

Silver ^{Age}

LE MAGAZINE DES HAPPY BOOMERS ET... BOOMEUSES

RENCONTRE

Marc Veyrat :
« Je sais d'où je viens »

IMMOBILIER

Hausmann-mania :
épatez la galerie

PAPILLES

Tapas,
la gastronomie
miniature

VOYAGE SUR MESURE

Randos douces
pour Silver chic

FIN D'ANNÉE

Christmas à Vegas ?





Julianne Moore, muse de Karl Lagerfeld au dernier défilé Chanel, va plus loin : elle s'est associée à une marque Bio autour du projet « Natural Seal », qui vise à simplifier les étiquettes pour déterminer si les produits sont vraiment naturels... On s'incline.

Bio et bon à la fois



Après avoir déferlé dans nos assiettes, le Bio débarque dans les cosmétiques. Vraie tendance ou effet de mode, faut-il se laisser tenter ? Réponse avec les composants. Agents tensio actifs irritants, conservateurs, paraben (propyl, butyl,...) méthylisothiazolinone, (MIT) méthylchloroisothiazolinone (MCI), phénoxyéthanol... Ces noms charmants entrent dans la composition de nombreux produits de beauté, et sont autant de composants toxiques, voire allergènes quand ils ne perturbent pas le système endocrinien... Lorsqu'on sait qu'un cosmétique (chaque femme en utilise près d'une dizaine par jour) peut contenir jusqu'à 20 molécules différentes, un calcul rapide permet de constater que nous nous infligeons quotidiennement près de 200 ingrédients pas très catholiques sur le visage... Une bonne raison de filer tout droit vers les cosmétiques Bio qui écartent de leur composition ces molécules pas toujours tendres pour notre santé. Sur le Bio, les marques sont nombreuses, et les formules, toujours plus élaborées. Savoir toutefois que l'écolabel (qui identifie les produits respectueux de l'environnement) offre moins de garanties que le Bio, souvent à base de composants d'huiles essentielles utilisés en remplacement de conservateurs... Retenir alors les produits 100 % Bio, tout en sachant que certaines peaux peuvent réagir à des composés « Bio » potentiellement allergisants. Faire des tests avant le premier achat se révèle donc indispensable... **Frédérique Guénot**

« Donnez-nous notre pin quotidien »

100% Bio et certifiée Cosmebio, l'huile de pin signée Océopin convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Riche en acides gras essentiels, en polyphénols, vitamine E et acides gras insaturés Delta 5 (lesquels exercent une action puissante pour restructurer la peau), quelques gouttes mélangées à sa crème habituelle suffisent pour redensifier le visage. A la fois anti-âge et antiride, elle est également protectrice et apaisante.

OCEOPIN, Huile de graines de pin maritime®, flacon de 50 ml : 96 € www.oceopin.com/shop



SPA attitude

1 Paris

Massage tibétain au cœur de la capitale

500 m² dédiés à la détente et à la relaxation tibétaine en plein cœur de Paris. Sept cabines, une suite de soins, des bains de plantes médicinales, une salle de yoga et de méditation et 3 salles de repos. Ici, le client est considéré comme un patient, les massages pratiqués comme des soins thérapeutiques afin d'éliminer stress, fatigue et autres tensions nerveuses. À la carte, des soins invitent au voyage (*Sur la route de Lhassa, Mont Kailash, À fleur du lac sacré de Yamdrok...*) ainsi que des formules de deux heures, incluant des soins successifs.

À partir de 40 € le soin de 25 minutes.

2 Poitou-Charentes

Beau coup de lifting pour le spa La Roche-Posay

2 200 m² ! Le spa de La Roche-Posay est désormais un immense bâtiment se fondant dans un parc non moins spacieux. L'espace abrite un bassin sensoriel, des cabines de soins, un jacuzzi d'eau douce Hydro pool, un sauna finlandais de relaxation, un espace aquatique en eau

thermale avec terrasses végétalisées, ainsi qu'un espace lounge. Les soins sont effectués avec les produits signés La Roche-Posay, dédiés aux peaux sensibles, et ceux de la gamme Décléor. Le spa offre également un programme giga détente avec 16 soins durant 4 jours. Soins à partir de 112 €.

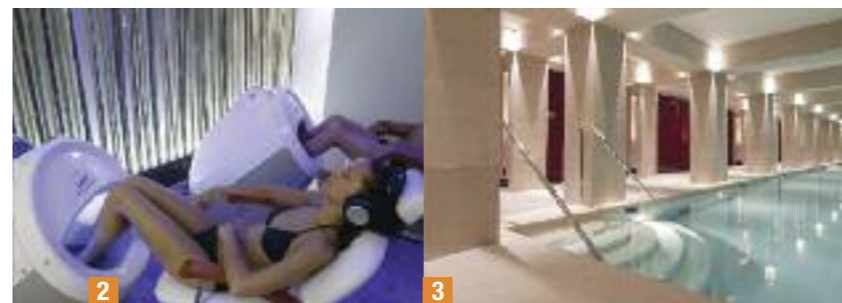
Forfait giga détente : 4 jours/4 nuits en demi-pension à partir de 1 036 €.

3 Paris

Un Spa Palace en pleine Rive gauche

Une piscine intérieure de 16 mètres, trois cabines, un hammam, un espace forme avec coach... Au Spa-Nescens, tout est conçu pour un lâcher prise dans un environnement d'exception, le décor se déclinant dans des murs laqués d'un beau rouge profond, ce qui contraste avec les ambiances de spas classiques. Les soins sont, quant à eux, signés de la marque Nescens-Swiss créée par le Professeur Jacques Proust. La marque propose des protocoles de soins pour hommes et pour femmes, des massages better-aging et des cosméceutiques anti-âge.

Frédérique Guénot



1 Spa Mont Kailash - 16, rue Saint-Marc - 75002 Paris - Tél. : 01 42 36 03 30 - www.montkailash-bien-etre.fr **2 Spa Source La Roche-Posay** - 58, avenue des Fontaines - 86270 La Roche-Posay - Tél. : 05 49 19 48 00 - www.spasourcelarocheposay.fr **3 La Réserve Paris / Hôtel and Spa** - 42, av. Gabriel - 75008 Paris - Tél. : 01 58 36 60 90 www.lareserve-paris.com



LA MARCHÉ NORDIQUE

Le planter de bâton en pleine nature



Tonique et accessible à tous, la marche nordique combine activité de plein air, sport en groupe et sollicite 90 % des muscles... Pectoraux, dos, abdos, cuisses, fessiers, tout y passe. Autant de bonnes raisons de s'y mettre d'autant que l'activité est idéale pour renouer avec le sport...

C'EST QUOI AU JUSTE ? Assez voisin du ski de fond, le sport suppose de tendre les bras loin devant soi, et sans plier le coude, s'il-vous-plaît, et de ramener le bâton vers l'arrière pour prendre de la propulsion sur son appui. Tout l'enjeu consiste à trouver la bonne adéquation, puis de synchroniser les mouvements de ses membres en alternance (bras droit, jambe gauche).

POURQUOI S'Y METTRE ? Les bénéfices sont multiples. Primo, la sollicitation de nombreux muscles tonifie le corps et stimule la fonction cardio-respiratoire. Deuxio, les bâtons permettent de travailler l'équilibre. Tertio, la pratique fait gagner en souplesse et prévient les raideurs musculaires. Enfin, la marche nordique fortifie les os, le planter des bâtons au sol assurant l'optimum de vibrations sans agresser les articulations.

OÙ PRATIQUER ? Avant de se lancer, il faut s'équiper des chaussures type « trail », choisir une tenue près du corps sans oublier coupe-vent et sac à dos léger (bouteille d'eau et barre énergétique étant les bienvenus). Les séances durent de 1 à 2 heures, démarrent par un échauffement de 15 minutes, puis un parcours pouvant inclure des dénivelés et se terminent par des étirements.

Renseignements : www.marche-nordique.net • www.athle.fr
Contact : marche.nordique@athle.fr