

SA BEAUTÉ :

Le meilleur conseil belle peau qu'on vous ait donné et que vous avez transmis à votre fille ? Il y en a trois : du sommeil, de l'eau, du plaisir...

Le détail qui vous rend sûre de vous ? Les yeux noir charbon.

À chaque fois.

Une astuce pour défatiguer les traits ? Des glaçons sur le visage, c'est radical pour lisser la peau et avoir bonne mine. Il paraît que Paul Newman plongeait carrément le sien dans une bassine de glaçons. Ça lui a plutôt bien réussi, mais c'est franchement trop froid pour moi...

Un soin spectaculaire avant un tapis rouge ou un concert ? Le soin Kinéplastie de Françoise Morice : 1h15 de divin massage du visage, pour détendre les traits et le corps tout entier. Je m'évanouis de bien-être à chaque fois... Et le Soin Correcteur Antiâge Skinceuticals chez Juvenesens : j'en ressors la peau transformée. *Françoise Morice, 58 bis rue François 1^{er}, 75008 Paris. Juvenesens, 106, rue de Grenelle, 75007 Paris.*

Pour ou contre les actes de médecine esthétique ? Pour un nez tordu, des poches sous les yeux, un rêve de gros seins : oui. Pour retarder les effets du temps ou rajeunir : clairement non.

Les produits qui ne vous quittent jamais ? Le Lait Nettoyant Collosol sans rinçage, la Crème Régénérante Visage du Dr Hauschka, et mes basiques en maquillage : le Stylo Embellisseur de Teint Eclat Lumière 30 Beige Rosé, le blush Joues Contraste 55 In Love, le mascara Volume Ultra-Noir, le tout Chanel. Et enfin, le rouge à lèvres «Bois de rose» n° 11 de Christophe Danchaud pour Absolution.

SON MENTAL :

Une activité pour ne pas perdre pied ? Le yoga Iyengar. Au-delà du côté sportif de cette discipline, j'aime ses vertus de recentrage et de méditation. J'ai découvert les DVD de Rodney Yee (chez Gaiam) il y a dix ans. Sa voix m'apaise. J'ai commencé par des cours pour débutant de 15 minutes, puis 30, puis 1 heure et même 1h30. Ils me sauvent littéralement la vie. Si j'ai un gros coup de stress ou que je me sens incapable de fonctionner, 15 minutes de yoga suffisent à relancer la machine, m'aident à respirer et à réfléchir. Mon rêve serait d'ailleurs d'effectuer une vraie retraite de yoga avec lui...

Une technique antistress avant un rendez-vous important ? Inspirer en sortant le ventre, expirer en le rentrant, lentement, plusieurs fois. Ce mouvement effectué de façon exagérée ralentit la montée d'adrénaline qui peut paralyser.

Une technique pour décompresser en période de surmenage ? Au-delà du yoga et de la respiration, regarder les arbres, rire et boire un coup...

Un spa pour remettre ses curseurs au vert ? Les Sources de Caudalie à Martillac, près de Bordeaux, pour l'hôtel si beau, la cuisine divine, les soins aux grains de raisin et la visite du château Smith Haut Lafitte, juste en face.

Un endroit pour faire le point ? Face à l'horizon, juste au-dessus de la mer, sur une île de préférence. Ou alors en pleine campagne. Avec des livres de bien-être, des romans de Romain Gary, un album des divas du jazz, de Marvin Gaye ou le CD «Solo Piano» de Chilly Gonzales dans les oreilles. Histoire, là encore, de reprendre son souffle, physique comme mental. ♥

