

# marie claire

Société

**POURQUOI LE  
CONGÉ PATERNITÉ  
EST LA CLÉ  
DE L'ÉGALITÉ  
FEMMES-HOMMES**

Mode

**Gros pulls,  
manteaux,  
écharpes : le blanc  
qui réchauffe l'hiver**

Conte du Sud

**Le pays où les femmes  
n'ont pas le droit d'exprimer  
leurs sentiments**

**YANESSA SEWARD,  
AUGUSTIN TRAPENARD,  
MORSEC...**

**Ils nous racontent  
leur dépendance  
amoureuse à la cigarette**

**LIA SYDOUX  
- DE VEUX ÊTRE  
AIMÉE. BIEN SÛR  
QUE DE VEUX  
ÊTRE AIMÉE -**

**MANQUE DE SOMMEIL, DE LUMIÈRE, D'ÉNERGIE**

## Les solutions pour traverser l'hiver

**BIEN DORMIR ET S'ALIMENTER EFFICACEMENT**

• Les meilleurs défatigants, activateurs cellulaires,  
produits dopants peau et cheveux

## Des palaces et des spas

Cadres luxueux, équipements de pointe, soins sur mesure pour le corps et l'esprit : quatre adresses étoilées où délier son corps et ses pensées. Par Mathieu de Laet



### Spa Alpina du Lutetia (2)

L'endroit est presque intimidant : peu de lumière naturelle, tout en marbre blanc aux veines dorées. L'expérience commence par un verre de kombucha - limonade healthy grecque de probiotiques - et un gommage des pieds et des demi-jambes. Avant le soin corps de la marque anglaise Aromatherapy Associates, on creuse votre état émotionnel afin de choisir votre cocktail d'huiles essentielles et de vous prodiguer un massage sur mesure et réajustant, par exemple massage relaxant pour le dos et bainain rituel et réajustant pour le bas du corps.

11, bd Raspail, 17<sup>e</sup>, de 9 h à 19 h, 189 €/h, [lutetia.com](http://lutetia.com).

### Spa Diana Boutique Paris

#### Hôtel Le Fouquet's

L'espace est intimiste et chaleureux, et vous pourrez profiter de la piscine avant un soin. Avant de débiter la circulation

des bras Les Paris, on choisit une huile parfumée (soit à la fleur d'orange ou ricinéolante). Le massage commence par le devant du corps, en insistant beaucoup plus sur les pieds et les jambes que dans un soin classique pour délier, décongestionner, soulager. Tout le corps est ensuite travaillé par un modelage enveloppant, ponctué par des étirements et des points ciblés pour éliminer le stress. On ressort le corps léger et l'esprit délié.

14, av. George V, 17<sup>e</sup>, de 9 h à 19 h, 175 €/h 400, [lutetia.com](http://lutetia.com).

### The Peninsula Spa (2)

C'est le plus grand spa de la capitale avec ses 1000 m<sup>2</sup>. Venez en massage pour profiter des hammams, sauna, douche bien-être, water lounge fraîche et pluie tropicale, et lit ultra-léger. Le soin Bliss Full

Marina de l'Hotel Energie - massage aromatique basé sur l'ayurveda - commence par un gommage des pieds, puis on choisit son complexe d'huiles essentielles. Le modelage associe plusieurs techniques relaxantes, des frictions qui chauffent et activent la circulation et des sollicitations plus appuyées sur les points maîtres - d'énergie vitale - afin de combattre la fatigue et d'éliminer les tensions. Le visage et le cuir chevelu ne sont pas oubliés.

11, av. Kléber, 17<sup>e</sup>, de 9 h à 19 h, 189 €/h 400, [peninsula.com](http://peninsula.com).

### Le Spa George V

L'Yves Saint Laurent par le Dr Bergman est un soin complet mémorable. Après un gommage de corps au charbonnay, puis un massage des pieds au rose à l'huile de ricin, on passe au visage : gommage au bambou, pétrissage du visage pour relancer la microcirculation, éliminer les tensions, repulper et donner de l'éclat, puis application d'un masque à la gelée royale, d'un sérum aux perles d'or et d'une crème au caviar. Le visage est ensuite réajusté et défatigué. EDC la thérapeute, est formidable.

11, av. George V, 17<sup>e</sup>, de 9 h à 19 h, 400 €/h 400, [lutetia.com](http://lutetia.com).

