

# ÇA, C'EST VOUS DANS UNE SEMAINE



Difficile à croire, étant donné que vous êtes actuellement plus blanc.he qu'un parti de gauche un soir d'élections et que l'essentiel de votre activité consiste à zoner devant *Too Old To Die Young*. Pourtant, faites-nous confiance, il ne suffit que de sept jours pour se mettre le corps et la tête en vacances.

PAR NOLYNE CERDA ET JULIETTE LECUYER





UNE SEMAINE POUR BODY SWAP

**Le mot piscine vous évoque des potes et une bouteille de rosé plutôt que des longueurs et l'odeur du chlore ? Nous aussi. Voici trois façons testées et approuvées de compenser votre désertion de la salle de sport.**

**L'option OKLM :** sanglée.e sur une table de massage, un applicateur sur le ventre ou les fessiers (une tête sur chaque fesse) envoie trois types d'impulsions électromagnétiques dans les muscles. Ça ressemble à une contraction musculaire d'électrostimulation classique type télé-achat sauf que la puissance (la même qu'une IRM, donc pas de pacemaker ou de métal dans le corps) contracte l'ensemble du muscle à 100%. FYI : même à fond de Crossfit, la stimulation n'excède jamais les 40%. Résultat : 20 000 squats ou 20 000 abdos en 30 minutes, un corps bien gainé en une semaine et une (légère) élimination des cellules graisseuses jusqu'à deux mois après le protocole.



➔ **Protocole Emscult,** 4 séances espacées de 2 à 3 jours, dès 400€ la séance, [btaesthetics.com](http://btaesthetics.com)

**L'option #transformationtuesday :** la kinésithérapeute Anne Cali est l'une des rares spécialistes que les rédacteur.ice.s beauté consultent toute l'année. Sa méthode, le GAD (glisser-appuyer-décoller), est le massage le plus efficace qu'on n'ait jamais testé pour fitter en un temps



record. Pourquoi ? Parce qu'elle vient d'abord à bout de la rétention d'eau pour pouvoir agir réellement sur les adipocytes et détoxifier le corps. En attrapant la peau avec la paume des mains, elle décolle les tissus, stimule la



MICHAEL B. JORDAN DANS CREED

circulation lymphatique, réveille l'hypoderme et les muscles, tout en défibrosant la cellulite la plus féroce. C'est indolore (une croisière) et mille fois plus efficace qu'un palper-rouler : une taille de moins en une semaine. Hallucinant. ➔ **Cure Express Anne Cali,** 4 séances de 45 minutes tous les 2 jours, 320€, [annecali.com](http://annecali.com)

**L'option deter :** mental aiguisé comme une lame, concentration pointue comme un couteau, volonté chauffée comme une flamme... Vous avez une playlist vraiment border êtes prêt.e à tout donner si le jeu en vaut la chandelle. Vraiment ? Visage des fragrances Coach for Men et Coach Platinum, l'acteur Michael B. Jordan vous a concocté un insane training, inspiré de sa préparation pour les films *Creed*. Ne le remerciez pas tout de suite, ça a l'air terrible...

**Boostez votre métabolisme**  
« Je me suis entraîné comme un fou pour *Creed* et *Black Panther*, mais une semaine, c'est quand même très court... Je commencerai par couper immédiatement les laitages, le pain et les sucres. Activez le métabolisme dès le matin avec une omelette blanche, un peu de riz brun et des saucisses de dinde. Ensuite, beaucoup d'eau, de poissons et de légumes. Fractionnez vos repas en petites portions, à prendre 5 à 6 fois par jour. »

**Isolez les zones à sculpter**  
« Deux fois par jour, faites une session de workout. Pas de crossfit qui travaille le corps dans sa globalité mais en vous concentrant un jour sur les bras, un autre sur les jambes, un autre sur le core. Faites des high rep en soulevant des poids légers, c'est plus efficace pour se dessiner que de soulever des charges plus lourdes sur de petites séries. Entraînez-

vous sans timing : tant que vous pouvez continuer, c'est que la session n'est pas terminée. Néanmoins, coupez la semaine en deux et reposez-vous le mercredi. »

**Séchez**  
« Le soir, faites du cardio. Corde à sauter, boxe, course sur un tapis ou dehors dans des escaliers... Trouvez ce qui vous correspond le mieux. Moi, je n'aime pas être enfermé, j'ai besoin de courir à l'extérieur et d'observer ce qui m'entoure. Le paysage qui défile, c'est ce qui me met sur des rails et me permet de continuer. »

**Restez motivé.e**  
« Ce programme est très intense et donc dur à suivre. En préparant *Creed*, je restais focus en me rappelant que ce film allait être vu et rester visible très longtemps. Une sorte de pression saine qui me forçait à garder ma concentration. Le workout, c'est très stressant. Je médite 10 minutes par jour, la plupart du temps sous la douche, sous l'eau : je fais le vide et des exercices de visualisation positive. Inspirez en vous chargeant d'éléments positifs et expirez en exhalant les charges négatives qui vous encombrant. »



EDP COACH PLATINUM, COACH, 89€-100ML, EN EXCLU CHEZ NOCIBÉ, [NOCIBE.FR](http://NOCIBE.FR)

PHOTOS : REX FEATURES ; PIERRE SABATIER



CAROLINE DE MAIGRET

SOPHIE CARBONARI

MARIA BORGES

UNE SEMAINE POUR ARRÊTER LE MAKE-UP

**La visualisation de 300 tutos contouring a fait de vous une vraie lumière. Sauf que. Vous entrez doucement mais sûrement dans une période de peau Rive Gauche : fraîche, nue, libre et qui se prend un peu trop au sérieux. Chillax, grâce au protocole glow express de Sophie Carbonari, la facialist de Caroline de Maigret et du top Maria Borges, vous allez rompre pour de bon avec votre gear correcteur/fond de teint/blush...**

**Rallumer la lumière :** matin et soir, exfoliez la peau avec un cleanser contenant des AHA. Humidifiez l'épiderme à l'eau chaude pour ouvrir les pores et optimiser l'action des acides de fruits. Massez doucement du bout des doigts, par petits mouvements circulaires, du menton vers le front pour relancer la circulation. Rincez à l'eau fraîche pour un drainage minute.

**Affiner le grain :** diluez deux gouttes de toner exfoliant (cherchez des acides de fruits, glycolique, salicylique...) dans un coton imbibé d'eau pour lisser la peau sans l'irriter. Ce n'est pas la quantité de formule utilisée mais la façon dont vous imprégnez la peau avec qui compte : pressez le coton le long de la mâchoire, du menton aux lobes d'oreille. Recommencez sur l'ensemble du visage, toujours du cœur vers l'extérieur.

**Plumper la surface :** c'est ce qui garantit une réflexion optimale de la lumière. Versez quatre gouttes de sérum riche en acide hyaluronique directement sur le front, les pommettes et le menton et pianotez le visage du bout des doigts. Vous faites pénétrer la formule, tout en activant les circuits lymphatiques et sanguins et en chassant les toxines pour un teint plus éclatant.

**Lisser la matière :** encore une fois, plus une

surface est lisse, plus elle renvoie la lumière. Posez des petites touches de crème hydratante ou d'huile sur le visage (pas de consigne particulière, c'est vraiment votre condition cutanée qui décide) et procédez à de grands lissages du plat des paumes, de l'intérieur vers l'extérieur pour drainer toujours un peu plus. Pour un bonus de glow, videz les points collecteurs des déchets lymphatiques : pressez doucement l'index et le majeur dans le creux derrière les oreilles et faites-les glisser le long du cou, jusqu'au creux des clavicules.



1. Lotion exfoliante P50, **Biologique Recherche**, 80€, [biologique-recherche.com](http://biologique-recherche.com) 2. The Cream, **Augustinus Bader**, 225€, [augustinusbader.com](http://augustinusbader.com) 3. Sérum avancé SubQ Peau, **Hylamide**, 21€, [hylamide.com](http://hylamide.com) 4. Huile nettoyante Night Shift AHA, **Disciple**, 32€ sur Bazar Bio, [bazar-bio.fr](http://bazar-bio.fr)





UNE SEMAINE POUR SE VIDER LA TÊTE

**Le rapport du GIEC vous a cassé le moral, le duo Ed Sheeran/Justin Bieber ôté le peu de foi qui vous restait en l'humanité... Vous allez arriver en vacances tendu.e comme une arbalète, prêt.e à flinguer le moindre vendeur de beignets.**



VOYAGE BIEN-ÊTRE, DÉTOX ET MÉDECINE DOUCE AU MAROC. À PARTIR DE 595€/PERS. POUR 6 JOURS. ZENNGO.FR

**Tricher :** l'actualité mérite-t-elle que vous ruiniez les rares jours d'insouciance dont vous disposez cet été ? Non. Avant de redevenir aigre et cynique comme tout organisme vivant digne de ce nom, votre cerveau a aussi besoin de RTT. Offrez-vous un break pré-vacances et vidangez-vous les idées noires au Maroc, dans la région d'Essaouira. Dans ce riad familial éco-friendly, l'eau chauffe grâce à des panneaux solaires et le jardin est sous permaculture. Les journées sont toutes les mêmes : yoga le matin, facial l'après-midi, le tout ponctué par des ateliers de cosmétiques naturels DIY et des ateliers de cuisine healthy. Vous n'avez à penser à rien. C'est fou.

**S'acheter sa tranquillité :** s'il y a bien un truc qui ne mérite pas de gaspiller du temps de cerveau disponible, c'est l'état de vos ongles. Pia Klemp ? Oui. La Moldavie ? Oui. La tenue de votre vernis ? Faut-il vraiment répondre ? Épargnez-vous des considérations inutiles en misant sur une manucure semi-permanente green. Canne à sucre, manioc, maïs, pomme de terre, blé, coton... La formule contient 84% d'ingrédients naturels mais 0 monomère sensibilisant allergène ou hydroquinone classé



MANUCURE SEMI-PERMANANTE GREEN FLASH PRO, MANUCURIST, 35€, MANUCURIST.COM

perturbateur endocrinien. Le process est le même que celui d'un gel classique (base+ couleur+topcoat+séchage sous lampe à UV) mais le résultat est plus fin sur l'ongle et vous offre dix jours de tranquillité totale. Le tout s'enlève au dissolvant classique et ne flingue donc pas les ongles. Respect.

**Tout oublier :** le bonheur, c'est simple comme une chanson d'Angèle. Catalina Denis, yogi et fondatrice du studio Kshanti, vous a concocté un enchaînement de 5 asanas à faire au réveil pour chasser le spleen chaque jour un peu plus. Au bout de sept jours, vous serez une personne neuve.

**Détendez-vous :** encore au lit, asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous remercier pour le temps que vous vous accordez. Scannez mentalement votre corps et roulez les épaules en arrière puis en avant pour détendre. Étirez les bras vers le ciel et penchez-vous en avant pour décompresser la colonne, qui se tasse pendant la nuit.

**Soyez souple :** asseyez-vous sur le sol et faites la pince. Jambes tendues, inspirez en levant les bras au ciel et expirez en vous penchant en avant trois fois. Pointez les pieds, placez les mains à 20 cm derrière le dos (doigts vers les jambes), roulez les épaules en arrière pour ouvrir la poitrine et à l'inspiration, poussez sur les talons pour soulever le bassin en posture de la table inversée. Elle détend les muscles, étire le dos, renforce la sangle abdominale, stimule et régénère.

**Appuyez sur reset :** allongez-vous pour la posture de la chandelle. Levez les jambes tendues et le bassin en maintenant votre dos avec vos mains, ça détend le corps, calme le mental et revitalise les cellules.

**Prenez l'air :** redescendez, alignez vos jambes, placez vos mains dans le creux du dos de façon à avoir les avant-bras au sol et cambrez-vous pour la posture du poisson afin d'améliorer le flux sanguin dans la tête et réoxygéner le cerveau.

**Détendez-vous à mort :** allongé.e sur le sol dans la posture du cadavre, relâchez tout. Inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche pendant cinq minutes.



1. Tapis de yoga, **Yoga Design Lab**, 78€, [yogadesignlab.com](http://yogadesignlab.com) 2. Legging imprégné de soin Sara, **Marie & Marie**, 95€, [marie-et-marie.com](http://marie-et-marie.com)

UNE SEMAINE POUR DEVENIR UN.E VRAIE MYTHO

**Vous êtes fraîchement employé.e (bravo), sans ami.e.s (déso) ou complètement fauché.e (comme tout le monde) ? Pas de vacances à l'horizon. Sauf que. Petite personne pleine de ressources, vous excellez dans l'art de la débrouillardise.**



SOIN RITUEL REN X BRACH, 220€ - 1H20 POUR LES NON-MEMBRES, 17, RUE JEAN RICHPIN, PARIS-16<sup>e</sup>, [BRACHPARIS.COM](http://BRACHPARIS.COM)

**Embarquez pour une petite fabrique à souvenirs :** peaufinez le scénario de votre été, que vous pourrez déballer le pied à peine posé à Rock en Seine. Après un tour du côté de la vallée du Dadès, dans le Sud marocain, où vous vous êtes roulé.e dans les parterres de roses de Damas, vous avez filé au Japon pour une retraite Shinrin-yoku. Là, perdu.e parmi des arbres millénaires, vous avez pratiqué cet art singulier des « bains de forêts » : marcher sans but pendant des heures, en écoutant le bruit des oiseaux et du vent, en vous chargeant de l'odeur des feuilles et de l'eau. Quelques jours de trek parmi les sculptures de sel rose sur les

PHOTOS : G DE LAUBIER ; PIERRE SABATIER : DR

hauts de l'Himalaya et il était déjà temps de rentrer... Un road trip imaginaire à vivre à Paris, le temps d'un massage qui stretche les muscles et détend l'organisme, suivi d'un break dans une grotte de sel pour inhaler minéraux et oligo-éléments, qui chassent la fatigue et le stress. C'est vrai, vous n'avez pas de selfies, vous avez mieux : des souvenirs.

**Soyez lost in translation :** à quoi reconnaître quelqu'un ayant passé de bonnes vacances ? Il n'a plus aucun sens commun lorsqu'il revient à la réalité (pour rappel : 15 jours au Marmara de Goa ne donnent le droit à personne de se coller un bindi sur le front). Vous aussi devenez cet individu insupportable, façon retour du Japon : ne prenez plus de bain, prenez des ofuro. C'est comme un bain mais en japonais : pareil mais en compliqué. Dans une eau à 39° C (42° C si vous vous sentez), versez du sel – bourré d'oligoéléments facilement assimilables par les cellules – et 5 gouttes d'huile essentielle de rose hydratante et régénérante. Sans pareil pour se purifier des pollutions extérieures et se relaxer, pourrez-vous expliquer aux (rares) ami.e.s qu'il vous reste.

**Bronzez 2019 :** la mode est de votre côté. Cette saison, les campagnes de swimwear sont unanimes : la peau est lumineuse mais pas hâlée. Trois hacks soleil sans soleil.

**Le bluff modulable :** réchauffez à peine l'épiderme avec un autobronzant progressif, moins chargé en DHA, la molécule autobronzante, qu'une formule classique (moins de 2,5% versus 5%, ça fait une vraie différence) et également plus hydratante, un bonus majeur quand il s'agit de luminosité.



1. Fluide lacté autobronzant, **Oenobiol**, 19,90€, [oenobiol.com](http://oenobiol.com) 2. Brume anti-pollution Aqua Aeria, **Sanoflore**, 27,50€, [sanoflore.com](http://sanoflore.com) 3. Terracotta Hestia Island, **Guerlain**, 36€ en exclu chez Nocibé, [nocibe.fr](http://nocibe.fr)

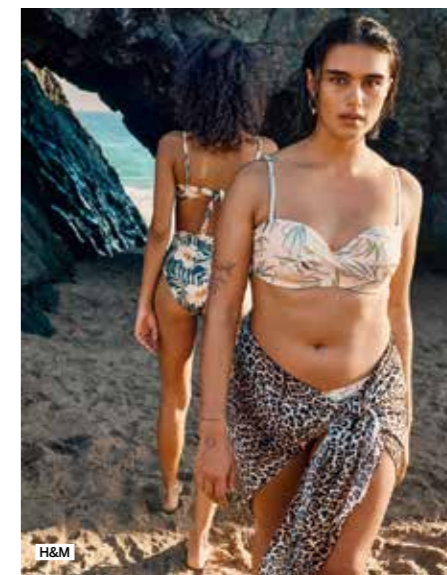
La DHA teignant les cellules mortes, exfoliez-vous bien pour une répartition homogène. Une application tous les deux à trois jours pendant une semaine suffira amplement.

**Le shot de lumière :** les brumes anti-pollution forment un bouclier contre les radicaux libres, qui dégradent le collagène, inflament les cellules et ternissent le teint. En freinant l'adhésion des particules polluantes sur la peau, limitant l'oxydation des protéines à la surface de la peau et en favorisant la régénération cellulaire, vous serez une vraie lumière.

**Le trick backstage :** les shows du printemps-été ont tous mis en avant cette bonne mine fraîche et healthy. Un baume à lèvres pour une bouche dewy qui illumine tout le teint chez Victoria Beckham, un bronzer smudgé sur les pommettes et la bouche pour Prabal Gurung, un lipstick crème corail fondu au doigt sur les paupières, les lèvres et le haut des joues façon Jacquemus. Vous avez l'embaras du choix.



ETAM



H&M



LIVYSTUDIO

La short list



1. Brume anti-pollution Wonder Mist, **Biotherm**, 25€, [biotherm.fr](http://biotherm.fr) 2. Huile solaire SPF 50, **Mimitika**, 10,99€, en exclu chez Sephora, [sephora.fr](http://sephora.fr) 3. Huile corps Sublime, **La Mer**, 95€, [cremedelamer.fr](http://cremedelamer.fr) 4. Huile capillaire Ritual, **Playa**, 36€ en exclu chez Net à Porter, [net-a-porter.fr](http://net-a-porter.fr) 5. EDP Cologne du Maté, **Mizensir**, 190€ - 100ml, [mizensir.com](http://mizensir.com) 6. Kit Vedette de la Plage, **Patchology**, 18,99€, [patchology.com](http://patchology.com) 7. Crème coiffante Surf Styling Leave in, **Bumble and Bumble**, 39€, [sephora.fr](http://sephora.fr)