



« UNE INFUSION DE MENTHE FRAÎCHE »

SARAH NAKAM,
fondatrice de Safta Kitchen

« Lors d'un séjour en Israël, j'ai découvert une boisson qui me fait un bien fou : une infusion de menthe fraîche, avec des lamelles de gingembre, une rondelle de citron ou d'orange et un bâton de cannelle, que je fais bouillir à feu doux cinq à dix minutes avant d'ajouter une cuillère de miel. » saftakitchen.com

Sarah Nakam

DÉTOX DE JANVIER

LES TIPS DES PEUPLE POUR RESTER EN FORME

APRÈS LES AGAPES DE FIN D'ANNÉE, DOUZE FEMMES INSPIRANTES NOUS LIVRENT LEURS ASTUCES POUR SE REBOOSTER. DE QUOI ATTAQUER 2021 AVEC ENTRAÎN ET LÉGÈRETÉ ! PAR **SOLINE DELOS**

« METTRE LES MAINS DANS LA TERRE »

MARIE PONIATOWSKI, créatrice de Stone

« Ma recette vitalité de début d'année ? Prendre l'air, jardiner, mettre les mains dans la terre, tailler mes rosiers. C'est ainsi que je me nettoie la tête et le corps quand je suis dans ma maison de campagne, où je reçois souvent des amis. Mais si je suis à Paris, j'opte pour une séance intensive de sport. Évidemment, il faut se forcer un peu pour s'y mettre, mais, après, quel bonheur ! »

Marie Poniatowski



« À découvrir, la nouvelle collection « Stella » de Stone. stoneparis.com



Delphine Plisson

« UNE CURE AYURVÉDIQUE »

DELPHINE PLISSON,
fondatrice de Maison Plisson

« Depuis une dizaine d'années, je fais une cure ayurvédique annuelle en Inde. J'y ai appris quelques astuces pour nettoyer l'organisme des excès et de l'alimentation trop riche. À commencer par la monodiète de lait ribot de chèvre, fermenté et bourré de probiotiques. C'est excellent pour la digestion et assez nourrissant pour ne pas être prise de fringale ! J'alterne avec une décoction maison de gingembre, thym et jus de citron. Si besoin, j'enquille le lendemain avec une monodiète de jus de betteraves, carottes, céleri, citron : des fruits et légumes riches en antioxydants ! C'est la potion idéale pour faire dégonfler le ventre. Dans tous les cas, l'idée est de mettre rein, foie et pancréas au repos. »

À découvrir, un nouveau service traiteur sur lamaisonplisson.com, et une nouvelle boutique, Petit Plisson, 16, rue de Linois, Paris-15^e.

STYVIE LANCENON - GARNIER VIRGINIE - BRUNO MARTIN THIERRY LE FOUILLE/SIPA - NOEL MANAUU - HAEDRICH JEAN MARC/NIJERE/SIPA - PRESSE



Vanessa Bruno

« LA BOISSON DE BOUDDHA »
VANESSA BRUNO, créatrice de mode

« Dès que l'envie de nettoyer mon organisme se fait sentir, je prépare systématiquement ce que j'appelle la "boisson de Bouddha" ! La recette ? Des racines de curcuma et de gingembre pelées et coupées en morceaux, avec le jus d'un demi-citron, une pincée de sel rose et un peu de poivre noir (pour activer les effets du curcuma), que l'on fait infuser dans de l'eau frémissante. Cette préparation a un effet détoxifiant en plus de regorger de vitamines et d'antioxydants. Et surtout, elle est délicieuse ! Je la bois aussi bien chaude, en hiver, que froide, en été. »

À découvrir, un nouveau caban en laine de chanvre 100 % vegan, et une première collection homewear en cachemire. vanessabruno.fr



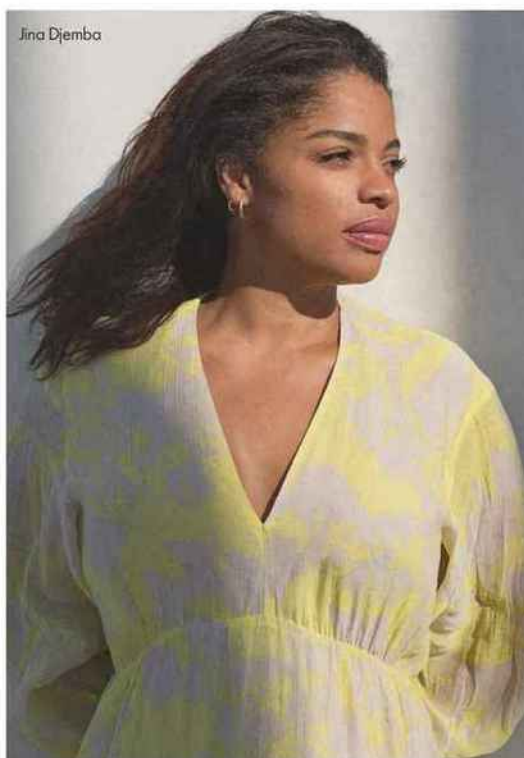
Sarah Poniatowski

« UN JEÛNE COURT, MAIS EFFICACE »

SARAH PONIATOWSKI, fondatrice de Maison Sarah Lavoine

« Une semaine à boire des jus detox, ce n'est pas du tout pour moi ! La technique qui me réussit le mieux après des excès, c'est le jeûne de seize heures, qui permet à l'organisme de se reposer et se détoxifier. Je dîne avant 20 heures, et je ne prends plus rien jusqu'au déjeuner. Avec la nuit entre les deux, ça passe vite ! »

À découvrir, la nouvelle ligne de maroquinerie Maison Sarah Lavoine. maisonsarahlavoine.com



Jina Djemba

« LÉGUMES, TISANES ET MARCHE RAPIDE ! »

JINA DJEMBA, comédienne

« Quand je fais la fête, je veille à boire un verre d'eau entre chaque verre d'alcool. Je prends aussi beaucoup d'infusions (notamment de rondelles de concombres), de tisanes détoxifiantes et drainantes (gingembre, citron et curcuma) et du rooibos de chez Yogi Tea. Je m'efforce de réduire le café, et d'augmenter mon activité avec de la marche rapide la veille des agapes, le jour même et les suivants – même si c'est difficile, le lendemain, de ne pas rester emmitouffée sous ma couette ! Mes aliments detox préférés : des légumes riches en fibres (brocolis, chou.), cuits à la vapeur pour préserver les vitamines ! »

À voir, la pièce « Miss Nina Simone », à la Scène parisienne (Paris-9^e).



Vanessa Guide

« UNE POTION ANTI-GUEULE DE BOIS »

VANESSA GUIDE, comédienne

« Après une fête trop arrosée, je me prépare la "potion anti-gueule de bois" de Wild & the Moon. La recette est simplissime : 6 cl de jus de citron + 7 cl de sirop d'érable, + 1/2 cuil à café de vinaigre de cidre + 150 ml d'eau + 1 cuillère à café de charbon en poudre. C'est un remède ventre plat et bonne mine infailible. Et pendant la journée, je ne bois que de l'eau de coco, plus hydratante que l'eau minérale. »

À voir, le film « Connectés », de Romuald Boulanger, sur Amazon Prime, et la série « 3615 Monique », de Simon Buisson, sur OCS.

« UN JUS D'ORTIE, CITRON, CONCOMBRE »

ANNE-SOPHIE NARDY, fondatrice d'On the Wild Side

« Mon secret ? Dans un extracteur de jus, je place deux pommes épluchées, un concombre, une grosse poignée de mâche, une poignée d'orties et le jus d'un citron. Le résultat est aussi détoxifiant que revitalisant. Cette boisson est un vrai shot d'actifs, notamment grâce aux orties, très riche en silice, tonifiant général de l'organisme. »

À lire, « Wild Therapy », coécrit avec Jennifer Hart-Smith : un livre de recettes et remèdes à base de plantes pour booster l'immunité. onthewildsidecosmetics.com



Anne-Sophie Nardy



Stéfi Celma

**« DES PANCAKES
À LA FARINE D'AVOINE »****STÉFI CELMA, comédienne et chanteuse**

« Les pancakes, voilà ma "détox" ! Si, si ! J'ai une recette à base de farine d'avoine, très simple, que je prépare presque chaque matin et qui me booste toute la journée. Je mélange 75 g de farine d'avoine à 2 bananes bien mûres, j'ajoute un œuf et je mixe. Une fois qu'ils sont cuits, j'ajoute un peu de citron pressé. Par ailleurs, j'aime aussi les infusions tendance ayurvédique et relaxante de Yogi Tea, que je savoure en écoutant les musiques de méditation de Kenneth Alexander. Ça me déstresse presque instantanément. » À écouter, le single « Maison de Terre ».

Dorothée
Boissier**« UN BOUILLON DE LÉGUMES »****JULIA BIJAOUÏ, cofondatrice de Frichti**

« Quand j'ai un gros dîner en prévision, je commence par une détox en m'alimentant uniquement de thé et de bouillon durant la journée. Ainsi, je peux me régaler le soir et me sentir nickel le lendemain ! Pour faciliter la digestion, je me prépare une tisane aux graines de fenouil avec de la verveine ou de la camomille, en plus d'une pointe de menthe en cas de douleurs d'estomac. Le lendemain, je prévois une journée light et pour le dîner je prépare un vrai bouillon de légumes cuits à l'eau (carottes, oignons, ail, poireaux, navets...), auxquels j'ajoute quelques graines de fenouil et de coriandre (elles sont bonnes pour l'intestin). Je ne bois que le bouillon, et je garde les légumes pour le lendemain. »

À découvrir, la nouvelle gamme de plats frais et détox Frichti, sur frichti.co



Julia Bijaoui

Constance
Gennari**« UNE RECETTE
DE GRAND-MÈRE »****CONSTANCE GENNARI, fondatrice de The Socialite Family**

« Je suis plutôt une adepte des recettes de grand-mère, simples et efficaces : le citron chaud avec miel le matin, le masque d'argile blanc qui réhydrate la peau et donne un coup d'éclat instantané... Et en janvier, je prends de bonnes résolutions, en m'offrant soit un mois sans alcool, soit l'obligation de ne boire que de très bons vins – forcément, ce n'est pas quotidien, et quand un vin est délicieux, on le déguste : au final, on boit moins. »

À découvrir, une collection de photos en série limitée. thesocialitefamily.com

« AVOIR UN RÉVEIL ACTIF »**DOROTHÉE BOISSIER, cofondatrice du Studio d'architectes Gilles & Boissier**

« Comme je ne fume pas, ne bois pas et ne suis pas une grosse mangeuse, sans néanmoins me priver, c'est surtout le manque de sommeil qui me met la tête à l'envers. Et mon remède est de plonger dans l'action le plus vite possible, pour ne pas laisser l'état vaseux s'installer. Quand je suis à la montagne, ce qui m'arrive souvent pour le réveillon, mon obsession est de prendre la première télécabine du matin le 1^{er} janvier, forcément vide. À Paris, c'est : boire un bon thé et, en ce moment, lire de la poésie. M'adonner à une activité intellectuelle, dès le réveil ou presque, est ma manière de reprendre possession de mes moyens. » ■

À découvrir, ses dernières réalisations : le flagship Moncler sur les Champs-Élysées, ainsi que la rénovation et l'agrandissement de l'hôtel Ritz à Madrid (ouverture en janvier). gillesetboissier.com