

# madame

FIGARO

**EXCLUSIF**

INVITÉ SPÉCIAL

# MARC JACOBS

photographié par Rankin

**L'ESPRIT LIBRE DE LOUIS VUITTON**  
**son style, ses choix, son univers.**

## stoïcienne

### *je mange peu, donc je ne mincis plus*

■ Sous contrôle permanent, incollable sur le dernier régime en vogue, cette « slimaholic » serre les dents et n'a pas peur d'avoir l'estomac dans les Louboutin. Volonté, rapidité, efficacité... Elle dévie rarement de sa ligne de conduite. Attention. La vraie stoïcienne vit en accord avec la nature et la raison pour atteindre la sagesse, sans tomber dans l'ascèse. Plus on se restreint, plus les kilos font de la résistance.

— **Le discours de la méthode** : satisfaire son goût de l'effort et de la contrainte sans mettre son équilibre en péril. Un programme ludique et pas trop strict : la Méthode Forking (Fourchette) d'Ivan Gavriloff, Carine Bernardi et du D'Jean-Michel Borys (First Éditions).

### SES DEUX IMPÉRATIFS CATEGORIQUES

— **Respecter la chronobiologie** : le matin, le corps a besoin d'énergie qu'il va brûler plus facilement. On inscrit lipides et glucides lents au petit déjeuner : pain complet avec un peu de beurre ou de fromage, un produit laitier et un fruit.



#### LES TGV MINCEUR

DE GAUCHE  
À DROITE : GEL  
SOS DÉTOX,  
YVES ROCHER;  
BODY-SLIM,  
LIERAC;  
ALGOXCHROME  
ANTI-CELLULITE  
INCRUSTÉE,  
OCÉALGUE  
DANIEL JOUVANCE;  
GEL AMINCISSANT  
EXPRESS, MIXA;  
SÉRUM ACTIVATEUR  
MINCEUR, SOTHYS.

Le déjeuner doit être le repas le plus copieux, avec des protéines animales, des féculents, des légumes ou des crudités. Au goûter, la production d'insuline est la plus efficace et on peut s'autoriser un peu de sucré : fruit, tranche de pain complet avec du chocolat. On dîne léger car le corps stocke plus le soir en privilégiant les protéines végétales (légumes, légumineuses, céréales) avec un peu de poisson.

— **Dîner à la fourchette** : pas de cuillère, pas de couteau, pas de doigts, ce qui permet d'éviter tout ce qui est gras, lourd et difficile à digérer... Crèmes dessert, charcuterie, fromage, viande, biscuits... On se contente de tous les aliments qui se dégustent naturellement avec une fourchette. La soupe ? Oui, mais pas le soir car elle favorise la rétention d'eau.

### SES RITUELS DE PURIFICATION

■ Avant tout programme minceur, les naturopathes préconisent de détoxifier le corps pendant quelques jours afin de relancer tous les organes d'élimination. À chacune sa stratégie.

— **Trois jours au vert** : à La Grée des Landes, l'Éco-Hôtel Spa Yves Rocher en Bretagne. Soins du corps et du visage, yoga, promenades oxygénantes pour se reconnecter avec les éléments, menus bio purifiants... On revient plus légère moralement, physiquement et pleine d'énergie. Forfait Starter Détox, du jeudi soir au dimanche, 625 € par personne. [www.lagreedeslandes.com](http://www.lagreedeslandes.com) et 02.99.08.50.50.

— **Six jours à la mer** : au Royal Thalasso-La Baule.

Tous les bienfaits de la thalasso, des soins Thalgo et de l'exercice alliés à une détoxification alimentaire très... gastronomique. Cure Détox Plus, 981 € sans hébergement. [www.lucienbarriere.com](http://www.lucienbarriere.com)

— **Un jour à Paris** : au Spa Six Senses.

Ce temple du bien-être a demandé au naturopathe Gilles Compain de donner des consultations avec bilan personnalisé et programme d'hygiène de vie (180 € pour 90 minutes). Sur rendez-vous au 01.43.16.10.10.

— **Un week-end à la maison** : avec les menus Detox Delight, des recettes végétaliennes basées sur la « raw food » qui préserve les enzymes des aliments. Tous les jus et les plats 95 % bio sont préparés chaque matin et livrés entre 8 et 9 heures à l'adresse indiquée (à Paris et sa couronne uniquement). On a goûté, c'est délicieux, très frais, assez rassasiant, et suffit à vous alléger d'un ou deux kilos rapidement. Mais, comme toutes les cures de ce type, elle ne doit pas être suivie plus de deux ou trois jours sans avis médical. 64 € par jour avec la livraison. [www.detox.delight.com](http://www.detox.delight.com)

### SES OUTILS DE LA RIGUEUR

■ Disciplinée, obstinée, la stoïcienne aime les amincissants ciblés, techniques, qui agissent vite. À l'attaque avec...

— Body-Slim Zones Relâchées & Rebelles, Lierac, un sérum liftant ultra-frais qui améliore la tonicité en quatorze jours.

— Le Gel Amincissant Express, Mixa Intensif Minceur qui promet une taille en moins en deux semaines.

— Le Gel SOS Déstockant Minceur Détox, Yves Rocher, au complexe citrus-coriandre.

— Le Sérum Activateur Minceur, Sothys, un traitement de choc pour se décapitoner fissa.