

Direct Femme

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

LE GUIDE ESSENTIEL DE L'ANTI-MALBOUFFE P. 50

ÇA MARCHE !
LES MEILLEURS MASSAGES POUR MINCIR DE PLAISIR P. 44

TENDANCE
COLORAMA
MA SHOPPING LIST
100 % CHROMATIQUE P. 28

VÉCU
"LA MEILLEURE CHOSE QUE J'AI FAITE POUR MON CORPS" P. 48

AILLEURS
4 WEEK-ENDS
"GREEN & CHICS" P. 60

PARFUMS
ÇA SENT DÉJÀ LES VACANCES ! P. 42

KARINE FERRI
UNE FILLE DIRECTE

DÉTOX PRINTANIÈRE



PAR CHICO SHIGETA*

Sofia Coppola ne jure que par cette Japonaise, qui a mis au point le Coaching Vitalité. On fait comme elle ?

DR

Le matin est propice à l'élimination

Pour faciliter le drainage, commencez par 500 ml d'eau citronnée, puis enchaînez avec un petit déjeuner à base de fruits, sous forme de smoothie par exemple.

Prenez le temps de respirer...

... pour décupler votre énergie et vous relaxer. Inspirez profondément par le nez en gonflant au maximum la cage thoracique, expirez par la bouche en vidant entièrement l'air. Ce mouvement du diaphragme masse en même temps l'intestin. À pratiquer quotidiennement, 1 à 3 minutes.

Initiez-vous à l'automassage...

... notamment du ventre, pour faciliter l'élimination, drainer l'eau stagnée et décriper les organes internes. Massez 2 minutes par jour, devant et sur les côtés, avec de l'huile de genévrier, connue pour ses propriétés hépatiques.

***Auteur de Détox 100% vitalité (Marabout). Prochain atelier parisien : le 26 mai. www.shigeta.fr**

JE DORS EN COLORAMA

4 hôtels pour chasser les idées noires et l'humeur monochrome.

La couleur déborde la mode pour investir l'hôtellerie. Un vent teinté de gaieté balaie les traditionnelles tonalités beige crème, un brin ennuyeuses, des chambres d'hôtel. Le **Color Design Hôtel**, dans le 11^e arrondissement parisien, avait déjà donné le ton avec son concept « un étage, une couleur » (www.colordesign-hotel-paris.com). D'autres établissements ont suivi la tendance, comme le **Pantone Hotel**, à Bruxelles, avec sa décoration minimaliste qui met en relief le nuancier éponyme. (www.pantonehotel.com). Chaque niveau correspond à l'une de ses références, et sa boutique propose un très grand choix de produits Pantone, des mugs aux boutons de manchette.

Adeptes des couleurs franches, la designer Matali Crasset, qui avait déjà frappé fort avec le Hi Hotel, à Nice, et Dar Hi, en Tunisie, réitère avec le **Hi Matic**, à Paris (www.hi-matic.net). Un éco-lodge urbain, avec des chambres-cabanes qui mêlent sans complexe orange, vert et bleu. À ne pas manquer non plus : l'ouverture du **Crayon** (www.hotelcrayon.com), dans le 1^{er} arrondissement parisien. Un hôtel façon maison d'hôte, à la jolie palette chromatique, qui ose la couleur jusque sur les plafonds...



Hi Matic réinvente la cabane ludique de notre enfance.



L'une des chambres survitaminées du Crayon.



Le Pantone décline les sept coloris du célèbre nuancier.

Hi-Matic/Sylvain Buisson-Pantone/Sven Laurent

Je veux du sur-mesure

Des ballerines. Lassée de porter les mêmes Repetto que la voisine ? La marque ouvre son atelier sur mesure rue de la Paix, à Paris. Au choix, plus de 250 cuirs et lacets. Et toujours le discret logo « R » estampillé sur le talon. 280 € la paire.

www.repetto.com

Une chemise. Chez Bivolino, on choisit sa coupe, sa matière, ses poches, ses manches et sa couleur. Idéal pour personnaliser cet incontournable. À partir de 51 €. www.bivolino.com

Un tote bag. Un sac en coton très Nouvelle-Angleterre, aux couleurs et initiales personnalisables. À partir de 17 €. www.ilbean.com



Repetto/Denis Ozouf

ÉPILATION

3 "after" tout doux

1 • À partir de J+1. Sans alcool, le déo post-épilatoire Acad'Épil, d'Académie, limite la repousse des poils et régule la transpiration. 26,30 € les 60 ml. www.academiebeaute.com

2 • J+1 à J+2. Le sérum Dépil Calm Mary Cohr, un concentré apaisant et anti-repousse, à appliquer les deux jours suivant l'épilation. 17,50 € les 2 doses de 5 ml. www.marycohr.com

3 • J+1 à J+7. Le gel Post-Épilation Héliabrine, à base d'arnica et d'huiles essentielles de lavandin, citron et camomille, évite petits boutons et rougeurs. 23 € les 150 ml. www.heliabrine.com

