

# Le nouveau Green Power

**Potager indoor, nutrition quantique, végétaux vibratoires...  
Écllosion de recettes high-tech pour s'alimenter en conscience  
et nourrir ses cellules de bonnes ondes nutritionnelles.**

*Par Frédérique Verley, Christelle Baillet et Carole Sabas. Photographie Alique. Réalisation Célia Azoulay.*

*Maquillage Violette. Coiffure Diego Da Silva. Manucure Megumi Yamamoto. Food stylist Claudia Ficca. Assistante réalisation Tanya Ortega.  
Maquillage Sisley avec l'Huile Précieuse à la Rose Noire, la Phyto-Ombre Glow Silver en all-over et le Phyto-Lip Gloss Beige Rosé.*



## **Alimentation revitalisante :**

pour recharger l'organisme en bons nutriments, avec le moins de calories possibles, Stephan Jaulin a concocté une cure revitalisante étonnante, basée sur des céréales germées (sans gluten) et des aliments magnétisés.

**Le concept** Un mix entre céréales germées d'un côté et végétaux chauffés de l'autre, soit à moins de 40 °C sur un temps long, ou alors ébouillantés sur un temps très court. Le tout, réénergisé par Isadora Dornier (qui médite en les préparant) et baigné dans un environnement musical doté d'une fréquence très précise. Au final, les aliments conservent à la fois leurs nutriments et un taux vibratoire intéressant, qui entre en résonance avec chacune de nos cellules.

**Les effets** Ainsi énérgisé, chaque aliment a une fonction bien déterminée au niveau d'un organe précis. Assemblés dans des recettes esséniennes, ils entrent ensuite en résonance les uns avec les autres pour revitaliser l'organisme tout entier. Ainsi, on restaure l'équilibre acido-basique du corps, tout en tonifiant les muscles, avec une amélioration très nette de la qualité de la peau et des phanères.

**La cure** Préparée sur commande, et sur mesure, la cure Holy Food s'étale sur 2 ou 5 jours. Une cure de 2 jours 2 «Bouillons Sublimes» pour purifier le foie, 2 «Bouillons Régénérateurs» pour apaiser l'intestin, 1 «Symbiose», probiotique naturel à base de champignons de kéfir pour aider à la détoxification et 1 «Bon Matin» pour apporter calme et sérénité.

100€, la cure Holy Food préparée sur commande.  
Institut Stephan Jaulin, 8 place de Breteuil, 75015. 01 42 19 94 17.

## **Distributeur à superfood :** de nouveaux distributeurs automatiques, équipés de bombes à nutriments, font déjà leur apparition à Londres. On adore.

Business girl émigrée à Londres, Juliette Polge de Combret s'est fixée comme mission de trouver une solution saine au lunch «on the go». D'où son idée originale de remplacer, dans les distributeurs automatiques, les sucreries par des mini-containers à salades fraîches provenant de fermes organiques, et notamment de la Brynlis Farm, la première à avoir reçu la certification bio en Angleterre, en 1966. Aujourd'hui, elle va un cran plus loin en y ajoutant une liste de superfoods et de jus exotiques multivitaminés : shot de gingembre et curcuma, jus de chia, thé matcha, graines de pastèque séchées à grignoter, barres au caroube. On peut déjà découvrir les premières machines à la gare Saint Pancras de Londres. On espère bien qu'elles vont très vite prendre l'Eurostar pour traverser la Manche ! [thegreenrendezvous.com](http://thegreenrendezvous.com)

## **Potager inhouse :** de nouvelles jardinières high-tech envahissent nos cuisines pour nous fournir des légumes bio à volonté.

Les New-Yorkaises sont fans de ces nouvelles serres à superfood qu'elles installent entre le frigo et la cuisinière. Elles y cultivent sans OGM, ni pesticide, jusqu'à 50 végétaux différents par jour : salade, tomate, mini-aubergine, fraise sauvage, kale, piment, persil... L'équipement : un système d'irrigation automatisé, des lumières LED pour une croissance optimale et des capteurs capables de détecter les besoins des plantes. Pour les débutantes, de mini-jardinières accueillent même des capsules d'herbes aromatiques, aussi faciles à planter que celles des machines à café !

CHEZ CLICK & GROW, le terreau s'inspire des formules de la Nasa, avec des nano-membranes qui distribuent les nutriments directement aux racines grâce à des mini-poches d'oxygène. En plus d'être déco, ces fermes de poche sont écolos, puisqu'elles permettent de réduire l'arrosage de 95 % par rapport à la culture extérieure. Click & Grow, de \$59,95 à \$1299. [clickandgrow.com](http://clickandgrow.com)

CHEZ NATUFIA KITCHEN, les armoires vitrées utilisent un système de culture hydroponique hors sol, avec émissions d'UV pour tuer les bactéries nocives. Sans oublier la playlist préprogrammée pour que chaque végétal puisse croître harmonieusement. Natufia Kitchen Garden, \$13875. [natufia.com](http://natufia.com)





Robe Moschino.

**La diététique du tao :** La clé d'une énergie intarissable, d'un mental au top et d'un système immunitaire infailible ? Contrôler la température de son feu digestif. C'est en tous cas ce que préconise Cédric Sebti, praticien en shiatsu, aux citadins survoltés.

**Le concept** Liée à la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture ou le qi gong, la diététique du tao optimise la qualité du feu digestif. Soit la capacité des organes à transformer, assimiler et éliminer ce que nous mangeons et buvons. Lors de la consultation, Cédric Sebti identifie les organes déficients, sachant que chaque viscère est relié à une émotion. L'idée étant de définir ensuite l'alimentation qui harmonisera les besoins énergétiques et émotionnels de chacun.

**Le programme** Généralement, Cédric se concentre sur le couple rate-estomac. Selon la température propre à chaque organe digestif, il conseille de manger des aliments plus ou moins chauds, donc plus digestes car ils n'épuisent pas le feu digestif, préparés selon des cuissons plutôt yin (mijoté) ou plutôt yang (grillé, sauté). Autres impératifs : bien mastiquer pour sécréter des enzymes,

manger à heures fixes en pleine conscience, s'arrêter avant la sensation de satiété et se faire plaisir avec des herbes aromatiques, du croquant (amandes, noisettes...) et du chocolat noir.

**Les effets** Un regain d'énergie, une ligne qui s'affine et surtout la sensation d'être ancrée dans son corps avec, à la clé, une disparition des sentiments de colère et de culpabilité.

Consultation sur rendez-vous :  
[linstinct.apprivoise@gmail.com](mailto:linstinct.apprivoise@gmail.com).  
 Tél. 06 81 12 23 95. [linstinctapprivoise.com](http://linstinctapprivoise.com)

### **La nutrition quantique :**

Dans ses congrès de thérapie quantique, épaulée par des médecins et des chercheurs, Marion Kaplan nous initie aux bienfaits de son régime paléobiotique.

Aujourd'hui, on sait que : 1) manger bio et de saison ne suffit plus, 2) la tendance crue affecte les intestins, 3) le mode de cuisson choisi a une incidence directe sur la santé. Marion Kaplan, bio-nutritionniste élève du Dr Kousmine, prône donc auprès de ses adeptes le régime paléobiotique (paléo enrichi de superfood) avec des aliments plus intéressants nutritionnellement, qui respectent les cycles de la planète. Côté cuisson, impensable de les préparer autrement qu'à la vapeur douce (95°), comme avec son Vitaliseur créé avec André Cocard, ingénieur chimiste. C'est à cette condition seulement que

l'aliment conservera ses vitamines et ses molécules vivantes, dont les vibrations pourront entrer en résonance avec nos cellules. Bénéfices directs : une meilleure résistance de l'organisme à son environnement et la sensation d'un coup de fouet général grisant. [quantiquemedia.com](http://quantiquemedia.com). [vitaliseurdemarion.fr](http://vitaliseurdemarion.fr)

### **L'eau osmosée :** La seule eau qui hydrate vraiment le corps...

Boire de l'eau, c'est bien. Encore faut-il qu'elle ait un pH légèrement acide, compris entre 6,3 et 6,8, pour bien jouer son rôle de catalyseur de toutes les réactions biochimiques du corps et permettre une bonne assimilation des vitamines et minéraux. La Badoit, par exemple, possède un pH de 5,9 (trop acide), la Vittel de 7,6, l'eau du robinet supérieur à 8 (trop basique). De plus en plus répandue, l'eau osmosée possède, quant à elle, un pH de 6,6 – idéal donc. Grâce à une installation placée entre le compteur d'eau et le réseau de plomberie de l'habitation, l'eau est d'abord filtrée pour retirer chlore, pesticides, bactéries, aluminium, avant d'être revitalisée. Et l'eau (pour cuisiner, s'hydrater ou prendre une douche) redevient alors une vraie source énergétique.

[euriginelle.com](http://euriginelle.com) ♥



# Bronzage fictif

**Son bronzage, son glow et ses bienfaits... Toutes les clés pour reproduire, sur la peau, les effets du soleil, SANS SOLEIL.**

*Par Mélanie Defouilloy. Photographie Alique.  
Réalisation Célia Azoulay.  
Maquillage Violette. Coiffure Diego Da Silva.*



## LE BON HÂLE

Avec ces bronzers dernière génération qui clonent le vrai bronzage au pigment près et sans fausse note...

**Le 365 Sun-Kissed Drops de Lancaster** Trois gouttes mixées à sa crème de jour suffisent à exhiber une mine effrontée. Avec en prime un complexe stimulateur de mélanine. 29,50 €.

**La Phyto-Touche Poudre Éclat Soleil de Sisley** Un trio à la technologie «Back Injection» qui fusionne avec l'épiderme, pour jouer sur la qualité de la peau et booster l'éclat. 80 €.

**Les Beiges Poudre Belle Mine Ensoleillée de Chanel** Une texture légère et modulable qui donne l'impression de capturer la chaleur de l'été. 50 €.

## LE BON GLOW

Avec ces petits génies qui reproduisent sur la peau la caresse d'une lumière solaire...

**Le Diorskin Nude Air Luminizer Serum** Une formule aux huiles végétales pour oxygéner le teint, doublée de particules irisées pour décupler la lumière. 52,50 €.

**Le Sheer Highlighting Duo de Tom Ford** Deux tonalités d'or chaud pour reproduire sur la peau la lumière fascinante du soleil couchant. 75 €.

**La Terracotta Ultra Shine de Guerlain** Façon highlighter, cette nouvelle Terracotta est infusée de pigments éblouissants pour tapisser la peau d'un voile sun-kissed. 41,10 € sur [origines-parfums.com](http://origines-parfums.com)

## LES BIENFAITS

Substituts cosmétiques à une exposition solaire, pour booster sa mine, son moral et son immunité...

**L'Energy Bank Sunflash de This Works** Un shoot solaire, dont l'actif star (la racine de chicorée) fonctionne comme la vitamine D pour ambrer l'épiderme, tout en le protégeant. 37 € sur [net-a-porter.com](http://net-a-porter.com)

**Macérât de carotte de Buly** Pur concentré de bonne mine, cette huile de carotte charge les cellules en pro-vitamine A antioxydante, tout en réveillant les peaux ternes et fatiguées qui n'ont pas vu le soleil depuis (trop) longtemps. 28 €.

*Maquillage Guerlain avec la Terracotta Sun Trio Naturel et le Rouge Crème Galbant Kisskiss Romantic Kiss.*







*Robe Paco Rabanne, et boucle d'oreille Simone Rocha.  
Maquillage Yves Saint Laurent avec le Mascara  
Volume Effet Faux Cils The Shock Noir Asphalte et le  
Volupté Tint-In-Balm Tease Me Pink.*



# Préparatifs

**Pour être la plus RAYONNANTE le jour J, on fait appel à ces experts des backstages qui appliquent à la mariée les astuces qu'ils ont TESTÉES SUR LES TOPS.**

*Par Christelle Baillet. Photographie Alique. Réalisation Célia Azoulay. Maquillage Violette. Coiffure Diego Da Silva.*

## À LA POINTE DE LA MODE

**1) Delphine Courteille, coiffeuse** «Pour un mariage, je procède de la même façon que sur une séance de fitting avec un créateur. Après une prise de contact, par mail ou de visu, j'établis un moodboard de propositions en adéquation avec la robe et les envies de la personne, suivi d'un rendez-vous de trois heures pour réaliser des tests de coiffures. Pour l'été 2017, je préconise le chignon vu sur le défilé Dior et les nattes de Valentino. Côté accessoires, rien de tel que des fleurs fraîches piquées ici et là, commandées chez Odorantes. Emmanuel Sammartino, ancien maquilleur, est un fleuriste à part.» **Tarif sur devis, 01 47 03 35 35.**

**2) Leslie Dumeix, maquilleuse** Habituee des backstages Hermès, Balenciaga, Margiela, Leslie est devenue experte en teints purs et nudes, même sur les tops exténués. D'où sa maîtrise parfaite d'un visage éblouissant le jour J. Après un contact téléphonique, elle propose un rendez-vous d'1 heure 30 pendant lequel, en plus des tests maquillage, elle donne plein de conseils utiles pour préparer au mieux sa peau dans les semaines qui précèdent l'événement. **À partir de 600 €. 06 78 59 94 53.**

**3) Stéphanie Peronne, masseuse** Parce qu'elle s'occupe des mannequins pendant la fashion week, cette masseuse, formée à la méthode Martine de Richeville, nous assure des jambes légères pendant la cérémonie. Son modelage appuyé désengorge les tissus à merveille. En parallèle, elle donne plein de conseils pour tenir la cadence : s'abreuver de boissons drainantes, ne plus toucher au sucre passé 17 heures, limiter l'alcool, marcher un maximum, se masser avec des formules à effet cooling et garder les jambes en l'air au moins quinze minutes les jours précédant l'événement. **100 € la séance. 06 19 28 32 18.**

## TIPS D'INSIDERS

À piquer aux coiffeurs et maquilleurs de backstage, ces trois tips peuvent nous sauver la mise...

**Le coup de frais de Tom Pecheux :** «Pour raviver une mine éreintée, lisser les traits de l'intérieur vers l'extérieur du visage, drainer la zone orbitale avec des pressions digitales. Avant de promener un glaçon sur la peau. Babyface assurée en 3 minutes.»

**Le lifting express de Peter Philips :** «Je suis fan des Ampoules Lifting Coup d'Éclat appliquées en all-over sur l'ensemble du visage. En dix minutes, la peau se défroisse. Inouï.»

**Le cheveu healthy d'Anthony Turner :** «Pour transformer une matière un peu sèche en chevelure miroitante, je masse les longueurs avec une huile ultra-nourrissante que je fais pénétrer au sèche-cheveux.»

## BOOSTERS DE GLOW

Ces 5 prodiges cosmétiques donnent à la peau un teint frais assorti d'un glow surréaliste. De quoi rayonner sur les photos...

**1) Les Ampoules Lifting Coup d'Éclat** Une formule aqueuse, en one-shot, qui retend aussitôt les traits et rafraîchit le teint pour la journée. Rien ne nous empêche de renouveler l'application pour embrayer sur la soirée. **14,90 €, en pharmacie.**

**2) L'Huile de Jasmin de Chanel** Une huile toute fine qui rend la peau soyeuse : la manière la plus chic de faire redescendre la pression cutanée. **110 €.**

**3) La Beautiful Oil de Kjaer Weis** À base d'igname de Chine, un superfood énergétique, cette huile précieuse fait monter le glow jusqu'au petit matin. **200 €, bazar-bio.fr.**

**4) Les Eye Decompress de Talika** Une fois ces patchs réhydratés à l'aide d'actifs végétaux décongestionnants, puis déposés sur les yeux fermés, on médite dix minutes avec le podcast conçu par Arnaud Caby, prof de yoga Iyengar. Idéal pour partir à la mairie le visage et le mental sereins, même si on n'a pas beaucoup dormi. **19,90 €.**

**5) Hydra-Filler Mat de Filorga** L'équivalent d'une séance de mésothérapie dans un pot. On se retrouve avec le visage tout pur, plumpy et bien mat de surcroît. Appréciable en cas d'émotions fortes. **46,90 €.**

