



**DU TEMPS
POUR SOI**

Mise en beauté
Violette pour Dior avec
Diorskin Nude, Fond
de Teint Fluide Effet
Peau Nue Beige Clair ;
Harmonie de Blush
Coral Riviera ; Mascara
Diorshow Extase Noir ;
Crayon Khôl Noir,
Palette 5 couleurs
Designer Amber
Design ; Dior Addict
Lipstick Nude ; Coiffure
Fred Barat pour
Dessange.

BEAUTE



PASSEZ EN MODE SLOW

S'ADONNER A LA SIESTE,
CULTIVER SON BIEN-ÊTRE,
PRENDRE LE TEMPS DE
S'OCCUPER DE SOI... :
LA SLOW ATTITUDE REMET
NOS PENDULES A L'HEURE
DE L'INDOLENCE ET CHANGE
NOS BEAUTY ROUTINES.
DIETETIQUE, FITNESS, SPA,
COSMETIQUES : ON SE LA JOUE
ZEN ET JOLIE, COMME
MARINA HANDS QUI ILLUSTRÉ
CES PAGES EPICURIENNES
ET QUE L'ON VERRA BIENTÔT
DANS "VOYEZ COMME
ILS DANSENT",
DE CLAUDE MILLER.

PAR **CECILE GUERRIER.**
PHOTOS **BEN DAUCHEZ.**



PHOTO BEN DAUCHEZ

DES BAUMES ET DES BAINS AUX PLANTES, DES SOINS AU SPA QUI RELAXENT ET DES GYMS POUR SE MUSCLER EN DOUCEUR... C'EST LA NO STRESS ATTITUDE.

LA NOUVELLE ECO-TENDANCE

« Qui va lentement va sainement », dit le dicton. Pourtant, le sentiment de vivre dans l'urgence fait partie intégrante de notre quotidien. « Les technologies, en nous faisant gagner du temps, donnent le sentiment d'aller, et surtout de devoir aller plus vite », observe une récente enquête Ipsos. On mange vite, on stresse plus, on se repose moins. Un tiers des Français actifs dorment six heures ou moins par nuit, soit deux heures et demie de moins qu'il y a cinquante ans, selon une étude BVA. Ainsi, le besoin de ralentir et de se ressourcer est devenu un luxe et... un art de vivre. Du design, qui prône des lignes et des matériaux équitables, à la mode, qui valorise les textiles durables et les fibres bio (Cos by H&M par exemple), la tendance slow est une philosophie de mieux-être. Elle mise sur le durable et le temps que l'on s'offre pour mieux apprécier et respecter le monde qui nous entoure...

FAIRE PLAISIR A SA PEAU

Dorloter tranquillement sa peau, c'est...

● **Lui donner du temps** : en pratiquant des modelages doux et lents du visage, du corps, des mains, des pieds; en appliquant des masques avec un long temps de pause (tout en faisant une sieste); en superposant les soins (tonique + sérum + crème + base). Décontractant, un baume récolté par les Indiens de la forêt amazonienne qui dénoue les muscles en pelote : Fluide de Massage Musculaire Ekos Andiroba, Natura Brasil. Délassant, un baume nourrissant à l'huile de



DU FRAIS, DU VRAI, DU BIO : Bath & Body Oil, Horny Cow, Cowshed (chez Colette); Crème Beauté des Pieds, Caudalie; Geranium Leaf Body Scrub, Aesop; Fluide de Massage Ekos Andiroba, Natura; Crème d'algues, Bio Carnac; Jus de Bouleau bio, Weleda.

pepins de raisin, beurre de karité bio et extrait de vigne rouge drainante : Crème Beauté des pieds, Caudalie.

● **Lui offrir des « cosm-éthiques »** : ingrédients bio issus du commerce équitable, estampillés du label Cosmébio, non testés sur animaux. On essaie le masque pour le corps reminéralisant à l'eau de mer de Carnac et algues de l'île de Molène : Crème d'algues revitalisante Bio Carnac.

● **Lui prodiguer du frais sur mesure** : avec des soins faits maison (masque apaisant au concombre, nourrissant à l'avocat, purifiant à la banane...). Rafrâchissant, 100% biodégradable et formulé sans savon, il contient de l'Aloe vera biologique issu du commerce équitable au Guatemala : Gel Douche Concombre&Menthe Earth Lovers, The Body Shop. À lire : « Les Recettes beauté naturelles des paresseuses », de Carole Dichamp, éd. Marabout.

EN SLOW MOTION...

... dans le spa de 3 000 mètres carrés du palace Es Saadi l'Institut Dior y propose son soin star, le Rituel Or de Vie, et dans la partie marocaine, gommages, enveloppements et massages à quatre mains sont au programme. Mise en beauté Violette pour Dior avec Diorskin Nude, Beige Clair; Diorskin Nude Compact Nuancier Beige Praline; Rouge Dior, Rouge Favori.



S'ABANDONNER A LA DETENTE

En ville ou à la campagne, on découvre des spas dont le design et les soins développement durable sont en harmonie avec la nature (gaspillage d'eau minimisé, consommation d'énergie à la baisse, produits respectueux pour la peau et l'environnement). Des parenthèses bien-être où le temps se vit au ralenti.

● Futuriste : Spa Six Senses

Les cabines sont des cocons zen en chêne, et tout est recyclable ou presque. Les chaussons et serviettes sont en Tencel, une fibre végétale biodégradable, et même les algues bio utilisées lors des soins servent d'engrais pour nourrir le mur végétal du spa et les roses du jardin des Tuileries! À essayer : le soin visage à base de miel des toits de Paris (1 h, 140 €) qui déttoxine l'épiderme des citadines. 3, rue de Castiglione, 75001 Paris (01.43.16.10.10).

● **Champêtre : Éco Spa Melvita**

Dans un cadre bucolique, on goûte aux Api Soins, à base d'huiles de fleurs et de produits de la ruche bio. Notre préféré : le massage Danse des Abeilles (1 h 30, 115 €), où les doigts de la pro voltigent, virevoltent et butinent sur des rythmes apaisants. 96, rue de Rennes, 75006 Paris (01.45.44.86.38).

● **Green label : Éco-Hôtel La Grée des Landes à la Gacilly**
Niché au cœur de la lande bretonne, il est construit selon des normes bioclimatiques, certifié Ecolabel européen, et s'engage à respecter durablement l'environnement. On aime les menus diététiques bio concoctés avec les fruits et légumes du potager de l'hôtel, et le spa qui propose le Rituel Culture Bio aux 15 plantes (2 h, 130 €), où l'on s'abandonne à la détente. Forfait Rêve de Nature, 2 jours-1 nuit, à partir de 235 € (02.99.08.50.50 et www.lagree-deslandes.com).

PRIVILEGIER LES PRODUITS FRAIS

Le concept est né en Italie en 1989, à l'initiative de Carlo Petrini*, journaliste, critique gastronomique et sociologue italien. Pied de nez à la culture du fast-food et à la malbouffe, manger slow, c'est aimer les plaisirs de la nourriture saine, privilégier les produits frais de saison et locaux, prendre le temps de concocter ses plats et mâcher lentement... Bref, manger en conscience et s'impliquer dans ses choix alimentaires. C'est aussi bénéfique pour la silhouette. *« Slow Food, manifeste pour le goût et la biodiversité », éd. Yves Michel (www.slowfood.fr).

ECOUTER SES BIORYTHMES

Le principe est de faire des mouvements très décomposés sur un rythme lent pour se mettre à l'écoute de ses biorythmes. En plus d'apaiser son rythme cardiaque, de travailler sa respiration et de relâcher les tensions, on cible mieux le travail musculaire. On fuselle harmonieusement sa silhouette avec les disciplines slow.

● **Le yoga** : il existe plusieurs techniques et plusieurs écoles qui souvent se conjuguent. Parmi elles, le hata yoga, le yoga nidra, le lounge yoga, qui s'effectuent en douceur via des postures, des respirations profondes et des exercices de méditation (ff-hatha-yoga.com).

● **Le qi gong** : gym de la longévité, elle a comme animal totem la tortue, dont elle s'inspire avec des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration (federationqigong.com).

● **Le tai-chi** : cet art martial a été inventé par un moine taoïste qui observait le combat entre un oiseau et un serpent... On effectue des postures de combat au ralenti en travaillant la maîtrise de soi (ffwushu.fr).

● **Le tai-chi mix à l'Usine Opéra**. Le cours mélange le traditionnel tai-chi avec des enchaînements lents inspirés des arts martiaux et de postures de yoga (01.42.66.30.30).

● **Le jivamukti yoga au Studio Beyoga**. Gwyneth Paltrow, Uma Thurman et Sting sont fans de ce yoga moderne né à New York, qui combine postures, chants ou musique, et exercices de respiration (01.40.47.67.63).

PHOTOS BEN DAUCHEZ, GILBERT BENESTY ET D. R.

PAUSE DETENTE

Mise en beauté
Violette pour Dior avec Diorskin Nude, Beige Clair; Harmonie de Blush Coral Riviera; Palette 5 couleurs Designer Amber Design; Dior Addict Lipstick Nude; pour le corps, Huile Satinante Créatrice de Fermété Diorsvelte. Coiffure Fred Barat pour Dessange. Marina Hands est habillée par Dior.



MARINA HANDS SES SECRETS DE BEAUTE

Dans le prochain Claude Miller, « Voyez comme ils dansent »*, elle incarne une femme sur les traces de son ex-mari disparu. Elle sera aussi à l'affiche de « Sports de filles », de Patricia Mazuy. Détendue, dans le cadre luxueux de l'Institut Dior à l'Hôtel Es Saadi à Marrakech, elle nous livre ses recettes.

Le make-up qui lui va bien : « J'aime avoir les yeux très maquillés. Je suis dans une période bleu-gris. Pour avoir un regard plus intense, je choisis un crayon gris anthracite et je glisse un point entre chaque cil avant de poser le mascara. »

Ses indispensables : « Le fond de teint minéral poudre, Accord Parfait L'Oréal Paris, parce qu'il s'applique au pinceau en deux secondes, et un rouge à lèvres Dior Addict, dans les tons de rose, juste pour recolorer les lèvres. Mon accessoire fétiche : le recourbe-cils chauffant. »

Son parfum : « Pour Un Homme de Caron. Je le portais ado, je l'ai redécouvert il y a un an. »

Son sport : « J'essaie de courir le plus souvent possible. C'est ce qui m'aide le plus à lutter contre les insomnies. »

Sa ligne : « Il m'arrive d'avoir des pics de stress à cause de mon métier. J'évite ce qui peut être agressif pour l'estomac, comme les plats en sauce. Je me nourris de choses très simples. »

PROPOS RECUEILLIS PAR ASTRID TAUPIN

*Sortie en salle le 3 août.

