



TENDANCE

25 idées pour voir la vie en light



PAROLES D'EXPERT

3 RÈGLES D'OR POUR MANGER BIO, BON ET BIEN

Par Laurence Salomon*, chef du restaurant bio Nature & Saveur à Annecy.

1. FINIS LES ALIMENTS RAFFINÉS qui, pour être conservés plus longtemps, sont privés de leurs nutriments les plus réactifs. On préfère le sel de Guérande, le sucre de canne, les huiles pressées à froid et le pain complet.

2. DOUCEMENT SUR LES PRODUITS LAITIERS. On privilégie le lait cru, plus digeste, le lait d'avoine ou de riz, les yaourts au soja, la crème d'amandes (pour remplacer la crème fraîche)...

3. MOLLO SUR LA CUISSON. On évite les températures trop fortes pour ne pas choquer les aliments et on opte pour la cuisson à l'étouffée et à la vapeur douce. Moins les aliments sont cuits, plus ils conservent leurs enzymes, minéraux et vitamines.

* Naturopathe et auteur, avec Lylian Le Goff, de « Ceci n'est pas un régime », éditions Marabout.



JE PRENDS MON ENVOL...

... avec la bague Aile d'Élise Dray, en or rose, saphirs, rubis et diamants. Un petit talisman pour rendre la vie plus légère.

910 €. Tél. lectrices : 01.47.03.33.07. www.elisedray.com

STAR-SYSTÈME

GISELE BÜNDCHEN, TOP-MOËLE

“ Je pratique le yoga. L'avantage de ce sport, c'est qu'on peut en faire n'importe où, n'importe quand. Même avec un emploi du temps surchargé, il suffit de 15 à 20 minutes pour que l'énergie circule dans tout le corps. ”



JE DEVIENS POWER YOGA ADDICT

Comme Jennifer Aniston, Camilla Belle et Reese Witherspoon, toutes adeptes de cette approche plus physique que spirituelle du yoga. Facile d'accès, même pour les néophytes, le power yoga alterne postures traditionnelles et cardio. Pour celles qui veulent donner un petit supplément d'âme à leurs séances de gym.

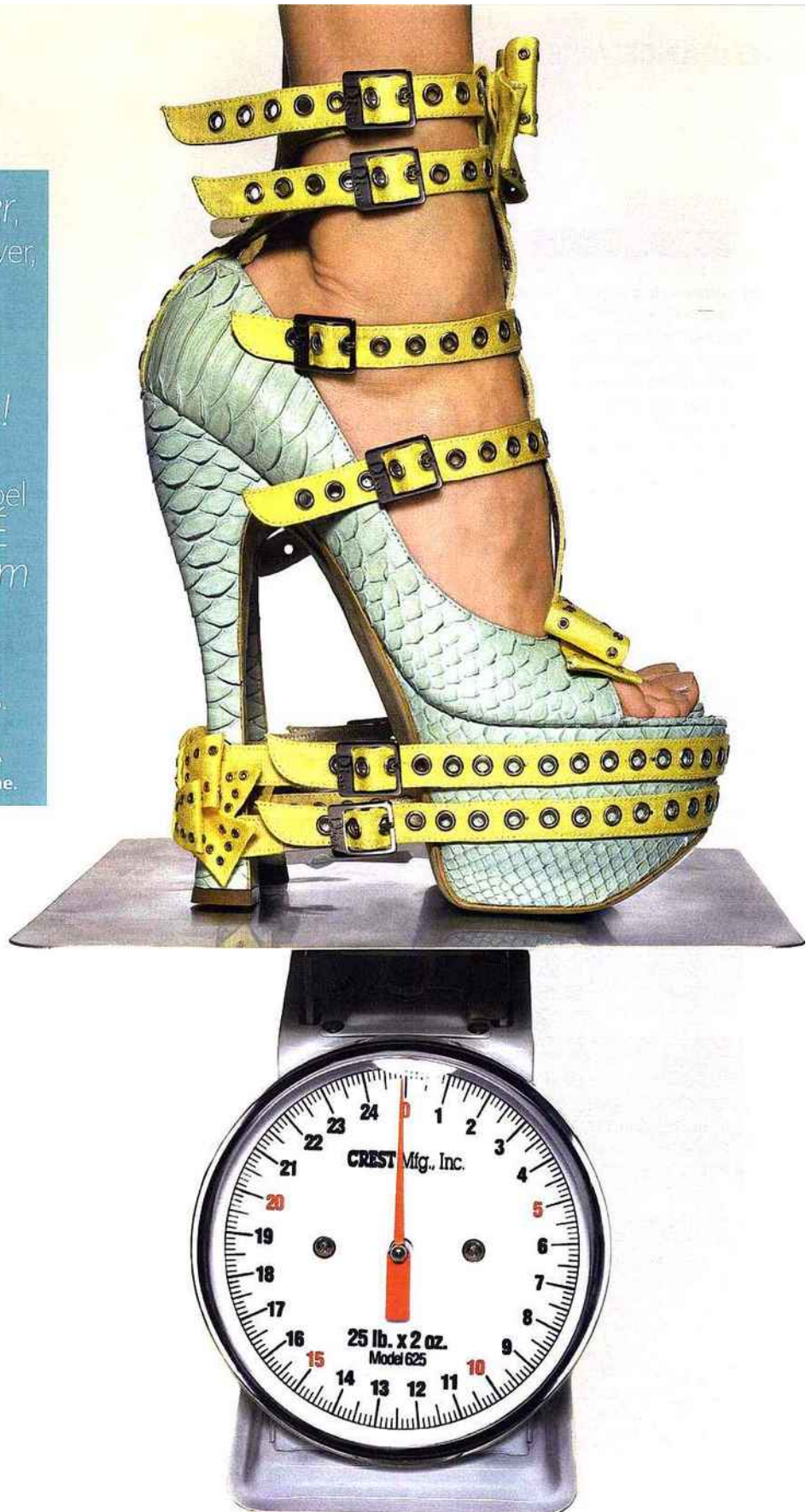
www.beyoga.fr

Buller, *détoxifier*,
faire le vide, s'élever,
S'AFFINER...

L'arrivée du
printemps nous
donne des *ailes!*
Cédez à cet
insoutenable appel
à la **LÉGÈRETÉ**
avec ce guide *slim*
plein **d'astuces**
de **stars** et de
conseils d'experts.

Dossier réalisé par
Clara Dufour avec Sophie
Carquain et Vicky Chahine.

PHOTOS DONNA TROPE/TRUNK ARCHIVE.COM/PHOTO SENSO, JEAN-FRANÇOIS CHAVANNE, DONNELLY/INF/STARFACE, IMAGE SOURCE/HEMIS.FR ET D. R.



L'ALLÈGE

MON PLANNING

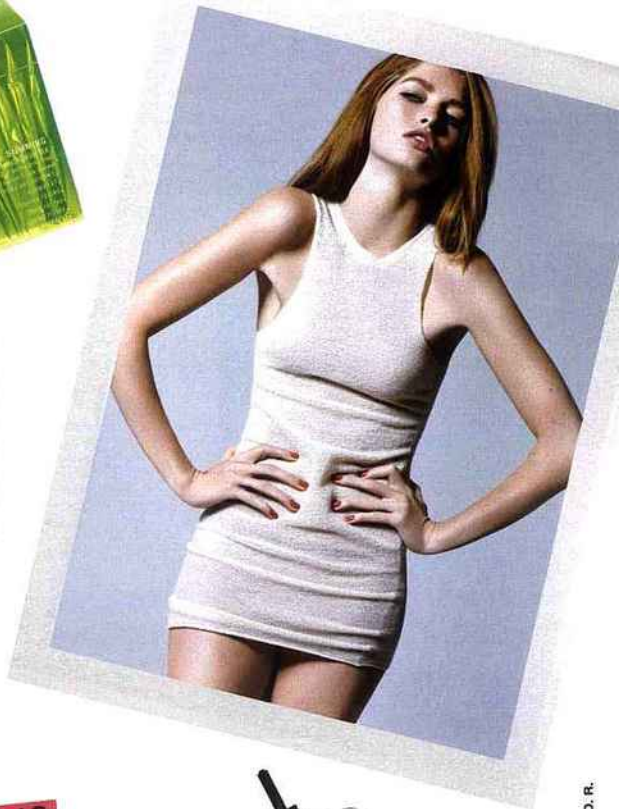
Grâce à MYconciergerie.fr, un service de conciergerie haut de gamme en ligne. Pour 30 € (5 jours sur 7) ou 100 € (7 jours sur 7) par mois, il simplifie notre quotidien. Trop de réunions pour finaliser l'anniversaire de la petite dernière? Un concierge vous trouve illico un animateur pro avec nez rouge et cotillons. Pas de robe pour la soirée de gala de l'entreprise? On vous prête une tenue d'une grande maison de couture... Elle n'est pas belle, la vie?



JE FAIS UNE CURE

DE BEAU-THÉ

Avec le thé vert Beauté-Formule Minceur de Fauchon. Les feuilles sont enrobées d'une poudre à base d'écorce d'orange amère, de vigne rouge et de pissenlit, aux vertus détoxifiantes et drainantes. Pour faire déguerpir les vilains capitons fissa! Vendu chez Fauchon et en pharmacies. 16 €.



PAROLES D'EXPERT

"LA MÉDITATION NOUS LIBÈRE DE NOS PENSÉES TOXIQUES..."

par Christophe André, psychiatre*

- EN QUOI LA MÉDITATION NOUS ALLÈGE-T-ELLE L'ESPRIT ?

- Elle permet de lutter contre l'ennemie de la légèreté : la rumination! La pleine conscience dégraisse l'esprit de toutes les pensées parasites psycho-toxiques qui gâchent la vie : « Je suis nul », « Je ne vais jamais m'en sortir... ». Un exemple? On creve un pneu, O.K. C'est banal, ce n'est pas un problème en soi. Mais la plupart du temps, on fait enfler démesurément ce problème en y ajoutant « Ça n'arrive qu'à moi », « Il ne manquait plus que ça », « Je suis incapable de me débrouiller seul... ». La méditation permet de les dompter et de faire la part des choses entre la réalité pure et simple et la perception du réel.

- COMMENT LA PRATIQUER ?

- Le matin, au réveil, on commence par un bref instant de pleine conscience : debout, devant la fenêtre, on respire calmement, en restant attentif à ses sensations ici et maintenant. Une à deux minutes suffisent pour se sentir mieux et empêcher son esprit de fuir dans les pensées négatives. Il commence à ruminer? On le ramène aussitôt au présent, impitoyablement à l'instant présent. Répété tous les matins, cet exercice aide à se dépouiller...

- ET DANS LA JOURNÉE ?

- Il faut faire de petites pauses de pleine conscience en fermant les yeux et en étendant les jambes, écouteurs d'iPod dans les oreilles, pour faire le vide. On peut aussi lutter contre le surembourgeoisement en se dordotant avec des mantras, ces petites phrases qui expurgent le négatif, à la manière des bouddhistes. Exemples : « Tu as tout pour être heureux », « Cesse de te vouloir du mal ». Des auto-injonctions qui prennent le contre-pied des leitmotivs à valeur comparative « Il est plus heureux que moi », « Elle s'en sort mieux... particulièrement toxiques!

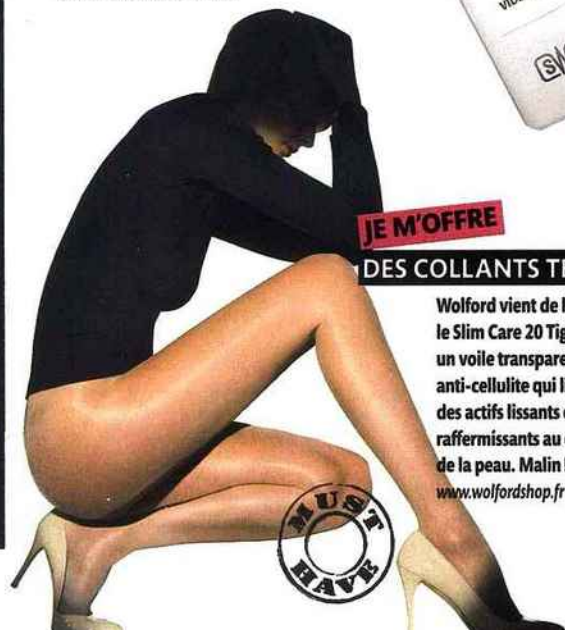
*Auteur de « Secrets de psys » et

« Méditer pour ne plus déprimer », éditions Odile Jacob.

JE DIS

BYE-BYE...

... à mes vieilles K7 VHS et DV. Celles qui encombraient mon meuble TV depuis des lustres. Grâce au Video Grabber, je numérise et transfère sur mon ordinateur l'intégrale de « Friends », les vieux Disney et les premiers pas de la petite. Simple comme un clic! 34,95 €. www.sweex.com



JE M'OFFRE

DES COLLANTS TECHNOS

Wolford vient de lancer le Slim Care 20 Tights, un voile transparent anti-cellulite qui libère des actifs lissants et raffermissants au contact de la peau. Malin! www.wolfordshop.fr

PHOTOS FREDÉRIC FARRÉ, MELANIE FREY, RIVERA/INF/STARFACE, CÉCIL MATHIEU, ZEPPELIN, JOHANSEN KRAUSE ET D. R.



JE BULLE BIO
BIONADE, une limo
light et régressive
à base d'essences
naturelles de
fruits et d'herbes,
débarque en France.
Bientôt dans le frigo
de tous les bobos !
1,60 €. [alternative-
food-and-beverage.com](http://alternative-food-and-beverage.com)



HIT FASHION
VIVE LA TAILLE
DE GUÊPE !

Cette saison encore,
on n'hésite pas à ceinturer
sa silhouette pour mieux
la souligner. Taille affûtée,
on joue sur les volumes
dans des robes fluides
ou esprit « Mad Men »,
pour masquer des hanches
généreuses et doper
ses courbes pulpeuses.



J'EXPÉRIMENTE...

... **LE REMODELAGE AMINCISSANT DE MARTINE DE RICHEVILLE**
- grand manitou du bien-être -, qui agit en profondeur sur
les tissus adipeux, même sur la cellulite installée, tout en
boostant le système immunitaire, les fonctions digestives
et la relaxation. Une bonne occasion pour tester sa toute nou-
velle cabine au Park Hyatt Paris-Vendôme.
180 € la séance de 50 minutes. Réservation au 01.58.71.10.22.

JE SUIS GOURMANDE...

MAIS JE RESTE SLIM !

JE COMMENCE LA SOIRÉE AVEC UN APÉRITIF CHIC
ET LIGHT AU PLAZA ATHÉNÉE. Pour accompagner
ses cocktails, le directeur du bar, Thierry Hernandez,
innove en créant les « sum eat » : un plateau Dim
Sum qui contient six bouchées vapeur aux saveurs
inérites, comme le canard à l'orange ou les
crevettes façon thermidor. Des a(sia)muse-bouches
légères servies tous les soirs de 18 à 22 heures.
Hôtel Plaza Athénée, 25, avenue Montaigne,
75008 Paris. Tél. : 01.53.67.66.65.

ET JE LA TERMINE AUTOUR D'UN DÎNER DIET

ÉTOILÉ. Kitchen Diet propose un programme
diététique, avec des recettes conçues par le chef
étoilé Mauro Colagreco, consacré Chef de l'année
2009 par « Gault&Millau ». Des menus minceur
livrés à domicile dans toute la France.
www.kitchendiet.fr



STAR-SYSTÈME
CHARLIZE THERON,
ACTRICE

*« Tout est dans l'équilibre. Je ne
me refuse rien, pas même un
gâteau ou une pizza, mais j'en
mange en quantité raisonnable,
c'est-à-dire une partie.
Plutôt que de faire trois grands
repas, je préfère les fractionner
en six petits repas, et je privilégie
les protéines, les légumes, un
peu de féculents et des fruits. »*
* Prochainement dans
« Young Adult », de Jason Reitman.





J'ÀÈRE MON DRESSING

Grâce au site www.vide-dressing.com, je vends en un clic mes jeans trop serrés, mes stilettes jamais sortis de leur boîte, mon caban trop grand...
Et je réinvestis sur www.farfetch.com, qui propose des sélections des concept-stores les plus branchés de la planète, comme le très chic Eva New York et le bobo Beyond The Valley à Londres.

JE SUIS ADEPTE

DE L'«INTUITIVE EATING»

Et je devore le livre de Mimi Spencer, « ÊTRE BELLE, ÇA COMMENCE DANS LA TÊTE », qui dénonce la tyrannie du contrôle : « Tout s'interdire de manger ou se fixer des objectifs inaccessibles, c'est l'échec garanti et la revanche du capiton », assure la journaliste. Elle prône l'« INTUITIVE EATING » : un autocontrôle raisonné qui consiste à manger uniquement quand on a faim, ce dont on a envie, à mastiquer lentement pour laisser le temps aux papilles de distinguer les saveurs et au corps de repérer les signaux de satiété. On mincit en douceur et durablement.
* Éditions Fleuve Noir.

STAR-SYSTÈME

KARIN VIARD, ACTRICE*

« Dès que je me mets à la diète, je prends 3 kilos ! Ma ligne, je la dois à une bonne hygiène de vie et au sport. Deux fois par semaine, je fais de la barre au sol. Ça muscle, ça stretch, ça détend... »
Dans « Ma part du gâteau », de Cédric Klapisch, le 16 mars.



JE METS MON SAC AU RÉGIME

Finis les sacs XXL dans lesquels on traîne sa maison. On allège son fardeau quotidien en optant pour une pochette ultra-slim dans laquelle on ne glisse que l'essentiel, avec le sac de Matthew Williamson pour Bulgari (1) ou le Clutch Sally, de Chloé (2). Idem pour le mini-bag Burberry (3) : on y range juste son téléphone, ses clés et un rouge à lèvres. Le reste, c'est du superflu.

JE FAIS LE VIDE...

Exit la paperasse

administrative qui colonise tous les tiroirs de la maison. Je fais de la place en stockant mes papiers sur Internet. Les sites Securibox.fr et MyArchiveBox.com permettent de numériser et d'archiver toutes les factures courantes : quittances de loyer, factures EDF-GDF, relevés bancaires, fiches de paye... Gratuit et sécurisé.

JE DÉTOXE À 100%

... avec Chico Shigeta (1). Sofia Coppola et Isabelle Adjani sont déjà fans de cette Japonaise installée à Paris (2) et de sa méthode détox toute douce qui mélange shiatsu, naturopathie et aromathérapie.



LES 3 GRANDS PRINCIPES DE CHICO SHIGETA

1. Matin et/ou soir, on se masse le ventre avec de l'huile de pamplemousse ou de citron. On commence dans le sens des aiguilles d'une montre, puis de la taille jusqu'au bas du ventre, sur les côtés et de face, pendant 2 minutes. Après 6 à 7 jours, le drainage se met en marche et on commence à dégonfler.

2. Au petit déjeuner, on opte pour une formule 100 % fruits avec, par exemple, un smoothie banane, pamplemousse, fraise et une cuillerée de purée d'amandes. Plus faciles à digérer qu'une tartine au beurre salé, les fruits sont bons pour le transit, agissent sur l'élasticité de la peau et préviennent les vergetures.

3. Une fois par semaine, on s'offre un home hammam. On ajoute des sels de mer (ceux de la mer Morte sont les plus actifs) dans l'eau du bain et, pendant 15 à 30 minutes, on s'y plonge jusqu'au plexus solaire, on transpire et on n'oublie pas de se réhydrater en sirotant une tisane ou un jus de citron chaud.

(1) Auteur de « Détox 100% vitalité », éd. Marabout.

(2) Showroom Shigeta, 116, rue du Bac, 75007 Paris. www.shigeta.fr.

PHOTOS JEAN-FRANÇOIS CHAVANNE, ALEXANDRE WEINBERGER, JOHANSEN KRAUSE, RINDOFF-BORDE/ANGELI ET D. R.



BRIONI

DOLCE & GABBANA

DEREK LAM

HIT FASHION

MA SILHOUETTE ZÉRO DÉFAUT...

... Grâce au jean flare, la star des collections printemps-été qui camoufle les mollets potelés et dont la taille haute offre un bel effet gainant. Pour allonger la ligne, on joue sur les proportions avec des tops ajustés et des compensés. Modèle parfait chez Gap (69,95 €).



JE MITONNE DES PETITS PLATS LIGHT

Weight Watchers et L'Atelier des Chefs s'associent pour proposer des cours de **CUISINE LIGHT**. Au programme, 2 heures de pur délice gastronomique avec des ravioles de saint-jacques au cacao, des nems de légumes pochés et de la neige d'œuf. Voilà qui dope le credo de L'Atelier des Chefs pour qui « bien manger, c'est bien cuisiner ». Cours dans les 15 ateliers de L'Atelier des Chefs, 2 heures, 72 €, jusqu'à fin avril. www.atelierdeschefs.fr



J'EXTERMINE LES CAPITONS...

... avec la **Meso-Sculpt de Filorga**, un kit de mésothérapie à domicile. Chaque soir, on vaporise une lotion pleine d'actifs anti-gras, anti-cœdème, anti-stress, anti-mou, anti-tout... Puis on masse avec le roller muni de micro-aiguilles qui les aide à franchir la barrière cutanée, on reconjuge le verbe « bouger » à tous les temps, et en six semaines, on récupère une cuisse bien lisse. 125 € en pharmacies. www.filorga.com

JE VOYAGE LÉGER

Louis Vuitton propose son art de voyager sur iPhone via l'application gratuite AMBLE. On l'installe pour... Créer un carnet de voyage virtuel sur lequel on sauvegarde photos et notes géolocalisées, que l'on peut ensuite partager sur Facebook et Twitter. Connaître les bons plans des autres membres de la communauté Amble et télécharger les city-guides Louis Vuitton (11,99 € le guide). Se balader dans le New York de Sofia Coppola qui livre pour le lancement de l'application toutes ses bonnes adresses : de son resto japonais tradi à son disquaire, en passant par son bar d'hôtel préféré. Un must.

JE PRATIQUE LE SPORT DEUX EN UN

Pas le temps de tout faire ? Essayez la « move fusion ». Une séance, deux actions ! **VELO - NATATION = L'AQUACYCLING** Le principe est simple : pédaler dans l'eau pendant 30 minutes, 400 calories brûlées dans la foulée ! C'est bon pour le cœur, la circulation et redoutable contre la culotte de cheval. Sans risques pour le dos et les articulations.

www.aqua-and-bike.com

DANSE - PECTORAUX = LA ZUMBA TONING

Le secret de la plastique parfaite et de la forme olympique de Shakira ? La zumba ! Ou comment se déhancher sur des rythmes latinos en musclant le haut du corps avec de petits haltères.

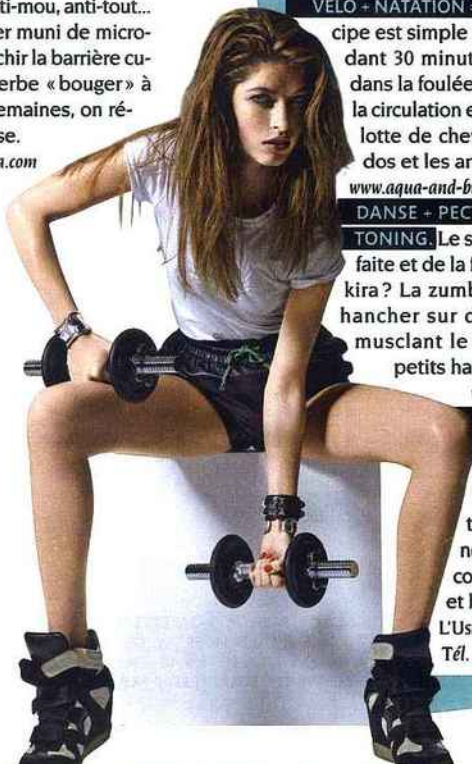
www.clubmedgym.com

TAI-CHI + YOGA = LE TAI-CHI MIX

Plus physique que le yoga, moins statique que le tai-chi chuan traditionnel, cet art martial new-look travaille à la fois la concentration, l'oxygénation et la tonicité musculaire. ■

L'Usine Beaubourg.

Tél. : 01.44.61.31.31.



PHOTOS ZEPELIN, FREDERIC FARRÉ ET D. R.