

**POINT  
DE VUE**

**JOAILLIER  
DES REINES**

*De Marie de Médicis  
à Maxima des Pays-Bas  
Mellerio fête ses  
400 ans*

**ELLE TRIOMPHE  
À PARIS, MOSCOU,  
NEW YORK...**

# Charlène

## Une icône en marche



**FREDERIK & MARY  
DE DANEMARK**  
*Retour à Sydney  
en amoureux*

**Les coulisses  
du quai d'Orsay  
croquées par  
Bertrand Tavernier**

EXPRESS ROULARTA

L 18322 - 3407 - F : 2,50 €



N° 3407 - 2,50 € - SEMAINE DU 6 AU 12 NOVEMBRE 2013 - 67<sup>e</sup> ANNÉE - FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € DOM. 3,90 € BELGIQUE 2,50 € CH 4,20 CHF AUTRICHE 4,50 € AND 2,50 € CAN 5,95 \$ CAN ALLEMAGNE 3,90 € ESPAGNE 3,30 € FINLANDE 6,20 € GDE-BRETAGNE 3£ GRECE 3,50 € PAYS-BAS 3,50 € ITALIE 3,30 € JAPON 780 YEN LUXEMBOURG 2,50 € MAROC 38 DH POLOGNE 3,20 € MAYOTTE 3,60 € PORT. CONT. 3,50 € SPM 3,20 € TUNISIE 5400 TNN TOMS 850 CFP NCL 600 XPF POL. A 750 XPF



# Quelle beauté!



## La reine des plantes

Svelte, teint de pêche, look chic et sourire chaleureux, **Valérie Espinasse** est une micronutritionniste à qui l'on voudrait ressembler. Pas étonnant que le Tout-Paris se presse dans son cabinet. Parce que peut-être n'est-elle pas comme les autres, ceux avec qui on a déjà essayé de mincir. Pour aborder la santé globale, Valérie s'est formée à la naturopathie et, à l'étranger, à la **thérapie Kousmine** (prise en charge de pathologies lourdes par des changements alimentaires). « Kousmine m'a ouvert les yeux aux intolérances alimentaires et, quand je suis partie en Suisse, j'ai découvert les tests à ces intolérances à l'époque inconnues en France. » Ce qu'on aime? Sa prise en charge sur mesure et globale qui comprend donc ces tests, mais aussi un bilan hormonal et digestif, une analyse du degré de stress et un questionnaire béton sur nos habitudes de vie. Et enfin une cure de plante, vitamines et oligo-éléments. Son but: l'amincissement au travers d'un meilleur état de santé. En un rendez-vous et une première cure d'un mois, on se sent mieux dans son corps et dans sa tête.

### Petit déjeuner

À jeun, boire de l'eau chaude avec du citron et du gingembre. Manger des fruits de saison et une petite poignée d'amandes, noix et noisettes, et boire du thé vert à volonté.

**Déjeuner** Des légumes cuits, du poisson, du poulet ou un avocat.

**Goûter** Des amandes ou un fruit ou les deux.

**Dîner** Végétarien. Des légumes et des céréales, avec une tisane en dessert.

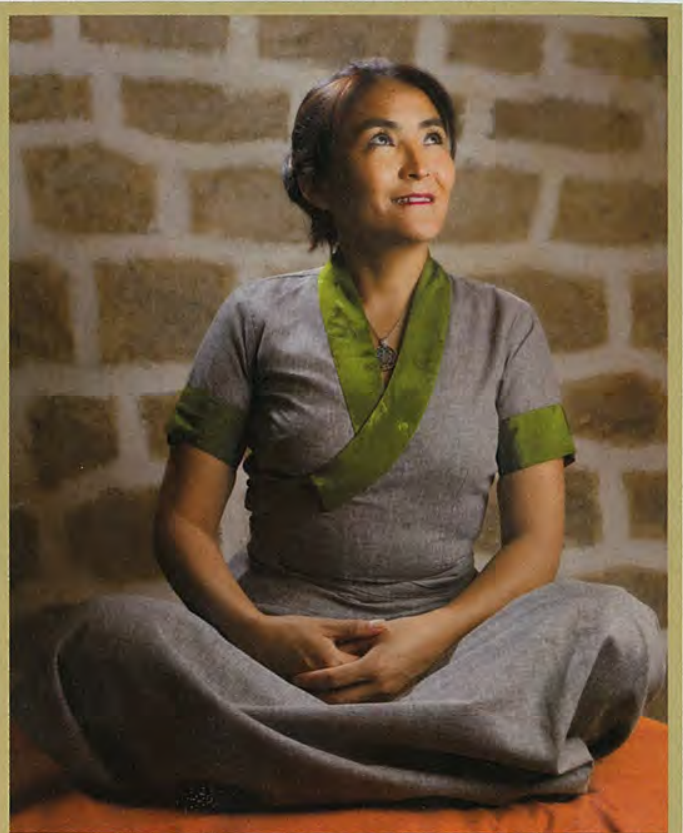
**Valérie Espinasse, 15 bis, rue Marignan, 75008 Paris. Tél. : 01 55 93 15 17.**

### SUIVONS SA CURE DÉTOX

### CONCOCTÉE POUR L'AUTOMNE:

## Gamme bio efficace et joyeuse

Se soucier de sa santé et de l'environnement n'implique pas de devoir se convertir à l'austérité. Et parce que la cosmétique moderne exige d'être à la fois efficace, responsable, sensorielle et joyeuse, on craque pour la marque française **Funny Bee**. Des produits composés de nectars de fleurs, enrichis en acide hyaluronique, de fortes concentrations en principes actifs et aux fragrances formulées par des parfumeurs de Grasse. Les musts: **Swinging Morning**, une mousse aérienne qui gomme les cellules mortes tout en douceur, sans grain ni friction. Et **Pretty BB Cream**, qui allie hydratation high-tech – brevetée **Hydraconcept** – et mise en beauté éclair grâce aux pigments naturels illuminateurs. Une formule 100% naturelle, sans silicone ni colorants de synthèse. Que demander de plus?



## Retraite secrète

Unique en son genre, le **Centre Mont Kailash**, du nom de la montagne la plus sacrée du monde située au Tibet, est un lieu qui fait partie de ces adresses d'exception. On arrive chargé de stress, entre deux rendez-vous, bien décidé à demander le meilleur soin possible. Celui qui saura nous remettre sur pied en moins d'une heure. On ouvre la porte d'un pas bruyant et là... Est-ce le calme? L'odeur des huiles essentielles? Le thé? Le décor? L'ambiance d'une totale quiétude ou l'équipe ultrazen? Une chose est sûre, le temps s'arrête et le bonheur commence. On doit notre bien-être à Tseten Wangmo et son équipe, Tenzin, Phuntsok, Dolma et Jamyang qui prodiguent des massages thérapeutiques très profonds intervenant sur les organes via des respirations, des points d'acupuncture sur les méridiens qui régulent l'activité des organes « nettoyeurs » comme le foie, les reins et les poumons. La priorité du **Mont Kailash** est justement de **restaurer l'équilibre des humeurs** en nous faisant prendre conscience de nos douleurs, de nos blocages récurrents et de notre difficulté à stabiliser notre poids. Dernier-né, le **Horme**, une thérapie qui fait appel à des petits tampons contenant un mélange de poudres de plantes trempées dans l'huile chaude, puis appliquées sur des points précis qui sont ensuite massés, afin de stimuler tous les méridiens. Chez Tseten, on prend conscience que le corps est la maison de l'esprit. Et que préserver notre bonne santé est nécessaire pour maintenir notre équilibre.

**Centre Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01 53 86 94 73.**