

# PARIS

CAPITALE

## ÉVÉNEMENTS

ArtParis ArtFair,  
Pavillon des arts  
et du design,  
Salon du Dessin,  
Mapplethorpe,  
Dries Van Noten

**+PARIS  
GUIDE**  
IN ENGLISH P. 131

## BIEN-ÊTRE

Paris en mode detox

## DÉCOUVERTE

Les nouveaux arômes  
de la rue des Vinaigriers

## MODE

Jamais sans  
mon sac !

## INTERVIEW

Joyce Jonathan

*C'est le*  
**PRINTEMPS!**

UN VENT DE NOUVEAUTÉS  
SOUFFLE SUR LA CAPITALE

**OÙ SORTIR ?**

*Ce qu'il faut voir et  
où il faut être vu!*

L 11290 - 224 - F: 4,00 € - RD





## TABLES VERTES

La vague green dicte un retour au naturel et au bio jusque dans l'assiette. Parce que le corps doit être nourri de manière équilibrée, ces adresses offrent des menus sains, variés et délicieux.

### **YUMAN: restaurant éclairé**

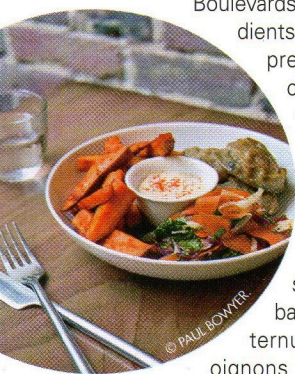
Un restaurant éclairé ? Derrière cette appellation, un homme Gilles Tessier qui a donné vie à un vaste projet : « transformer la nourriture en un acte de bienveillance pour soi et autrui ». Le ton est donné. Dans les assiettes du bio, du frais, des produits français et même du local cultivé à moins de 100 kilomètres de Paris. Chaque jour des menus raffinés, originaux et joyeux qui s'articulent autour de quatre thèmes : végétal avec soupes, salades, légumes, pâtes ou risottos, produits du terroir ou sandwich raffiné et un plat sans gluten ni laitage. Le tout à déguster sur place ou à emporter, sans modération et avec conscience.

**Yuman.** 70, rue du Chevaleret, 13<sup>e</sup>. Tél. 01 73 74 44 79. [www.yuman-restaurant.com](http://www.yuman-restaurant.com)

### **CAFÉ PINSON: pétillant**

Cette enseigne qui vient d'inaugurer sa deuxième adresse près des Grands Boulevards, a conservé tous les ingrédients qui ont fait le charme de la première. Atmosphère ultrachaleureuse et cuisine inventive qui déploie au fil de sa carte des recettes haute vitalité inspirées des principes de la cuisine vivante et des fondamentaux de la naturopathie. Au menu : soupe betterave, panais et baie rose ; risotto courge butternut curcuma, noisettes, oignons confits ; moelleux à la pomme de terre et à l'hélianthi... Côté desserts, difficile de trancher entre le tiramisu au citron et la mousse au chocolat qui se partagent la vedette. Le tout est bio, bon et beau.

**Café Pinson.** 58, rue du Fbg-Poissonnière, 10<sup>e</sup>. Tél. 01 45 23 59 42. [www.cafepinson.fr](http://www.cafepinson.fr)



Yuman, 13<sup>e</sup>.

### **GILLES COMPAIN: L'ALLIÉ PRÉCIEUX**

« Ressentir le besoin de détoxifier son organisme est légitime et signe d'une prise de conscience salutaire. » Mais il n'est pas toujours facile de se lancer seul dans ce vaste programme. Gilles Compain, naturopathe et thérapeute holistique, diplômé de l'Académie européenne de médecines naturelles, vous accompagne dans votre quête bien-être. Lors d'une consultation de deux heures, il analyse vos habitudes de vie et détermine avec précision le niveau de votre vitalité, de vos surcharges et de vos carences. À grand renfort de phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie et de conseils en diététique, ses solutions douces et naturelles permettent d'assainir l'organisme et de repartir du bon pied en mettant en place les bases d'une hygiène de vie saine.

**Gilles Compain.** Tél. 06 40 95 53 40. [www.gillescompain.com](http://www.gillescompain.com).  
Bilan hygiène de vie, 2h, 90 €. Suivi, consultation d'une heure, 75 €.

