



BEAUTÉ

Les secrets des expertes

Une coiffeuse, une naturopathe, une danseuse, une cuisinière bien-être, une dermatologue... cinq pros de la beauté, du corps et du wellness nous donnent les astuces piquées à leur métier et qu'elles ont adoptées dans leur vie de femmes.

Par Catherine Baudet

Matrix Support
with Sunscreen
Broad Spectrum SPF 50

NeoStrata
Lifts and firms
Neutralizes free radicals
Targets discoloration

Eucerin
EVEN BRIGHTER
SOUS-500

Leonor Greyl
PARIS
SOIN NATUREL DU CHEVEU

BAIN TRAITANT À LA PROPOLIS

rahua
FINISHING TREATMENT

SHAMPOING DOUX ANTI-DEHILATION

CRÈME ANTI-DEHILATION

CLARINS
PARIS

Lotion Tonique
Iris
Sans alcool
Peaux mixtes ou grasses

Toning Lotion
With Iris
Alcohol-free
Combination or oily skin

Chic des Plantes!
LES BOUILLONS



Marisol
Coiffeuse

Passée par chez Biguine, Maniatis, Toni&Guy... la solaire Marisol se consacre aujourd'hui à ses deux salons*. Coupe à sec, couleurs naturelles, protocoles sur mesure à base de plantes: sa signature est unique dans l'univers de la coiffure.

*AU BON MARCHÉ RIVE GAUCHE ET AU 33 TER, RUE DES TOURNELLES, PARIS 3^e; 0144611834.

Votre geste fétiche pour avoir de beaux cheveux?

Le brossage ! Le bon outil ? Une brosse qui mélange des poils naturels et en Nylon. Je le fais tous les matins et tous les soirs pour aérer les longueurs, stimuler le flux sanguin, enlever les impuretés, les poussières et la pollution. Ça sauve la chevelure.

Votre routine soin capillaire?

Avant chaque shampooing, j'applique une huile pour nourrir en profondeur et renforcer. J'en mets très peu (une demi-cuillère à café pour toute la chevelure), je malaxe les longueurs et pointes, mèche par mèche et je laisse poser dix minutes minimum. Cela m'évite d'utiliser un conditionneur ou un masque (qui peuvent alourdir le cheveu). J'utilise l'huile que j'ai créée avec Casanera: Oliu Secreta (3), qui mixe nectar de coco, grenade et propolis. Je me lave les cheveux tous les trois jours, pas plus (l'eau calcaire abîme la fibre). J'utilise le shampooing à la propolis (5) ou à la moelle de bambou (6) de Leonor Greyl ou le classique de Rahua (1) qui est 100 % naturel (moncornerb.com). J'essore puis j'essuie sans frotter pour éviter d'ouvrir les écailles, surtout sur cheveux colorés. Je démêle avec ma brosse en commençant par les longueurs.

Votre secret de brillance?

Les huiles essentielles ! Je le rapporte de Cargèse, mon village en Corse: le bois de cèdre (2) et le zeste de citron. Je mixe les deux (pour les brunes, ou oublie le citron), 4 à 5 gouttes de chaque, et je les applique sur les longueurs. On retrouve la beauté brute du cheveu, sa brillance, sa légèreté. C'est comme si on n'avait jamais fait de coloration. Et l'odeur... une merveille !

Votre astuce pour protéger les cheveux de la coloration?

Avant chaque colo, je fais appliquer de l'huile sur les longueurs. Un protocole que j'ai longuement testé sur moi avant de le développer en salon.

Votre couleur fétiche?

Je suis châtain avec des reflets roux et j'aime les blonds très froids. Pendant des années, j'ai cherché le bon dosage pour trouver une coloration qui ne vire pas. Aujourd'hui, j'ai mis au point un protocole ultra-abouti. Au soin à l'huile qui précède la colo, j'ai associé des oxydants très bas, sans source de chaleur: le cheveu est bien protégé, la couleur tient plus longtemps, elle est plus naturelle, plus brillante. Et elle ne vire pas.

Votre dernier produit coup de cœur?

Le Soin Profond Finishing Treatment de Rahua (4) (moncornerb.com), qui ne se rince pas. Quand le cheveu est fatigué, notamment en hiver, on en met en petite quantité sur les longueurs. Après un accouchement ou un gros stress, si on a perdu ses cheveux au point d'avoir un trou dans la chevelure, on en applique à la racine. Magique !

Quand vous avez besoin de peps capillaire, vous faites quoi?

Je m'attaque aux détails: je refais ma coupe, je restructure, je me fais une frange ou une mèche, j'apporte des petites nuances dans la colo, je fais faire un bain de pigments purs pour raviver la couleur et lui apporter des nuances (quand je suis trop claire en hiver, j'ai l'air fatigué), je fais des soins pour enlever le côté raplapla... Autant de petites choses qui rehaussent la mine et le moral.

Vos trucs pour retrouver l'énergie?

Depuis peu, je me fais faire des massages du cuir chevelu, du cou et des épaules au salon, une fois par semaine: c'est extraordinaire pour enlever les tensions.





Angèle Ferreux-Maeght

Cuisinière bien-être

Elle quitte ses études de médecine pour devenir naturopathe, puis se consacre à la cuisine et devient la (toute jeune) papesse de l'alimentation bien-être et plaisir. Après avoir ouvert deux boutiques, un laboratoire, un service traiteur et édité deux livres de recettes (1), elle nous mitonne une gamme d'épicerie qui sortira courant 2018.

Votre petit déjeuner énergétique?

Le délicieux Miam-ô-Fruits de France Guillain : 1/2 banane écrasée jusqu'à ce qu'elle devienne liquide, que j'émulsionne avec 2 c. à s. d'huile de colza, de lin ou de cameline (la plus riche en oméga 3). Je rajoute 1 c. à s. rase de graines de lin broyées finement, 1 c. à s. de graines de sésame broyées, 2 c. à c. de jus de citron, 3 graines différentes (amandes, noisettes, noix...) et 3 fruits frais différents coupés (pas d'agrumes ou de pastèque qui sont à digestion trop rapide). Le tout, bio, bien sûr !

Votre repas idéal?

Une petite salade de crudités et des légumes verts et cuits aux deux repas. J'évite le « mélangisme », en me référant au tableau de l'hygiéniste américain Herbert Shelton (sur Internet) : je choisis un repas pour une seule protéine (viande ou poisson, ou fromage ou protéines végétales), que j'associe à des légumes, mais pas à un sucre lent (pâtes, céréales, riz). Ou je mixe sucre lent + légumes + amidon (pois chiches, haricots rouges, soja). Le soir, l'idéal, c'est une soupe, une salade et une compote. Sans oublier le plaisir et la convivialité, les clés d'une alimentation bienfaisante.

Vos jokers alimentaires?

La sauge (purifie et nettoie), le thym (antiseptique), le romarin (antiviral et draineur du foie), la menthe et l'hamamélis (apaise et favorise la digestion). En infusion, dans un bouillon, ou dans une sauce (faire revenir de la sauge avec de l'ail puis rajouter de la crème d'amandes : génial pour accompagner pâtes, poisson, légumes). Et aussi noix, noisettes, amandes, figues séchées et dattes.

Plutôt thé ou café?

100 % tisanes ! Je les prépare moi-même ou je choisis les mélanges de Chic des Plantes (5) ! Je rajoute 2 abricots secs dans ma théière pour donner un goût sucré et gourmand. Quant au café, mieux vaut en réduire sa consommation, car il acidifie et déminéralise l'organisme.

Un secret pour diminuer la consommation de sucre?

Je remplace le sucre par de la fleur de sucre de coco (à l'indice glycémique bas, de 35 contre 70 pour le sucre, ndlr) ou des dattes que je fais tremper dans un peu d'eau avant de les mixer pour préparer une pâte sucrante.

Des idées pour cuisiner frais, bio, plus vite et moins cher?

Si on réduit la consommation de viande, on allège ses dépenses. Pour gagner du temps, je cuisine le dimanche pour les dîners de la semaine : je fais cuire des légumes bio au four (30 min à 160 °C), sans enlever la peau (juste rincés) et en laissant les fanes. Je les conserve au frigo dans des boîtes en verre (mieux que le plastique) : j'en fais des soupes, des salades, je les fais réchauffer avec du riz... Avec les fanes, je prépare des pestos.

Vos astuces pour avoir de l'énergie?

Le matin, je me nettoie le nez avec un « neti pot » (ou lota) (4) : excellent pour prévenir les rhumes et les sinusites. Le soir, je glisse mes pieds 15 min dans une bassine d'eau chaude avec 2 c. à s. de sel d'Epsom (3). Avant de dormir, je pose une bouillotte sur le foie (à droite, sous les côtes) : il a besoin d'être au-dessus de 40 °C pour bien faire son job. Je prends aussi, du pollen frais (au rayon congélation des magasins bio), de la gelée royale (2), de l'acérola naturelle en poudre. Je respire, je pratique la pensée positive, le partage avec les autres et le bonheur d'être bien, là où je suis, à chaque moment...





Dr Joëlle Sebaoun Dermatologue

Dermatologue réputée, elle travaille plus particulièrement sur la beauté de la peau et sa jeunesse. Son credo ? Aider les femmes à « se retrouver dans le miroir sans passer par le bistouri et ce, quel que soit leur âge ».

Votre routine beauté quotidienne et vos produits préférés ?

Je nettoie ma peau le soir avec une eau micellaire. J'aime accélérer le renouvellement cellulaire pour booster l'éclat. En crème de nuit, j'alterne entre la Crème Hydratante Revitalisante Turnaround Overnight de Clinique (9) et l'Antioxydant Nuit Réparateur Resveratrol Be de SkinCeuticals (4). Sur mes lèvres, j'applique matin et soir le Baume Indispensable d'Hor-meta (3), une merveille. Et le matin, je pose le Sérum Retexturing Activator de Skin Ceuticals + une crème de jour comme le Soin Fermeté de la Peau A.G.E Interrupter de SkinCeuticals (8) ou encore Restructurant Matriciel Skin Active SPF 30 de Neostrata (2). En été, j'applique le Soin de Jour Réducteur de Taches Even Brighter SPF 25 d'Eucerin (6), contre les taches brunes.



Des coups de pouce éclat ?

Une à deux fois par semaine, je réalise un gommage doux puis j'applique une crème hydratante comme la Crème Hydratante Tellement Différente de Clinique. J'ai rarement le temps de faire un masque : je le pose en couche mince, le soir, et je dors avec (Masque Anti-Rougeurs Roseliane d'Uriage ou Hydra-phase Intense Masque de Laroche-Posay). Je prescris de la Vitamine C à mes patientes car c'est un merveilleux antioxydant et un bon régulateur de pigmentation. Mes bests : les sérums Phloretin Cf ou CE Ferulic de SkinCeuticals (selon le type de peau), le Sérum Anti-Rides Flavo-C d'Auriga ou le Sérum Clairial de SVR (en cas de chloasma ou de mélasma).

Des actes dermatologiques exceptionnels

Le peeling aux AHA sur le visage, le décolleté et le dos des mains. Parfait pour resserrer les pores, unifier le teint et donner de l'éclat. Je l'associe au Skin Booster : on injecte des petites gouttes d'acide hyaluronique ultra-fluide sur l'ensemble du visage. Il joue un rôle d'éponge dermique : il hydrate la peau en profondeur et redensifie le derme. Deux actes légers qui donnent du rebond et de l'éclat sans éviction sociale.

Votre meilleur conseil anti-âge et éclat ?

Prévenir ! Hydrater sa peau, boire de l'eau, soigner son alimentation, se protéger du soleil, hiver comme été, même en ville. Mon filtre préféré : Sun Secure Fluide SPF50 de SVR (7).

Un entretien corps ?

Pour garder une peau souple et ferme, j'utilise une huile de douche lavante, par exemple XeraCalm A.D. d'Avène (5), Lipikar de Laroche-Posay (1). Ensuite, tous les jours, j'hydrate (sans oublier les pieds et les talons) avec un lait ou une crème à 10 % d'Urée (Eucerin, SVR). Je fais aussi du Pilates et je m'étire quotidiennement.

Un secret pour retrouver l'énergie ?

M'offrir un séjour détox pendant lequel je prends soin de moi pour mieux repartir vers la vie active. Mon adresse préférée pour me ressourcer : La Pensée Sauvage (lapenseesauvage.com).



Marie Troude Naturopathe

Changer son alimentation lui a permis de régler des années de problèmes ORL récurrents. C'est ce constat qui a poussé Marie – sensibilisée par ses parents au végétarisme et aux remèdes naturels – à devenir naturopathe.

Une (ou plusieurs) motivation pour consulter une naturopathe?

Si vous sentez constamment fatiguée, irritable et souvent malade, que vous faites le yoyo avec votre poids, que vous n'arrivez pas à adopter une bonne hygiène de vie... S'offrir une consultation de naturopathie, c'est avoir un suivi sur mesure selon ses carences, ses besoins. C'est aussi une prise de conscience : on arrête d'être assistée par les médicaments et de traiter les symptômes sans s'attaquer à la cause. Passer à la naturopathie, c'est donner au corps la possibilité de s'autogérer.

Les bases d'une bonne hygiène de vie?

Bien manger, limiter les excitants (thé, café, alcool, cigarette), bouger, se reposer et apprendre à gérer son stress et ses émotions. Pour ça, j'utilise les Fleurs de Bach. On se fait conseiller par un naturopathe ou dans une herboristerie, ou on prend un complexe tout fait comme Rescue (4), la Fleur Star of Bethlehem (3), ou encore Consolation de Deva (deva-lesemotions.com).

Un coup de pouce quand on est tout le temps crevé et malade?

Sans hésiter, la diète hypotoxique du Dr Jean Seignalet qui désencrasse l'organisme. Pendant deux semaines (au moins), on supprime les sucres (y compris les céréales), les laitages, le gluten, le café, le thé, l'alcool, la cigarette et ça, dès les premiers maux de l'hiver. On mange des fruits, quelques crudités et des légumes cuits (en soupe, à la vapeur, au four). On s'autorise un goûter (un fruit + quelques oléagineux) et c'est tout : quand on grignote, on est crevé parce que l'organisme passe son temps à digérer et c'est ce qui prend le plus d'énergie. Si on

peut, on fait des saunas, deux fois par semaine, pour activer l'élimination des déchets et des toxines.

Une adresse pour aider à la detox?

Le très beau Centre Element (7, rue des Guillemites, Paris 4^e, lecentre-element.com). Ce centre holistique propose du yoga, du qi gong, de la danse, des massages ayurvédiques, des consultations de naturopathie et beaucoup d'autres choses. J'y donne des consultations et j'y pratique le massage drainant détoxifiant mis en place par le centre de naturopathie Tout Naturellement (lecentrenaturo.com) : il couple des manœuvres appuyées de drainage musculaire à des séances de sauna avant et après pour éliminer les toxines.

Une astuce maison pour booster l'élimination?

Le brossage à sec : magistral ! Il faut le pratiquer au quotidien, comme un rituel, avant la douche (matin ou soir). À l'aide d'une brosse en poils naturels (1), on agit des extrémités vers le cœur en allant vers les ganglions lymphatiques (au niveau de l'aîne, sous les aisselles et au niveau de la gorge). Exfoliant, anticellulite, il renforce le système immunitaire, énergise, nettoie le système lymphatique. Pratiqué le soir, il aide à s'endormir.

Un soin beauté «maison»?

Je mixe 20 ml d'huile végétale de Rose Musquée (5) + 10 ml d'huile végétale d'argan (2) + 4 gouttes d'huile essentielle de Cyste + 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (source Julien Kaibeck lessentieldejulien.com).

Un petit-déjeuner healthy et gourmand pour les enfants?

Une banane écrasée + des graines de chia + du lait végétal. On mélange et on laisse gonfler quelques minutes. On rajoute de la noix de coco râpée + une cuillère à soupe de graines de lin et de sésame broyées + une cuillère à soupe d'oléagineux (amandes, noix, noisettes) également broyées. On mélange à nouveau, on ajoute un fruit frais coupé en morceaux.





Juliette Gernez

Danseuse et comédienne

Après avoir collaboré avec des chorégraphes d'exception (Carolyn Carlson, Benjamin Millepied...), Juliette a quitté l'Opéra de Paris pour devenir comédienne. Elle travaille sur un projet de court-métrage avec le réalisateur Nicolas Bary («Au bonheur des ogres») tout en donnant des cours de danse classique.

Votre secret pour récupérer?

Le sommeil. Me reposer pour bien récupérer, c'est le secret absolu. Quand je suis vraiment à plat, je prends des ampoules de Vitalité 4G (Forte Pharma, en pharmacie) (5), un mix énergisant qui combine ginseng, gingembre, guarana et gelée royale et agit comme un coup de fouet. Après l'entraînement, j'ai pris l'habitude de me faire masser pour travailler les muscles en profondeur. Mais attention, ce ne sont pas du tout des massages relaxants : ça fait mal ! (Rires.)

Votre repas idéal?

Je viens tout juste d'arrêter l'entraînement de haut niveau (huit heures par jour...) et je suis passée à deux heures de sport au quotidien (danse classique, natation, cours de sport au Klay, Paris 2^e). Je n'ai pas encore totalement adapté mon régime alimentaire : je mange toujours beaucoup de sucres lents, qui conviennent bien à une grosse activité physique. Je suis hyper gourmande, j'avoue ! Mais j'ai la chance de ne pas avoir besoin de me surveiller. En revanche, je ne bois pas et je ne fume pas.

Un conseil hérité de votre pratique de danseuse et facile à mettre en œuvre?

Depuis que j'ai 6 ans, l'âge auquel j'ai démarré la danse classique, j'entends ce conseil : «Fais un trou dans le plafond avec ta tête ! Sors la poitrine, baisse les épaules, rentre les omoplates et respire». Ce conseil précieux ne fonctionne pas uniquement sur la posture, il agit aussi sur la confiance en soi. Se grandir et s'épanouir corporellement, c'est aussi s'ouvrir aux autres

et assumer qui on est psychiquement et physiquement. Changer sa posture en faisant «un trou dans le plafond» c'est un état d'esprit qui change beaucoup de choses.

Et une astuce chipée à votre nouveau métier de comédienne?

Respirer ! Même si je suis une athlète de haut niveau grâce à la danse, je n'ai pas appris de technique de respiration. Or, c'est ce qui donne de la vie aux mouvements et aux intentions. Comme de bien placer sa voix. Et dans la vie de tous les jours, c'est la même chose : on est souvent en apnée, on a tendance à s'asphyxier. Respirer est le meilleur outil pour gérer son stress et ses émotions.

Une adresse bien-être à Paris?

Depuis que j'ai quitté l'Opéra, je collabore avec Santiago Del Valle qui est kinésithérapeute à l'Opéra et qui a ouvert son centre de kinésithérapie près de Bastille, Corporis Fabrica (10, rue Saint-Nicolas, Paris 12^e, 16 € le cours). Il a créé tout récemment une très belle salle de danse dans laquelle il y a des cours de yoga, de gyrokinésis et de danse classique (qui sont ma partie). L'approche est particulière : ce cours cherche à mettre en cohésion le travail du kinésithérapeute avec la danse. L'idée est de changer le rapport qu'on entretient avec son corps pour apprendre à le respecter davantage. J'enseigne tant aux amateurs qu'aux professionnels et aux danseurs en rééducation. Mais la plupart de mes élèves sont là pour pratiquer un loisir et non se préparer à une future carrière.

Une routine beauté?

Tous les matins, j'utilise la lotion Tonique à la Camomille de Clarins (3) que je fais suivre de la Crème Fraîche de Beauté de Nuxe (4). Le soir, je me nettoie la peau avec L'Eau Micellaire d'Uriage (2). Je suis moins fidèle avec les soins corps mais, comme j'ai la peau sèche, je l'hydrate énormément. En ce moment, j'utilise le Lait Hydratant Corps de Clarins (1). Dans mon sillage, il y a mon parfum, qui est devenu plus que mon parfum, c'est mon odeur... Mûre et Musc de l'Artisan Parfumeur. ■

