

# L'OPTIMUM



**ETONNANT**

*Harvard chez les cow-boys*

**VIOLENT**

*Dans les coulisses du free fight*

**RELAXANT**

*Le massage fait l'homme*

**POLITIQUE**

*Petits candidats deviendront grands ?*

+

AIR, DAVID LYNCH,  
JAY McINERNEY,  
JAY-Z, THIERRY MARX

*Audrey Tautou*  
*Star pas si sage*



un shiatsu subtil, plus chaleureux, plus attentionné, basé essentiellement sur des étirements et moins douloureux que le shiatsu dit « d'acupression » (50 €/heure).  
58, rue Saint-Antoine, Paris IV<sup>e</sup>.  
Tél. 01 48 04 94 02 et [www.shiatsu-weill.com](http://www.shiatsu-weill.com)

## Si je n'ai pas le temps de me déplacer :

### le massage à domicile

Virtuose du massage originaire du Japon, Chico Shigeta a commencé à masser petite dans le salon de coiffure familial :

- **Le rituel.** Elle se laisse guidée par votre corps et vous offre une méthode de relaxation unique. Un minicarillon annonce la fin du massage. Sa méthode « Coaching vitalité » consiste à associer au massage des conseils de remise en forme (posture, alimentation...).

- **Le verdict.** Son massage s'apparente à un shiatsu doux associé à un massage aromatique avec une huile essentielle adaptée à vos besoins.

- **L'adresse.** Séance : 150 €/1h30.  
Renseignements et rendez-vous au 01 42 30 58 45 et [www.shigeta.fr](http://www.shigeta.fr)

## Bien vivre le massage

- Vous avez les jambes lourdes, le dos en compote ? Au téléphone, indiquez clairement vos attentes. Le professionnel pourra alors vous proposer le type de massage qui vous convient.

- Arrivez 15 minutes avant votre soin : ce sas de décompression est essentiel avant et après le massage. Prenez le temps d'avaler un thé et de humer les huiles essentielles relaxantes de l'atmosphère.

- Buvez très peu avant le massage et beaucoup après (un litre d'eau) : c'est en buvant qu'on élimine les toxines libérées par le massage.

- Réclamez qu'on vous couvre les pieds pendant le massage : une fois qu'une zone du corps a été pétrie, on a souvent froid.

- Exprimez vos besoins et vos appréhensions. Trop de pression ou pas assez ? Trop de lumière ? Trop de clim ? Un malaise, quel qu'il soit, empêche de profiter au maximum des bienfaits du massage.

## PRIX BEAUTÉ DU MAGAZINE DE L'OPTIMUM

Nouvelle année, nouvelle édition des prix Optimum. A vous de tester et d'approuver... Par Sandrine Perrin-Joseph

### 1. Clean, Pure Man Skin Care for Men

En général, vous adorez les produits 2-en-1, qui vous économisent espace et temps. A base de concombre purifiant, celui-ci permet de nettoyer la peau et de se raser en un seul geste. Flacon-pompe 200 ml, 22 € (Galeries Lafayette, BHV, Sephora).

### 2. Correcteur Rides Profondes, Shiseido Men

Traquez le sillon avec ce nouveau soin musclé, à base de deux complexes anti-âge (Rétinol A antirides + Défense, booster de cellules). Changement de relief prévu après quatre semaines d'utilisation. A retrouver dans le rituel Qi des spas du Printemps de la Beauté et du Mas Candille, à Mougins. 50 € les 30 ml.

### 3. Baume Apaisant, Lierac Homme

Inspirés des best-sellers de la marque, les cinq premiers soins au masculin ont été formulés autour de cinq minéraux et oligoéléments triés sur le volet. En plus, leurs textures sont ultra-légères. Incontournable : l'après-rasage sans alcool, hydratant et anti-irritations, qui freine aussi la repousse du poil. Tube 75 ml, 20,50 €.

### 4. Eye Fresh, Nature Homme Mary Cohr

Si vous avez la paupière un peu lourde, testez ce gel invisible, à la fois antigonflette et fer à repasser, qui « floute » les rides grâce à des pigments soft focus. Le + : des actifs 100 % naturels, sans parabens. Tube 25 ml, 31 €. Rens. 01 44 55 55 22.

### 5. Solu Shampooing, Davines

On adore cette ligne italienne glamour aux noms clin d'œil, à base d'actifs naturels. Indispensable au quotidien, Solu fait place nette en douceur, grâce à son pH physiologique, rafraîchit le cuir chevelu (extrait d'orge) et élimine tout résidu de produit de coiffage. Au poil ! Flacon 250 ml, 13,90 €. Rens. 01 46 33 22 13.

### 6. Face Cream IP30, Piz Buin Mountain

Plus de soixante ans après le premier best of de la planète solaire, la saga continue : testé sur les hauteurs himalayennes, l'écran total spécial montagne joue aussi les doudounes, en réconfortant votre peau à grand renfort de vitamine E et d'aloë vera. Tube 40 ml, 12,50 €.



A retourner au Magazine de L'Optimum. Prix Optimum, 10, rue du Plâtre, 75 004 Paris.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Quels autres produits non sélectionnés souhaitez-vous faire tester par notre jury ?