

lefigaro.fr/madame  
**ma** **me**  
**FIGARO**

**MON CORPS  
EST UNE PLANÈTE**  
*Sept principes  
régénérants*

**N** **L'ÉTÉ**  
**NATURE**

**ON PASSE EN MODE  
BIEN-ÊTRE**  
*Toutes les tendances écolo-chics  
& les nouveaux codes green*

GUEST STAR  
LA TOP  
**TONI GARRN**  
PHOTOGRAPHÉE  
PAR PHILIP GAY

*Auprès de mon arbre,  
je respire, je médite  
et j'embellis. Racines,  
écorces, feuilles, sèves...  
recèlent des trésors  
de bienfaits pour  
la peau, les cheveux  
et les parfums boisés  
charment les sens.  
Holy...wood!*

LE  
M  
A  
L

DE LA

E  
R  
O  
E



## PAUSE ZEN

Claire Guéna @ Oui Management est maquillée par Jolanta Cedro pour Dior avec : Glow Maximizer ; Diorskin Nude Air, Fresh Light ; Diorshow Mono, Delicate ; Diorshow Art Pen ; Dior Addict Lip Glow. Coiffure Kazué Deki. Maillot Etam, jupe Missoni. Boucle d'oreille, Gas Bijoux, manchette Isabelle Michel.



**AUX COULEURS  
DE LA NATURE**

Maquillage Jolanta  
Cedro pour Dior  
avec : Diorskin Nude  
Air, Beige Clair ;  
Diorskin Nude Air  
Glow Powder Fresh  
Tan ; Palette 5  
Couleurs Polka Dots,  
Bain de Mer ;  
Mascara Diorshow,  
Noir ; Dior Addict  
Lipstick, Appeal.  
Coiffure Kazué Deki.  
Boucles d'oreilles,  
Saint Laurent Paris.  
Maillot Vilebrequin.

## On suit les sentiers du BIEN-ÊTRE

### EN EMBRASSANT LES ARBRES

Au cœur des futaies, on ne rencontre pas que des elfes, des méchants loups, des preux chevaliers, des champignons, des druides, des chamans et Bambi... mais beaucoup, beaucoup d'oxygène et d'ions négatifs. Une simple balade au vert nettoie les poumons, la peau, repose la vue et le mental. Une hygiène de vie que les Japonais pratiquent régulièrement avec des « bains de forêt ». Chez nous, la mode est aussi à la sylvothérapie ou « hug-a-tree », qui consiste à enlacer les arbres pour capter leur énergie vitale. Chaque espèce a la sienne, assurent les experts. Un exercice de base ? Choisir l'arbre qui vous attire spontanément. S'adosser à lui, la main sur le ventre, fermer les yeux, inspirer à fond, puis l'enlacer, coller son oreille au tronc, écouter ses « murmures »... Il n'y a pas vraiment de mode d'emploi. À chacune sa méditation sylvestre.

### EN PRENANT RACINE

Avec la posture de l'arbre, l'une des positions de base du yoga qui favorise l'équilibre et la concentration. Debout sur une jambe, l'autre repliée et le pied posé à l'intérieur de la cuisse opposée, tendre les bras vers le ciel, mains jointes. Tenir le plus longtemps possible.

### EN BULLANT DANS LES BRANCHES

À la pointe de la tendance : dormir dans une cabane perchée dans les arbres. Au spa Nuxe de l'hôtel La Licorne à Lyons-la-Forêt, on peut se faire masser au plus près des oiseaux, dans une cabine nichée dans un séquoia séculaire (www.nuxe.com). Encore déboussolée ? Direction l'Alsace, ses hectares de conifères et le Nature Spa du Relais & Châteaux La Cheneaudière, avec ses bains d'huile essentielle de sapin, son « sauna luge » avec vue plongeante

sur le massif vosgien, ses séances de relaxation sur tronc de bouleau, ses décoctions de sureau noir (l'arbre aux fées), ses modelages en Suite Forêt... Et plein d'autres voyages sensoriels dépayés (www.cheneaudière.com).

### EN BUVAnt DES SÈVES FRAÎCHES

Boisson fétiche des tops et des actrices, l'eau de coco serait parée de mille vertus pour le système immunitaire et digestif. Moins calorique, la sève de bouleau fraîche et bio favorise l'élimination rénale, aide à combattre le cholestérol et la rétention d'eau. Les naturopathes conseillent d'en boire un demi-verre le matin à jeun pendant quinze à vingt jours à chaque changement de saison. Jus drainant Slim Boost C'Juice (www.cjuice.fr) ; eau de bouleau (www.natureo-bio.fr) ou Limpija (chez Colette ou www.evoleum.com). Chez Weleda, il travaille en équipe : le jus de bouleau nettoie les toxines du corps, la Crème de Douche Gommante chasse les cellules mortes, et l'Huile de Massage Minceur affine et tonifie. Mais le nouveau crush, c'est l'eau d'érable et ses 46 substances nutritives, idéales pour réhydrater les sportifs en été (Naturalia).

## SHOPPING LIST



**BUCOLIQUE**  
Eau de Milly-La-Forêt,  
Collection Privée,  
Christian Dior.



**AFFINANTE**  
Huile de Massage  
Minceur, Weleda.



**EXFOLIANTE**  
La Poudre  
de Graines de Pin  
Maritime, Océopin.



**MYSTÉRIEUX**  
Parfum  
Magnetic Wood,  
The Harmonist.



**DRAINANTE**  
Eau de Bouleau,  
Limpija.



### LES BONNES GRAINES

**X Nombre de marques de beauté écoresponsables** soutiennent des actions de reforestation ou de commerce équitable. L'Occitane pour le karité, Galénic pour l'arganier ; Natura Brasil veille sur les trésors d'Amazonie ; l'Institut Klorane lutte contre la désertification du Sénégal en replantant des dattiers du désert avec le CNRS ; la Fondation Yves Rocher qui a promis de planter 100 millions d'arbres en est déjà à 69 millions. Caudalie soutient Cœur de Forêt au Brésil et s'investit beaucoup au Pérou. Omoyé défend le baobab en Afrique. Ixxi est partenaire de l'association Un enfant peut sauver un arbre. Pour ses étuis, État Pur s'est associé à un fabricant suédois engagé dans une démarche écologique et qui plante 33 millions d'arbres par an.

## LES INDISPENSABLES

### On cueille LA JEUNESSE à la source



**FORTIFIANTE**  
Crème  
Jeunesse Jour,  
La Chénaie.



**PROTECTEUR**  
Absolu Anti-Âge,  
Sublimixime, Ixxi.



**ÉLÉGANTE**  
Eau de Cologne  
Concentrée,  
Quercia,  
Acqua di Parma.



**PUISSANTE**  
Eau de Parfum  
Oud Rouge  
Intense,  
Fragrance du Bois.



**LUXURIANTE**  
Collection Selva  
Do Brazil,  
Collection Grands  
Crus, Berdoues.

#### UNE PÉPINIÈRE DE TALENTS

Nos pots de crème, c'est la taïga, l'Amazonie et Fontainebleau réunis... On n'en finirait plus de lister les actifs cosmétiques issus des arbres et arbustes de tous pays. Karité, argan, olivier, baobab, acacia sont les amis de la peau depuis la nuit des temps ; l'acide salicylique vient du saule, le resvératrol, du sarment de vigne, l'escine, du marronnier d'Inde... Parmi les actifs charpentiers, le hêtre et ses bourgeons sont régulièrement utilisés pour ses propriétés revitalisantes. Il contient aussi du xylose, un sucre qui redensifie le derme. C'est lui qui est à l'origine du fameux Proxylane, la molécule star de L'Oréal, au générique de tous les grands soins anti-relâchement Lancôme, Vichy, Biotherm, L'Oréal Paris... Sans oublier les nouveaux rois des prairies...

#### LE CHÊNE FAIT DE LA RÉSISTANCE

C'est du storytelling à la française comme on l'aime. Il était une fois une famille nivernaise, le groupe Charlois, qui exploitait depuis dix générations les forêts de chênes de la région. Un vrai trésor ! Symbole de force, de longévité et de sagesse, il faut cent cinquante ans au patriarche des campagnes pour atteindre sa maturité... Le temps de concentrer une bonne dose de molécules pharmaciennes ! Sylvain Charlois lui a donc dédié un laboratoire de recherche pour analyser, isoler et breveter son principe actif, le Quercus petraea. Cet extrait d'écorce, de bois tendre et de feuille transfuse toute sa vigueur et sa longévité à la peau grâce à La Chénaie, une gamme de sept soins anti-âge vendus en pharmacie.

#### LE PIN DES LANDES EMPÊCHE DE ROUILLER

Lorsqu'en 1534, le bateau de Jacques Cartier resta coincé dans les glaces du Saint-Laurent, les membres de l'équipage furent sauvés du scorbut grâce à une décoction d'aiguilles de pin... Aujourd'hui, on sait pourquoi. Ses antioxydants sont trente fois plus puissants que la vitamine C. Or, l'Hexagone ne manque pas de pins maritimes. Vignobles du Bordelais au nord, Pyrénées au sud, océan à tribord... Le poumon de la Gascogne s'étend sur 14 000 km<sup>2</sup>. Adhésifs, chewing-gums, compléments alimentaires pour le cœur et les veines... Notre bon pin fait du bien, notamment grâce à ses polyphénols (OPC) pleins de vertus pour la peau. On en profite dans les produits de beauté Ixxi et Océopin, des jeunes pousses prometteuses.

#### LE MORINGA DÉPOLLUE ET RÉGÉNÈRE

Cet « arbre de vie », diva de la médecine ayurvédique, est le nouveau superaliment à la mode avec compléments alimentaires à la clé ([www.moringa-santé.fr](http://www.moringa-santé.fr)), mais aussi le copain des chercheurs. On le trouve (entre autres) chez Clarins et Chanel pour ses propriétés antipollution. « C'est une plante extraordinaire, confirme le Dr Nadine Pernodet, de la Recherche Estée Lauder, qui regorge d'éléments nutritifs, d'ions essentiels, d'acides aminés, d'oméga 3 et d'isothiocyanate, un agent qui active une clé jeunesse essentielle à la peau. » Dès la rentrée, il va montrer ses dons dans le nouveau soin de la marque, Revitalizing Supreme +.

#### L'HARUNGANA REDENSIFIE

Cet arbre guérisseur malgache régénère le sol en le nourrissant d'azote et a de nombreuses vertus thérapeutiques. Dans le Supra Sérum Multi-Intensif de Clarins, il booste la synthèse de collagène et lutte contre l'affaissement des traits.

#### LE GINKGO BILOBA APAISE

Quand on a résisté à Hiroshima, on ne craint plus grand-chose, surtout pas les radicaux libres. L'arbre aux mille écus a aussi des effets bénéfiques reconnus sur la micro-circulation. Il apaise les peaux réactives dans le Soin Visage Anti-Rougeurs Floressance, et prévient le vieillissement dans la gamme Elyctia. ♦



PARFUMS  
ENCHANTEURS

Maquillage Jolanta  
Cedro pour Dior  
avec : Fond de Teint  
Diorskin Nude Air,  
Beige Clair ; Diorskin  
Nude Air, Fresh Light ;  
Diorshow Mono,  
Delicate ; Dior Addict  
Lipstick, Beat.  
Coiffure Kazué Deki.  
Kimono Mes  
Demoiselles, maillot  
Calvin Klein.