the products and dietary supplements specific to each program that are provided to them at the clinic. Clinique La Prairie also wants to integrate digital into this strategy. Not by supplying « remote medicine » but by offering a personal accompaniment via smartphone apps and connected wristbands. These tools would collect the data specific to each patient and make regular, yet remote check-ups with the clinic's doctors who already know them. All these projects and development prospects ensure that Clinique La Prairie maintains its reputation.*

## *Clinique La Prairie offers a medical program based on stem cells injections -solely for aesthetic purposes- in order to slow skin aging.*

*This program is part of the establishment's holistic approach and provides various complementary treatments, relaxing massages, lymphatic drainage, dietary workshops. A program whose effectiveness is recognized. Many scientific studies show that the injection of stem cells, incredibly valuable and powerful, replace degenerating cells by ensuring the renewal of natural collagen. Thus, it helps rejuvenate tissues, optimize skin oxygenation and renewal. All this without any risk of allergy, since the principle is to use the natural resources of one's own body. After a consultation with a plastic surgeon, and once the sample has been taken, the stem cells are sent to Clinique La Prairie's official partner, the Swiss Stem Cell Foundation laboratory, for treatment and purification. Upon their return to the clinic, they will be reinjected. A program of barely 3 days and 4 nights at the end of which the guest will be able to contemplate the results.*

# Infos utiles

- / USEFUL INFO

## CONTACT

### RECEPTION PRINCIPALE

MAIN RECEPTION

Tél.: +41 21 989 33 11  
E-mail: reservation@laprairie.ch

### RECEPTION DU CENTRE MÉDICAL

MEDICAL RECEPTION

Tél.: +41 21 989 33 50  
E-mail: medenquiry@laprairie.ch

**CLINIQUE LA PRAIRIE**  
1815 Clarens-Montreux, Suisse  
[info@laprairie.ch](mailto:info@laprairie.ch)  
[www.cliniquelaprairie.com](http://www.cliniquelaprairie.com)

### CENTRE DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

AESTHETIC MEDICINE CENTER

Tél.: +41 21 989 31 91  
E-mail: cme.medical@laprairie.ch

### CENTRE D'EXCELLENCE DENTAIRE

DENTAL EXCELLENCE CENTER

Tél.: +41 21 989 34 09  
E-mail: ced@laprairie.ch

### POUR RESERVER UN PROGRAMME

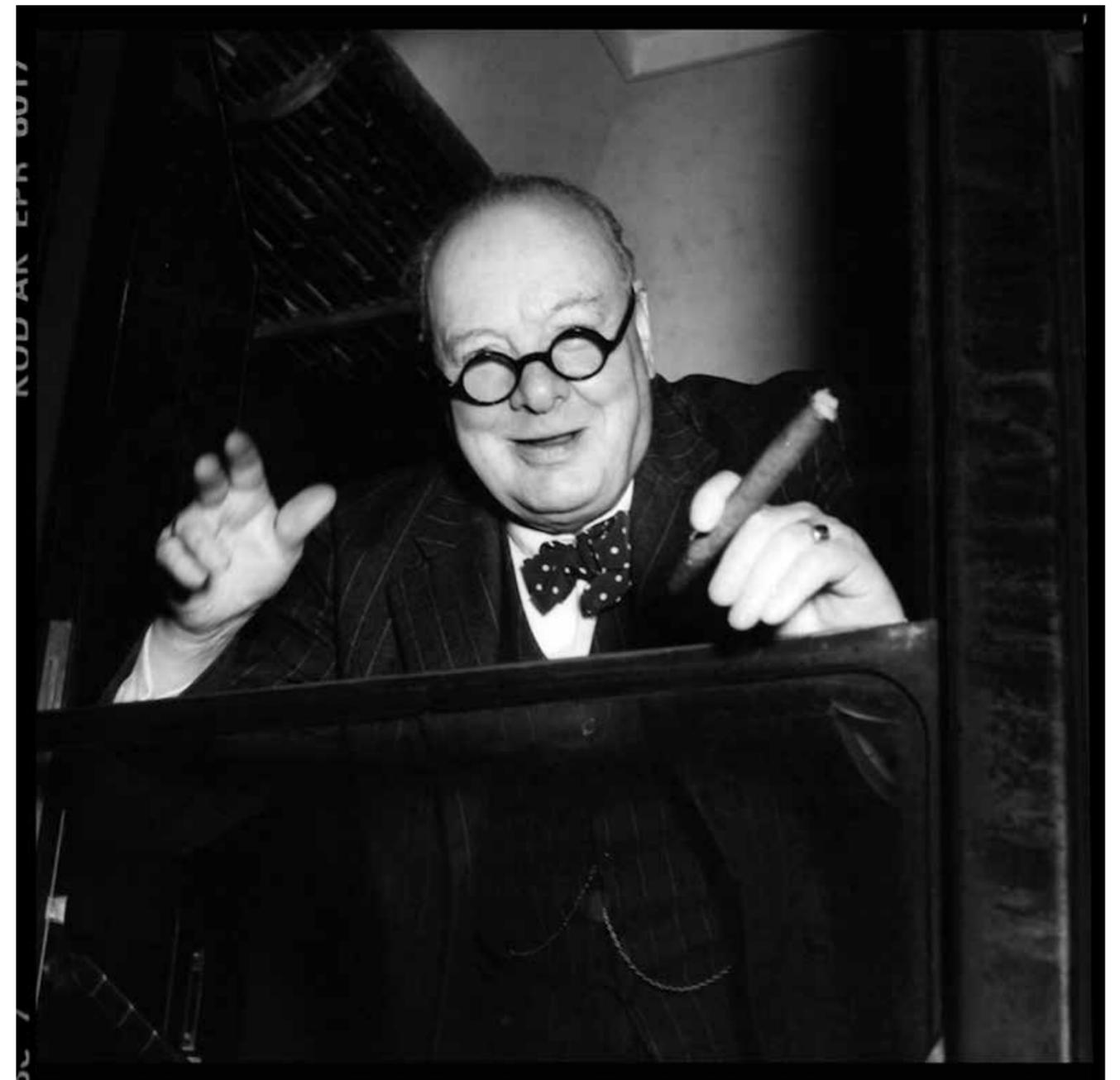
TO BOOK A PROGRAM

Tél.: +41 21 989 34 81  
E-mail: reservation@laprairie.ch

### BUREAU DES ADMISSIONS

ADMISSIONS OFFICE

Tél.: +41 21 989 32 39  
E-mail: admissions@laprairie.ch



Quand Winston Churchill lors d'un discours prononcé à Londres, en 1939, évoquait la possibilité d'une vie extraterrestre.