

# madame

FIGARO

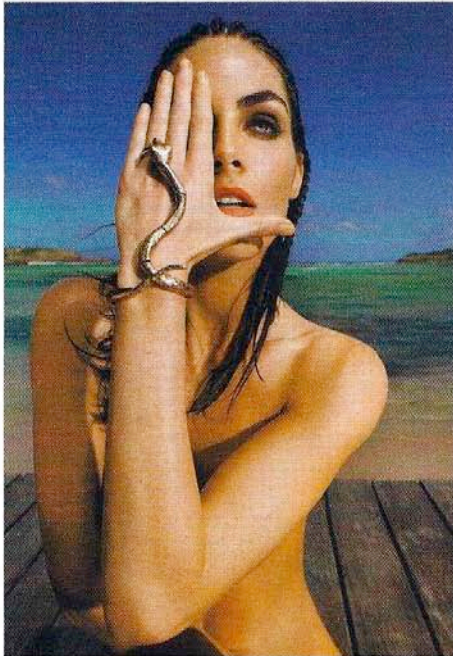
**SEXY  
& GLAMOUR**  
LES DESSOUS  
RÉVEILLEN  
LE STYLE PIN-UP

PRÉSIDENTIELLE  
ENQUÊTE SUR LES  
HOMMES DE L'OMBRE  
par ANNE FULDA

**RECETTES DIET**  
perdez du poids  
avec la chrono-nutrition

CAP SUR L'ÉTÉ  
avec la top  
**HILARY RHODA**  
PHOTOGRAPHIÉE PAR NICO

**SPÉCIAL**  
**BEAUTE**  
MAKE-UP, SOINS, CHEVEUX  
TOUTES LES NOUVEAUTES  
ET LES RITUELS A ADOPTER



# BIEN-ÊTRE

## ZEN ATTITUDE

Mise en beauté Jürgen Braun pour Estée Lauder avec : Pure Color Palette Ombres à Paupières Cinq Couleurs, Bronze Dunes; Pure Color Eyeliner Kajal Intense, Blackened Black; Mascara Sumptuous Extreme; Crayon Design pour les Sourcils, Black Brown; Pure Color Rouge à Lèvres, Red Tango; Double Wear Crayon Lèvres Tenue Extrême, Red; Pure Color Vernis à ongles, Ballerina Pink. Coiffure Alessandro Rebecchi. Bracelet bague Bernard Delettrez.

dans les parcs et espaces verts des grandes villes, par des coachs sportifs. Choisissez votre formule : Fit Tonus (pour se muscler en douceur) ou Fit Poussette (pour les jeunes mamans), le premier cours d'essai est gratuit. [www.fitness-pleinair.fr](http://www.fitness-pleinair.fr) (à Paris, Caen, Lyon, Nantes et Lille).

## JE SAUTE À L'EAU POUR ME MUSCLER

On choisit sa gym dans l'eau pour se muscler en apesanteur, et sans douleur.

### ● L'aquafeeling

Plus complète que l'aquagym, cette méthode fait travailler le cardio et le renforcement musculaire en utilisant la résistance à l'eau (18 fois supérieure à celle de l'air). On fait travailler les muscles rarement sollicités (abdos, face interne des cuisses, des bras...), la circulation et la respiration. À raison de trois séances (30 minutes) par semaine pendant deux mois, la silhouette est raffermie, affinée. Et on se sent beaucoup plus en harmonie avec son corps. Dans certaines thalassos, spas et centres de fitness.

Pour trouver le cours le plus proche : [www.aquafeeling.fr](http://www.aquafeeling.fr)

### ● L'aquabiking

Pédaler en immersion sous l'eau présente deux avantages : on brûle deux fois plus de calories que sur un vélo ordinaire (sans effet transpiration), et l'action de l'eau stimule les

muscles et active la circulation. On s'échauffe, on accélère, on ralentit, on reprend. Deux cours de 30 minutes chaque semaine : la silhouette est plus ferme, plus fine et c'est aussi tout bénéfique pour désincruster la cellulite. Dans certaines thalassos, spas et centres de fitness.

Pour trouver le cours le plus proche : [aquabiking.fr](http://aquabiking.fr)  
En baignoires individuelles : [waterbike.fr](http://waterbike.fr)

## JE M'OFFRE UNE PARENTHÈSE VOLUPTÉ

Crèmes onctueuses, voiles poudrés, laits satinés... Quel plaisir de s'envelopper dans des textures aussi luxueuses qu'une robe de couturier. Ne boudons pas ce petit moment de bonheur, car il agit aussi sur... notre peau d'orange : le cerveau sécrète des endorphines à plein régime, et ces hormones du bien-être accélèrent la dégradation des cellules grasses. Profitez-en pour raffermir la peau avec des frictions, tapotements, palper-rouler... Les gestes dynamisent circulations sanguine et lymphatique, et par conséquent, l'élimination des toxines et l'oxygénation des cellules.

### ● La crème des soins corps

Agrumes et roses de jardin : Crème Corps Délicieuse Eau des Jardins, Clarins. Fleur d'orange orientale : Crème Parfumée pour le Corps, Elie Saab. Fantôme d'Iris Poudré : Crème Pour le Corps N° 19, Chanel. Luxe taille XL : Crème Corps Queen Size Lady Million, Paco Rabanne. Texture satin et spiruline revitalisante : Concentré Anti-Âge Ferneté Corps, Sisley. c. g. ▶

## RÉPARATEURS

Body Saver Chrono, Méthode Jeanne Piaubert; Crème Corps Délicieuse, Clarins; Lait Corps Hydratant, Sephora.



## JE FAIS MON BILAN HOLISTIQUE

Prise de poids, problèmes de peau, fatigue... Et si on faisait le point sur notre hygiène de vie pour renouer avec les clés du bien-être ?

**La naturopathie avec Gilles Compain.** Il analyse votre niveau de vitalité, de surcharges ou de carences, et propose une cure naturelle et sur mesure, alliant détoxination et revitalisation.

Consultation « Bilan d'hygiène de vie et conseils personnalisés », 90 minutes, 180 €. Au Spa Six Senses, 75001 Paris (01.43.16.10.10).

**La diétothérapie avec Catherine Marin.** Entre nutrition et médecine chinoise, Catherine détermine votre profil yin ou yang. Si votre peau est sèche et nerveuse (yang), elle sera régénérée avec de la vitamine B et de l'acide hyaluronique, modelée par un qi gong des zones réflexes rein-vésicule biliaire sinus-cœur (le tempérament yang est prédisposé à la fatigue de ces organes) et stimulée avec la lumière pulsée.

Soin Visage Yin Yang à l'Institut Au Pied Levé, 10, rue du Sentier, 75002 Paris. Une heure, 100 € (01.42.33.10.90).