

**WEEK-END**

**CINEMA**

Page 27



Marina Hands et Julien Doré dans le dernier film de Pascal Thomas

La comédie de l'amour



**LIRE**  
Régis Debray  
« Mon de Gaulle à moi »

Page 32

■ **Parcs d'attractions:** les nouveautés de la saison 2010  
Pages Paris



# Le Journal du Dimanche

**PREMIÈRE**  
édition

[www.lejdd.fr](http://www.lejdd.fr)

- Lancement à Dakar des 50 ans de la décolonisation
- Le coup de force du Sénégal sur les bases françaises
- L'interview du président Wade

Pages 2 et 3

## Anniversaire sous tension



**POLITIQUE**



Finances locales, le PS défie le gouvernement

Page 6

**TREMBLAY-EN-FRANCE**

Une semaine d'incidents vécue de l'intérieur

Page 12



Paris-Médiaspex - 1/12 A

**PLUS DE 600 000 SPECTATEURS !**

«ÉMOUVANT, BOULEVERSANT, HILARANT» **INBE NAÏCHÉ** «UNE PÉPITE» **LE SHESH**

# TOUT CE QUI BRILLE

UN FILM DE GÉRALDINE NAÏCHÉ & HÉRIVÉ MIRMAN

ACTUELLEMENT AU CINÉMA



# STYLES DE VIE

Santé

## Les vertus cachées du massage

Dépassant les effets purement relaxants, de nouveaux soins misent sur les bienfaits thérapeutiques: digestion, circulation, sommeil...



Charlotte Langrand

ET SI LES MESSAGES ne servaient pas qu'à se détendre? Ayurvédiques, thaïs, aux huiles essentielles... Depuis quelques temps, les Européens les ont adoptés pour se relaxer et sont devenus connaisseurs, voire exigeants. Certains praticiens proposent des effets au-delà du simple bien-être. Ils proposent un entretien du corps et la prévention de certaines maladies par les mains. Détoxification de l'organisme, circulation, sommeil, digestion, ces petits dysfonctionnements peuvent s'envoler à coup de manipulations énergisantes. Plutôt que de les voir par le petit bout de la forçette de la main ou de l'esthétique, on les utilise pour maintenir son tonus et rester en forme. « Le massage, ce n'est pas seulement une heure de relaxation », confirme Chicho Shiget\*, créatrice d'une méthode, le Coaching Vitalité. « Depuis cinq ans environ, les

clients savent reconnaître un bon soin et mesurent la force d'un massage visé sur l'amélioration de leur vie quotidienne ».

Cette Japonaise formée à l'esthétique, à la naturopathie et aux huiles essentielles a élaboré une méthode (réalisée à domicile). Elle repose sur quatre piliers: la respiration consciente, l'utilisation des plantes, l'automassage et une alimentation saine. « Ces points sont essentiels pour l'être humain, explique-t-elle. C'est simple et efficace. On les adapte à son mode de vie et on peut voir une différence incroyable au bout de trois mois. »

Après le massage, chaque client reçoit une petite « ordonnance »: des exercices et des recommandations d'hygiène de vie à pratiquer chez soi, inspirées des « quatre piliers ». La respiration consciente agit comme un massage du plexus solaire pour réduire le stress. Elle soulage les intestins pour une meilleure digestion et

Chicho Shiget, créatrice de la méthode Coaching Vitalité.

Photo Gilles Besnignes pour le JDO

explique le cœur pour la circulation. Les massages et les huiles essentielles composent les petits déséquilibres corporels. L'automassage du ventre ou des jambes favorise l'élimination et la détoxification. Une alimentation saine et personnalisée optimise l'énergie. « Un corps propre est un organisme qui élimine bien, n'empêche pas le foie ou les intestins. Il est en forme et cela se voit à l'état de la peau, des cheveux. On a plus de présence... »

« Agir en amont pour éviter certains problèmes de santé »

Le Coaching Vitalité appréhende le corps dans sa globalité. Très orientale, cette approche holistique s'adresse plus en plus d'Européens. C'est le cas de Catherine Marin\*\*, juriste de formation, passionnée de sport et de bien-être au point de changer de vie et d'obtenir un diplôme de podologue spécialisée en réflexologie. Toquée de médecine chinoise, elle a fondé un ca-

binet de soins. Au pied levé. Elle y dispense un massage musclé, mêlant énergétique chinois, réflexologie et ostéopathie. « Se faire chouchouter, c'est agréable sur le moment mais ça n'a pas les mêmes effets sur le corps, explique-t-elle. Mon approche est très personnelle: mes clients veulent agir en amont pour éviter certains problèmes de santé. « Curatives, naturelles ou d'entretien, ses manipulations associent le chi-kung, qui vise à faire circuler l'énergie et éliminer les toxines, à d'autres techniques. La lithothérapie pour les effets bénéfiques des pierres sur les organes; le palper-rouler pour un massage désengorgement appelé « sinthai »; la barre au sol pour un « soin participatif » adressé aux travailleuses pressées... On comment prendre en main sa forme en se faisant du bien.

(1) 1h30; 200 €. Rens: [aria.shiget@fr](mailto:aria.shiget@fr)  
(2) De 30 à 160 €. Rens: [www.catherinearin.com](http://www.catherinearin.com)

ETONNANT

Le baladeur qui voit grand



UN MÉGARALADEUR s'appête à faire son entrée dans les foyers technologiques. Son nom: Neo Razer High Vision. Son écran à pixels de très haute définition permet de voir la vie en grand. Il affiche photos et vidéos avec précision, offre une capacité de stockage de 6 à 32 Go et une autonomie de 6 à 12 heures. De quoi mémoriser vingt films, des centaines de photos et plus de 4 000 musiques. Autre atout: à la maison ce baladeur devient un lecteur numérique grâce à sa sortie TV out et son câble HDMI. Il intègre aussi une fonction e-book et un dictaphone. Le 32 Go est vendu au prix de 199 €. [www.neo-europe.com](http://www.neo-europe.com)

EXTRAVAGANT

Des picots très spéciaux

DEPUIS début mars, un corset sur mesure a fait son apparition dans la boutique Tof's, rue du Faubourg-Saint-Hippolyte, à Paris. La marque a choisi la France pour lancer cette offre exclusive avant l'Italie. Le marocain et syrien se sont les grands classiques, les kamis mousses à picots, le D-ling pour femme et le sac de week-end pour



homme. Pour les amateurs de qualité de pièces uniques et les amateurs de cuir rare (crocodile et python), la maison d'élite sait satisfaire. Compléter trois mois d'attente et plus de 3 000 € pour une paire de mocassins en crocus. 17-21, rue du Faubourg-Saint-Hippolyte, Paris (17).

DANS L'AIR

Les spatules tournent écolo

■ Louche, cuillère, pince, fouet... En juin prochain, Tefal va révolutionner la spatule! La nouvelle gamme Enjoy est fabriquée à 60 % en matériaux recyclés, le PET (polyéthylène téréphtalate) qui a fait l'objet d'un brevet. De couleur sable, s'accordant parfaitement à toutes les matières de cuisine, le PET offre une exceptionnelle résistance aux températures élevées. [www.tefal.fr](http://www.tefal.fr)

Vin d'Anjou, vin enjoué

■ Le vin, c'est tendresse. Et le rose bien plus encore. L'appellation cabernet d'Anjou

organise un happening en partenariat avec le magazine Technikart, le jeudi 15 avril dans le quartier Bastille, à Paris.



T-shirt souvenir

■ Après les maillots colorés à l'effigie des équipes et plans de ses magasins, Prada décline son logo. Le duo de créatifs français Mathias Augustyniak et Michael Amantog s'est invité à inventer le PradaAlphabet. Cette nouvelle collection de T-shirts sortira en mai. Chaque maillot comportant une des cinq lettres de la grille sera vendu 120 € dans une boîte d'archive comprenant un album de 64 pages consacré

PradaAlphabet. Pour avoir une autre lettre, il faudra passer commande et payer un supplément de 25 €.

Pâques tout chocolat

■ Les fous de chocolat pourront trouver refuge à l'hôtel du Castellet. Situé à une quinzaine de minutes de Bandol, l'hôtel qui vient de gagner sa cinquième étoile propose aux gourmets des week-ends Délices de Pâques du 3 avril au 2 mai. Au programme: deux nuits en chambre double, les petits déjeuners, un dîner pour deux, un soin au chocolat et un cours de pâtisserie (à partir de 1 000 €). En prime l'hébergement des enfants de moins de 12 ans est offert. [www.hotelducastellet.com](http://www.hotelducastellet.com)



TENDANCE

Des légendes par le menu

Aurélien Chalgneau

En l'honneur de son Excellence

MONSIEUR LE PRÉSIDENT DES ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE ET DE SA MAJESTÉ ROYALE H. ROYALTY

Déjeuner de 21 mai 2011

déjeuners et dîners au palais de l'Élysée. Comme celui du 10 juin 1988, quand Margareta Thatcher termina son repas par un soufflé glacé Montmorency. Ce sera une tartare glacée aux copeaux de chocolat pour le prince et la princesse de Galles quatre mois plus tard. Le 4 juillet 1989, quatre mois avant la chute du mur de Berlin, François Mitterrand reçoit Mikhail Gorbatchev et son épouse avec un filet de rouget en charcuterie.

Tout au long du mois d'avril, Nicolas Michelin ou grands de demain revisiteront six menus servis en accord avec la cuvée H. Labou 1988. Une idée de la mythique maison de champagne Mumm, qui a accompagné de nombreux

Jean-Maurice Sacré, banquier de profession et collectionneur de menus par passion, en a répertoriés 120 servis lors de dîners légendaires et sont accompagnés par le champagne G.H. Mumm.

parmi les 2 500 de sa collection personnelle. Chacun des neuf chefs a choisi son menu de légende qu'il a remis au goût du jour. Paul Bocuse, de l'Auberge du Pont-de-Colonges, dans le Rhône, Alain Piquereau au Laurent à Paris, Rachel Geshert à La Fontaine aux perles à Rennes et Jean-Yves Guého à L'Alcazar à Nantes ont opté pour le menu servi en l'honneur de Margareta Thatcher.

Jacques Chibois à La Bastille Saint-Antoine à Grosse, Régis et Jacques Marcon au Clos des cimes de Saint-Bonnet-le-Froid lui ont préféré celui de Gerbache. Michel Sarran a aimé le « côté terroir » des plats proposés à « Charles et Lady Di » alors que Jean-Louis Nômicos (Lassere, Paris) s'est amusé à réinterpréter trois plats des menus Thatcher: Roosevelt et Kennedy. Serge Vieira, dont le restaurant porte le nom de Chaudes-Aigues, réserve la surprise à ses clients. À vous maintenant de choisir dans quelle époque vous voulez vous replonger... par l'assiette. Réservation indispensable dans chaque établissement.