

www.elle.fr

**FAITES-VOUS  
L'AMOUR  
LE LUNDI?**  
RÉVÉLATIONS  
SUR LES HABITUDES  
SEXUELLES  
DES FRANÇAISES

CONFIDENCES  
ANNA GAVALDA  
NOUS RACONTE SON  
NOUVEAU ROMAN

**MARSEILLE**  
ADRESSES E  
CONSEILS POUR  
RÉUSSIR SON  
MARIAGE

spécial  
**MODE**

**NOS 100 LOOKS PRÉFÉRÉS**  
**+ NOTRE SHOPPING PETITS PRIX**

**POLEMIQUE**  
LES ANTIDÉPRESSEURS  
SONT-ILS INUTILES ?

HEBDOMADAIRE. 10 MARS 2008

M 01648 - 3245 - F: 2,50 €



## NOS BONNS PLANS DETOX

Teint terne, cheveux fatigués, kilos en trop... Profitez du printemps pour vous offrir une remise en forme. Notre sélection d'adresses.

### UNE MARCHÉ A LA SAINTE-VICTOIRE

Faites du sport ! Essayez la marche nordique. Une pratique très populaire dans les pays scandinaves, et en Finlande. C'est l'entraînement des skieurs de fond. Idéal pour améliorer la posture et tonifier son corps en pratiquant des exercices en plein air.

**Le principe :** accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et propulser le corps en avant à l'aide de deux bâtons légers en composite de carbone. On fait ainsi travailler à la fois les membres supérieurs et inférieurs du corps. On marche, accompagnée par un moniteur de la Fédération française de Nordic Walking qui nous indique aussi des exercices d'échauffement, d'étirement et de relaxation.

**Le résultat :** une heure de marche nordique équivaut en dépense calorique à deux heures d'aérobic. En outre, on profite à fond du cadre, au milieu des pins, des oliviers et des roches rouges, sur le sentier de la Sainte-Victoire. Marche d'une heure et demie d'environ 8 km : 11 € par personne

Inscriptions aux thermes Sextius, Aix-en-Provence 13.  
Tél. : 04 42 23 81 82. [www.thermes-sextius.com](http://www.thermes-sextius.com)

**L'AIGO BOUÏDO** LA RECETTE DE CETTE SOUPE TYPIQUEMENT PROVENÇALE EST SIMPLE : FAIRE BOUILLIR UN LITRE D'EAU AVEC DIX GOUSSES D'AIL ET TROIS FEUILLES DE SAUGE PENDANT VINGT MINUTES. PASSER LE TOUT À LA PASSOIRE, VERSER UN FILET D'HUILE D'OLIVE, SALER, POIVRER. À BOIRE COMME DU BOUILLON.

### UNE TISANE SUR MESURE

Demandez une tisane detox chez le Père Blaize, herboristerie bientôt bicentenaire et spécialiste en plantes médicinales, huiles essentielles et autres produits naturels de santé. Au choix : la tisane dépurative dans le paquet bleu, la tisane drainante, avec ou sans réglisse, en cure de quinze jours, ou encore une tisane sur mesure.

**Le principe :** se purifier de l'intérieur, favoriser le drainage pour éliminer.

**Le résultat :** on ne s'en passe plus, on multiplie les cures tout au long de l'année et on se met aux huiles essentielles. A partir de 5,30 €.

Herboristerie du Père Blaize, 4, rue Méolan, Marseille 1<sup>er</sup>. Tél. : 04 91 54 04 01. [www.pereblaize.fr](http://www.pereblaize.fr)

### UN MASSAGE DRAINANT

Programmez un massage adapté et expérimentez-le dans un lieu rare. Muriel Quiquemelle, masseuse-kinésithérapeute, a eu la bonne idée de créer son espace bien-être dans une ancienne ferme provençale entourée de figuiers dans le quartier de Saint-Giniez.

**Le principe :** le massage drainant réduit les troubles circulatoires veineux et lymphatiques. Il tonifie les intestins et fortifie le système immunitaire. Il possède en prime des propriétés esthétiques, et permet notamment de combattre la rétention d'eau et la formation de cellulite.

**Le résultat :** une sensation de légèreté agréable. Comptez 45 € pour un drainage des jambes d'environ 45 minutes.

Le Figuier, 25, boulevard Barral-prolongé, Marseille 8<sup>e</sup>.  
Tél. : 04 91 71 63 74 et 06 14 55 16 59.

### UNE SESSION D'ASHTANGA YOGA

Respirez, soufflez ! Le yoga ashtanga est là pour ça. Attention tout de même à ne pas confondre l'ashtanga avec d'autres pratiques comme le power ou le bikram yoga, de pures créations américaines devenues très à la mode mais loin de leur source indienne. L'ashtanga yoga est une forme traditionnelle de yoga dynamique et sportif, plus gymnique que le yoga classique.

**Le principe :** coordonner les mouvements et le souffle en enchaînant les salutations au soleil et les postures, sentir toutes les parties de son corps, comprendre le bienfait de la respiration sur l'organisme.

**Le résultat :** après une séance, on se sent vidée, légère, vivante.

65 € les cinq cours ou 50 € par mois pour un cours par semaine.

**JULIA SAMMUT**  
Vanessa Brouillet, professeur d'ashtanga yoga à Aix et Marseille. Tél. : 06 18 03 02 65.  
[www.ashtanga-marseille.com](http://www.ashtanga-marseille.com)

### UNE SÉANCE AU HAMMAM

Rien de tel qu'un bain de vapeur humide pour un nettoyage en profondeur.

Au hammam Rafik, on peut demander la totale : hammam, gommage, massage à l'argile, puis aux huiles essentielles.

**Le principe :** les pores de la peau se dilatent par l'action de la vapeur chaude. On s'arrose d'eau, on se frotte avec le gant, et on termine par la salle brûlante.

**Le résultat :** une peau douce, surtout après le gommage de pro sur la table de marbre.

De 17 € l'entrée du hammam à 70 € le soin complet.

Hammam Rafik,  
1A, rue de l'Académie, Marseille 1<sup>er</sup>.  
Tél. : 04 91 54 21 62.



## SOYEZ ZEN !

On vous le répète : lâchez prise ! Nous avons testé plusieurs méthodes qui marchent bien.

### LA CURE DE RAISINS : MODE D'EMPLOI

Durée : de trois jours à une semaine.

1/ Manger un à deux kilos de raisin bio par jour avec la peau et les pépins en faisant un repas toutes les deux ou trois heures.

2/ Faire un lavement intestinal chaque jour de cure ou une purge avant la cure pour faciliter l'élimination des toxines.

3/ Pendant la cure, privilégiez les activités sportives douces, les loisirs et la détente ! Attention tout de même à la reprise alimentaire, elle doit se faire progressivement.

### ✓ LA RESPIRATION YOGI

**C'est quoi ?** La base de la pratique de l'ashtanga yoga : coordonner le souffle et les mouvements. Travailler des postures tout en respirant en ujjayi, par le nez seulement.

**Ca agit comment ?** Sur les nerfs et le stress, ça apaise les tensions. On peut d'ailleurs utiliser la respiration yogi en cas de montée d'angoisse au bureau, le résultat est immédiat.

**Avec qui ?** Avec Vanessa Brouillet, la princesse du yoga ashtanga à Marseille et à Aix-en-Provence.

**Le prix :** 18 € le cours, 50 € la carte mensuelle d'un cours par semaine.

Tél. : 06 18 03 02 65.

[www.yoga-marseille.com](http://www.yoga-marseille.com)

### ✓ LE JEÛNE ACCOMPAGNE

**C'est quoi ?** Une semaine de jeûne méthode Buchinger : on boit de la tisane, du jus de

pomme bio et du bouillon. Et on marche 3 à 5 heures par jour. A cela s'ajoutent le yoga, la relaxation, les massages aux huiles essentielles... Cela n'a rien de sectaire ni de religieux, c'est juste une parenthèse que l'on accorde à son corps et à son esprit.

**Ca agit comment ?** Ça purifie le corps, le régénère. Ça calme ! En purgeant le corps, l'esprit respire mieux, plus profondément.

**Avec qui ?** Avec Pierre Juveneton, naturopathe, et son épouse Dominique à L'Amandier. Ou avec la fédération française de jeûne et randonnée.

**Le prix :** environ 500 € la semaine.

L'Amandier, Lozeron-le-Haut, Gignors-et-Lozeron 26.  
Tél. : 04 75 76 40 89.

[www.jeune-naturopathie.com](http://www.jeune-naturopathie.com)

Fédération française de jeûne et randonnée : [www.ffjr.com](http://www.ffjr.com)

### ✓ L'EFFET PILATES

**C'est quoi ?** Une méthode de gym douce créée par Joseph Pilates au début du XX<sup>e</sup> siècle aux Etats-Unis, basée sur le concept de « contrology », autrement dit l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles.

**Ca agit comment ?** On ne pense plus qu'à soi et à ses petits muscles. On en sort détendue, étirée, grandie.

**Avec qui ?** Avec Delphine Lamarche Cimino, professeure certifiée de l'école Romana's Pilates de New York (la méthode authentique).

**Le prix :** à partir de 35 € le cours en wall unit (cours collectif à 3 personnes seulement).

Studio Pilates de Marseille.  
14, rue Grignan, Marseille 1<sup>er</sup>.  
Tél. : 04 91 04 61 58.

[www.studiopilatesdemarseille.com](http://www.studiopilatesdemarseille.com)

### ✓ LE PROGRAMME PHYSIQUE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**C'est quoi ?** Du chant, de la danse, de la musique, des mouvements... tout cela habilement mélangé et coordonné, donnant lieu à une séance entièrement pensée pour libérer le corps, évacuer les énergies négatives et se recentrer.

**Ca agit comment ?** On travaille au plus près de son corps, des sensations, dans le partage et, surtout, loin des a priori. On lâche tout, on est nous-même.

**Avec qui ?** Avec Aminata Engombe, coach sportif et préparatrice physique au centre Biosport, toujours accompagnée d'un artiste (chanteur pygmée, capoeiriste, musicien africain...).

**Le prix :** 30 € la séance de 2h.  
Centre Biosport, 82 A, boulevard Michelet, Marseille 8<sup>e</sup>.  
Tél. : 06 23 01 80 44.

[www.biosport.cabanova.fr](http://www.biosport.cabanova.fr)

JULIA SAMMUT

### LES TROIS CONSEILS DE NATUROPATHE

1/ Au réveil, prendre deux minutes pour se tenir bien droit, genoux fléchis, les pieds parallèles, en ressentant le contact de la plante des pieds sur le sol.

2/ Choisir un moment de calme dans la journée, poser les mains sur le ventre et, tout simplement, sentir la respiration sous les mains.

3/ Le soir au coucher, repenser à tous les bons moments vécus dans la journée.

Pierre Juveneton, naturopathe, est l'auteur de « Ma cure détox de A à Z », éd. Plon, 14,90 €.