



GRAZIA BEAUTÉNEWS



LE GRAZIA QUIZ
DE ZOË FÉLIX

- 1) **Quelle est votre junk food préférée?**
Les frites de ma mère, si riches, si bonnes!
- 2) **Le plat diététiquement correct que vous adorez?**
Le poisson empereur, que je fais cuire à la vapeur dans de petits paniers asiatiques, avec beaucoup de coriandre et d'épices, accompagné d'une salade de haricots verts frais et craquants. Simple, rapide, savoureux et, contre toute attente, nourrissant!
- 3) **Votre entorse favorite à un régime alimentaire?**
Les étés arrosés de rosé et jalonnés d'apéros dinatoires qui s'éternisent et se répètent tous les soirs!
- 4) **Quel est le meilleur conseil maquillage que l'on vous ait donné?**
Comme souvent dans la vie: «Less is more». Un beau teint avant tout, et le reste s'adapte! Je fuis les matières qui figent, je saupoudre de terracotta et j'applique en touche finale l'Instant Perfect de Sisley, génial pour matifier sans poudrer.
- 5) **Choisissez une tendance parmi les grands hits de la saison...**
J'adore le côté années 50 de la queue-de-cheval haute, terriblement féminine et parfaite pour donner un coup de lift au visage. J'adhère aussi aux sourcils très structurés: je me demande comment les sourcils ultra-épilés ont pu être à la mode, ça donne une allure limite fantomatique...

TENDANCE



De l'air!

Plus besoin d'aller courir sur les pentes du Colorado ou de s'appeler Jeannie (Longo) pour augmenter ses performances et sa résistance à l'effort. Désormais, les sportifs amateurs peuvent s'entraîner comme les pros, en altitude, sans quitter le niveau de la mer. La tendance, venue des Etats-Unis, est déjà arrivée en Angleterre. Les clubs de sports les plus pointus y offrent à leurs adhérents la possibilité de pédaler dans des chambres hypoxiques, capables de simuler l'air du sommet du Kilimandjaro. Ces installations où l'oxygène se fait rare sont aussi en vente sur Internet (www.altitudetraining.be). Compter au moins 590 € pour respirer comme à 3800 mètres.



Belle résolution

C'est promis, en 2011 on oublie les parfums d'intérieur aux effluves pas franchement grisants et on s'engage à allumer chaque jour ce bouquet d'iris signé Memo. L'année commence beau. Bougie 2011 Iris Dreams, Memo, 42 € les 35 heures de bonheur, en vente au Bon Marché, aux Galeries Lafayette et sur www.mymemo.com

Le Spot



Tout le concept est dans le nom. Excroissance de la très chic clinique de chirurgie esthétique du docteur Niforos, le Medispa de Lyon est un espace hybride, entre institut de beauté et cabinet de médecine esthétique. Le principe: allier l'utile à l'agréable pour ressortir avec 5 ans et 3 cm de tour de cuisse en moins tout en ayant le sentiment de n'avoir rien fait... ou presque. Le rendez-vous commence par un entretien-diagnostic

pour lister les chantiers les plus urgents: à chacune de céder (ou pas) aux alléchantes propositions d'injections. Juste envie d'un coup d'éclat? Bercée par la musique et les mouvements de la masseuse, on pourrait oublier que ce spa-là n'a rien de classique. Mais l'esthéticienne qui s'appête à procéder à un peeling aux acides glycolique et trichloracétique, suivi d'une séance de « photoréjuvenation », rappelle bientôt à la réalité des soins médicalisés...

Medispa 48, boulevard des Belges, Lyon 6°. Tarifs sur devis après entretien médicalisé. Compter plusieurs centaines d'euros pour des programmes de soins complets. Tél.: 0478 17 1070. www.medispa.fr

PHOTOS: WIREIMAGE/AURORA PHOTOS; DR. NATURES POCITTE; DR.