

Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB

A woman with short dark hair and light makeup is the central figure, wearing a crisp white collared button-down shirt. She is surrounded by a lush and diverse bouquet of flowers, including large pink chrysanthemums, vibrant pink orchids, bright orange spiky flowers, and clusters of small yellow and orange blossoms. The background is a plain, light grey, which makes the colors of the flowers and the white shirt stand out.

EN FLEURS

MARIUS FABRE

Savonnier depuis 1900

“ Chez Marius Fabre, le savon,
c'est une véritable histoire d'amour et d'alchimie.”



Boutique Marius Fabre Paris

26, rue de Turenne
75003 Paris

Savonnerie Marius Fabre

148, av. Paul Bourret
13300 Salon-de-Provence

Boutique Salon-de-Provence

33, place de l'Hôtel de ville
13300 Salon-de-Provence

www.marius-fabre.com

Le Prescripteur

AVRIL 2020 - NUMÉRO 41

INSPIRATIONS

- 08. **COVER STORY** - SONIA BONNY
- 21. **BEAU LIVRE** - INSPIRATIONS BOTANIKES
- 22. **COLLAB'** - ELISE CHALMIN
- 32. **MODE** - LA CLAUSE DU CARDIGAN
- 36. **WWSW** - COMMENT INSTAGRAM A CHANGÉ MA FAÇON D'ACHETER
- 56. **MUSIQUE** - MONTEZ LE SON AVEC BRUISES

SHOPPING

- 04. **ORDONNANCE BEAUTÉ** - PRESCRIPTION LAB X ELISE CHALMIN
- 06. **LES 7 OBJETS CAPITAUX** - LA SÉLECTION EN FLEURS

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

- 14. **P.LAB BEAUTY** - HUILE CORPS & CHEVEUX CALENDULA + MARULA
- 16. **AVEDA** - S.O.S CHEVEUX EN DÉTRESSE !
- 18. **MARIUS FABRE** - STAR CUBE
- 38. **COLD CASE** - LES HUILES VÉGÉTALES
- 26. **BIEN-ÊTRE** - L'OLFACTOTHÉRAPIE

GRL PWR

- 46. **LA MINUTE CLITO** - L'ORGASME, UN CRI D'AMOUR

LIFESTYLE

- 20. **TICKETS D'OR** - INTÉRIEUR FLEUR
- 48. **CITY CALL** - BALI
- 54. **RECETTE** - GRAN'OHLÀLÀ

CRÉDITS MODE COVER :

COVER 1 : Chemise Elise Chalmin | Bijoux Aneska Paris | **COVER 2 :** Chemise Elise Chalmin | Jean American Vintage | Bijoux Aneska Paris | **COVER 3 :** Jean American Vintage | Bijoux Aneska Paris | Remerciements à Debeaulieu Paris pour le décor fleuri :)

P.08

COVER STORY
SONIA BONNY

P.14

P.LAB BEAUTY
HUILE CORPS & CHEVEUX

P.48

CITY CALL
BALI

CONTRIBUTEURS

Rédactrice en chef - Charlotte Daubet / Directrice artistique - Laure Demonchy / Directrice photo - Zoe Fidji Schmidmaier / Photographe Solenne Jakovsky (p.22 et p.36) / Couverture - Sonia Bonny / DA Vidéo - Yélena Pasquier / Rédaction - Céline Bizière - Pauline Delsalle - Sophie Herolt Petitpas - Marie Masuyer - Sabina Socol / Secrétariat de rédaction - Mona El-Guechati / Responsable partenariats - Laura Bessis

JEU CONCOURS

Les bougies éthiques made in Paris !

4 LOTS*
DE 2 BOUGIES
À GAGNER !

(1 bougie Grande
Soeur + 1 bougie
classique)



*Valeur 49€

Les bougies Opaark sont nées en 2016 dans le quartier de Belleville. Depuis, les ateliers ont déménagé dans Le Marais : c'est en plein cœur de Paris que sont fabriquées à la main ces jolies bougies parfumées et éthiques avec la particularité d'avoir une mèche en bois ! Qu'est-ce que ça change ? La lumière est plus chaleureuse et surtout, la bougie brûle de façon uniforme, sans s'affaisser. Vous allumez le feu ?

POUR REMPORTEZ LE LOT



Prenez une jolie photo de votre box d'avril et de son contenu.



Partagez votre photo sur notre mur Facebook ou en public sur votre Instagram (en suivant @opaark) avec les #unboxingpl #prescriptionlab.



Croisez les doigts au tirage au sort du 30 avril.

Pour plus de feu, rdv sur OPAARK.COM !



par Charlotte

Vous en avez plein les mirettes après ce shoot de fleurs oranges, jaunes et bleu ciel qui recouvrent la pochette de ce mois-ci, n'est-ce pas ? C'est l'oeuvre d'Elise Chalmin, la créatrice de prêt-à-porter parisienne, amoureuse des patterns et de la couleur qui signe notre collab' d'avril ! Son message à travers cette explosion de fleurs folles ? Lâchez-vous, bourgeonnez, fleurissez ! Alors pour la couverture de ce nouveau numéro, je suis allée chercher un bourgeon de talent sur le point d'éclore : Sonia Bonny. Si vous ne la connaissez pas encore : attendez-vous à un choc ! Cette jeune comédienne fraîchement sortie des cours Florent (23 piges la nana...) prépare son premier album. Crâne rasé, look androgyne, voix grave (allez l'écouter, c'est... IRRÉEL), Sonia défend l'idée d'un équilibre harmonieux entre féminin et masculin sacrés. Une féministe engagée à garder dans nos radars...

PRESCRIPTION LAB

Love your skin. Reveal yourself.



ABONNEZ-VOUS À NOTRE PROGRAMME BEAUTÉ DÉLIVRÉ
DIRECTEMENT CHEZ VOUS SUR [PRESCRIPTIONLAB.COM](https://www.prescriptionlab.com)

VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ D'AVRIL

PRESCRIPTION LAB X ELISE CHALMIN

En avril, la box est... en fleurs ! L'équipe est très fière de vous présenter sa collab' avec Elise Chalmin, la jeune créatrice parisienne de vêtements graphiques et colorés qui dessine elle-même les patterns de ses créations...

1 | LA POCLETTE "EN FLEURS" PRESCRIPTION LAB X ELISE CHALMIN

Elise a sorti sa plus jolie palette de couleurs pour dessiner les fleurs folles et colorées de cette pochette matelassée en coton 100% recyclé. Son format ni trop grand ni trop petit vous permet d'y glisser vos essentiels et de la transporter facilement dans votre sac à main !

2 | L'HUILE CORPS & CHEVEUX CALENDULA + MARULA P.LAB BEAUTY

Cette huile sèche multi-usages composée de 99,9% d'ingrédients d'origine naturelle, est formulée avec de l'huile de calendula, de l'huile de marula, de l'huile d'amande douce et de l'huile de tournesol pour nourrir, réparer et

adoucir corps et cheveux. Ses nacres et son fini satiné vous subliment jour après jour.

3 | LE SOIN QUOTIDIEN SANS RINÇAGE DAMAGE REMEDY™ AVEDA

Vegan, cruelty-free, naturel et fabriqué dans une usine 100% éolienne, ce soin sans rinçage vient à la rescousse des cheveux maltraités par les brushings, le sèche-cheveux, les colorations, etc. Avec ses 98% d'ingrédients d'origine naturelle, il répare instantanément, démêle et protège les cheveux de la chaleur et de la casse.

4 | L'AUTENTIQUE CUBE DE SAVON DE MARSEILLE MARIUS FABRE

On le reconnaît à son parfum iconique et son format madeleine de Proust : ce soin végétal biodégradable et zéro déchet est fabriqué sans colorant et sans parfum dans la région marseillaise ! Recommandé par les dermatos, il nettoie en douceur, apaise et adoucit la peau.

Les 7 Objets Capitiaux

Laure, notre directrice artistique qui réalise (entre autres !!) toutes les pages du joli magazine que vous tenez entre les mains, vous dévoile sa sélection en fleurs !



POCHETTE "EN FLEURS"
PRESCRIPTION LAB X ELISE
CHALMIN - 20€

Usage de circonstance : pour fleurir
votre sac à main.

prescriptionlab.com/eshop



ASSIETTE ASTIER DE VILLATTE
X NATHALIE LÉTÉ - 260€

Usage de circonstance : pour s'en mettre
plein la vue avant la panse.

biutifulshop.com



FOULARD THE TREE OF LIFE
FERRAGAMO - 340€

Usage de circonstance : pour ne pas se
découvrir d'un fil...

farfetch.com



BOB FAITHFULL - 89\$

Usage de circonstance : pour narguer
le soleil.

faithfullthebrand.com



LAMPE ANTHROPOLOGIE - 78\$

Usage de circonstance : pour végétaliser
votre table de nuit.

anthropologie.com



DIFFUSEUR NORFOLK ROSE
GARDEN - 27\$

Usage de circonstance : pour transformer
sa maison en jardin botanique.

norfolknaturalliving.com



CHAUSSETTES BONNE MAISON
- 19€

Usage de circonstance : pour qu'ils
sentent la fleur...

lexception.com

Sonia Bonny

Janvier 2020 : je tombe sur une vidéo de Sonia (que je ne connaissais pas encore) interprétant une reprise d'une chanson d'Anita Baker : c'est la révélation. Voix grave masculine et tendre, crâne rasé et féminité à toute épreuve, j'ai le coup de foudre. Fraîchement sortie des cours Florent, Sonia a plongé dans le grand bain du cinéma et prépare un premier album pour 2021. Oui, ça va être dur de patienter...

par CHARLOTTE DAUBET

Jupe OLIVIA VON HALLE SUR THEHIVE-OFFICIAL.COM | Bague & boucles d'oreilles ANESKA PARIS

ENTRE LE CINÉMA ET LE CHANT, LAQUELLE DE CES DEUX PASSIONS EST NÉE EN PREMIER ?

Le chant ! C'était mon rêve de petite fille d'être chanteuse. J'adorais toutes les show girls comme Rihanna, Beyoncé, Madonna... L'envie de faire du théâtre est venue un peu plus tard. Au moment de passer mon bac, j'avais un peu arrêté de rêver : je m'étais résignée à faire du droit alors que rien ne m'intéressait à part le chant et le théâtre. Ma mère m'a dit : « Je te soutiens, fais des études artistiques ». Sans son aval, je pense que je me serais plantée en beauté en fac de droit ! (rires)

TA VOIX EST INCROYABLEMENT GRAVE. COMMENT AS-TU VÉCU TA MUE ?

Cela m'a assez décontenancée. Il faut savoir que mon père était passionné de R&B : j'ai passé mon enfance à chanter du Craig David, du Michael Jackson ou du Whitney Houston dans la voiture, les fenêtres baissées. À un moment donné, j'ai arrêté de chanter car je ne reconnais plus ma voix : j'essayais de chanter en soprane mes chansons préférées et plus rien ne sortait correctement. Je n'avais pas de technique... C'est en intégrant les cours Florent que j'ai vraiment appris à chanter. C'est aussi à ce moment-là qu'on m'a poussée à écouter de la soul, du Anita Baker... Et une nouvelle passion est née. Par la suite, j'ai intégré le parcours théâtre pour mieux me former au métier de comédienne.

RACONTE-NOUS TON PREMIER RÔLE DÉCROCHÉ AU CINÉMA ?

C'était dans *Amoureux de ma femme*, un film de Daniel Auteuil. Une chouette expérience car Daniel est une crème, et a été un vrai papa sur le tournage.

À L'HEURE OÙ TU NOUS PARLES, QUEL EST LE DERNIER RÔLE QUE TU AS INTERPRÉTÉ ?

J'ai tourné dans le prochain film de Bertrand Mandico. Le synopsis est complètement barré : la Terre étant malade, les Hommes sont contraints d'aller habiter sur une autre planète qu'on appelle After Blue. Le problème : seules les femmes peuvent y survivre. Je joue le rôle d'une énonciatrice qui explique la situation. Ce sera en salle cette année.

TU FORMES UN SUPER BEAU COUPLE AVEC THIMOTÉE ROBART, NOMMÉ MEILLEUR ESPOIR MASCULIN AUX CÉSAR POUR SON RÔLE DANS VIF ARGENT. IL N'Y A PAS DE COMPÉTITION ENTRE VOUS ?

Non, car il ne souhaite pas être acteur mais perchman ! Être sur le devant de la scène ne l'intéresse pas. C'est pour ça que cela fonctionne super bien entre nous : on ne se marche pas dessus, on s'aide l'un l'autre.



*Chemise ELISE CHALMIN | Jean
AMERICAN VINTAGE | Bague &
boucles d'oreilles ANESKA PARIS*



*Veste ELISE CHALMIN | Boucles
d'oreilles ANESKA PARIS*

Y A-T-IL DÉJÀ DES RÔLES QUE TU RÊVERAIS D'INCARNER ?

J'adorerais jouer une sorcière, une amazone... Des femmes fortes et à la fois fragiles, des personnalités complexes. J'adorerais jouer dans un film d'action aussi ! J'aime bien bouger, j'ai fait beaucoup de danse, 5 ans de karaté, je me suis mise au skate...

TU AS RASÉ TON AFRO POUR CETTE COUPE ULTRA COURTE. POURQUOI ?

J'en pouvais plus de mes cheveux, ce n'était plus moi, ils me demandaient trop d'entretien... Alors un soir j'ai passé le cap, j'ai sorti la tondeuse et je me suis rasée la tête. Comme j'avais fait n'importe quoi à l'arrière du crâne, c'est mon mec qui a terminé la coupe. Il a adoré ce changement et maintenant c'est lui qui me tond toutes les deux semaines. J'ai vécu cette nouvelle coupe comme une libération, j'ai arrêté de me cacher le visage derrière mes cheveux, j'assume aujourd'hui mon côté androgyne. Mon mec est très féminin, je suis très masculine et pourtant on est toujours un homme et une femme : c'est bien de reconnaître sa part de féminin et de masculin.

JE TE SENS TRÈS CONCERNÉE PAR LA CAUSE DES FEMMES...

Je suis femme, je suis juive, je suis métisse - père camerounais et mère ashkénaze de Pologne installés en France... Je suis née avec beaucoup d'étiquettes discriminatoires et je suis certaine que cela a joué sur mon tempérament engagé

et mes combats d'aujourd'hui. Je ne sais plus trop ce que « socialiste » veut dire aujourd'hui, mais je défends un certain idéal d'égalité et j'espère pouvoir diffuser ce message dans mes projets artistiques. Je pense qu'on a tous, à notre échelle, un truc à jouer et je suis assez féroce dès qu'on touche aux droits des femmes.

CÔTÉ MUSIQUE, TU TRAVAILLES SUR TON 1ER ALBUM. QUELLES SONORITÉS SOUHAITES-TU LUI DONNER ?

C'est toute la question ! (rires) J'adore Dalida, Metronomy, Madonna, le new wave, la soul... tellement de styles différents ! Je ne sais pas encore dans quelle direction aller et je ne veux surtout pas m'enfermer dans une case... Mais j'espère affiner ma signature musicale pour sortir un premier album en été 2021 !

UNE PASSION CACHÉE ?

Je m'intéresse à énormément de choses en ce moment. Au tarot, aux écrits de Virginie Despentes, de Mona Chollet... Je suis passionnée d'astrologie ! Je me suis achetée des tonnes de bouquins sur le sujet. Je m'intéresse beaucoup aux compatibilités amicales et amoureuses.

ET TU ES COMPATIBLE AVEC TON MEC ? ^^

Pas du tout sur le plan amoureux mais sur le plan amical, oui ! (rires) Mais je ne me fais pas de souci pour nous deux... ■

SUIVEZ SONIA SUR

@soniabonny

“
JE SUIS
ASSEZ FÉROCE
DÈS QU'ON
TOUCHE AUX
DROITS DES
FEMMES.

”



Chemise ELISE CHALMIN | Jean
AMERICAN VINTAGE | Bague &
boucles d'oreilles ANESKA PARIS

HUILE CORPS & CHEVEUX

Calendula + Marula

Première huile sèche pour le corps et les cheveux de P.Lab Beauty, la team a frappé fort avec une formule super clean - 99,9% d'ingrédients d'origine naturelle - et une sensorialité au top : texture huileuse qui ne colle pas et pénètre rapidement, doux parfum de monoï, flacon en verre recyclable... On vous dit tout sur ce nouveau soin aussi beau que bon pour la peau.

Ses bienfaits

Parfaite pour les beaux jours qui arrivent, cette huile sèche multi-usages nourrit, répare et parfume subtilement. Elle dépose de toutes petites nacres élégantes qui se révèlent à la lumière du jour pour sublimer la peau.

Son cocktail d'huiles végétales

L'huile de calendula : riche en antioxydants, elle protège la peau et les cheveux des agressions extérieures. Apaisante et revitalisante, elle favorise la régénération cutanée.

L'huile de marula : originaire d'Afrique, elle protège la peau de la déshydratation, nourrit et assouplit l'épiderme. Son toucher soyeux et sa texture qui glisse sur la peau est parfaite pour les soins corps.

L'huile d'amande douce adoucissante et assouplissante.

L'huile de tournesol nourrissante et protectrice.

SON P'TIT PLUS

Ses pétales de calendula infusés dans son cocktail d'huiles végétales, reconnus en médecine ayurvédique et chinoise pour leurs propriétés antioxydantes, apaisantes et adoucissantes.

CONSEIL D'UTILISATION

Agitez le flacon pour mélanger les nacres dans la formule puis appliquez sur peau sèche et propre et sur vos cheveux propres, secs ou humides.

P.lab
BEAUTY



ILLUMINE, NOURRIT, RÉPARE

99,9% d'origine naturelle

28€ (23,8€ PRIX ABONNÉE)

SOS

Cheveux en détresse

Entre les brushings, les attaques au sèche-cheveux et au fer à lisser, les colorations, les permanentes, la pollution extérieure... nos cheveux en prennent plein la fibre ! Fragilisés jour après jour, ils perdent de leur éclat et s'abîment prématurément. Pour venir à leur rescousse, on a dégotté le soin quotidien sans rinçage damage remedy™ d'Aveda vegan, cruelty-free et naturel...

Une formule clean

Avec ses 98% d'ingrédients d'origine naturelle, il répare instantanément, démêle et protège les cheveux de la chaleur et de la casse en les renforçant à la surface. Vegan, ce soin mise sur le quinoa, le soja et la noix de macadamia pour donner une nouvelle vie aux cheveux abîmés et prolonge le moment de détente à la sortie de la douche grâce à son parfum aux essences pures de bergamote, mandarine et ylang-ylang certifiées bio qui éveille les sens.

des plantes actives

La **protéine de quinoa bio** pénètre les cheveux abîmés pour les réparer instantanément.

La **protéine de blé** contribue à protéger les cheveux des dégâts causés par le coiffage à chaud.

L'**huile à base de soja** aide à démêler les cheveux.

L'**huile de macadamia** apporte brillance.

SON P'TIT PLUS : il est fabriqué dans une usine à énergie 100% éolienne <3

Conseils d'utilisation

Sur cheveux essorés, déposez une noisette dans vos mains puis appliquez sur les longueurs et pointes. Peignez pour répartir le soin puis coiffez sans rincer !



star Cube

Connu dans le monde entier, le cube de savon de Marseille squatte nos salles de bain depuis... l'époque de Louis XIV ! C'est le king lui-même qui a fixé les règles de sa fabrication à partir d'huiles végétales (au moins 72%) et d'eau. Ce mois-ci, on vous fait (re)découvrir ce soin végétal biodégradable concocté par Marius Fabre sans colorant et sans parfum dans la région marseillaise...

UNE FABRICATION TRADITIONNELLE

Quatorze jours sont nécessaires au maître savonnier de la savonnerie Marius Fabre pour fabriquer un authentique savon de Marseille. Pour obtenir un savon « Extra Pur », on verse les huiles végétales (dont l'huile d'olive miam miam !) dans un grand chaudron à ciel ouvert. Sous l'action de la soude et de la chaleur, elles se transforment en pâte de savon qui est elle-même rincée plusieurs fois pour être débarrassée de ses impuretés. Le savon est ensuite coulé encore chaud dans de gigantesques moules à même le sol. Une fois sec, il est découpé en cube et tamponné !

SES BIENFAITS

Pour le corps, il est recommandé par les dermatologues pour prendre soin des peaux sensibles. Doux et riche en huiles végétales, il nettoie en douceur, apaise et adoucit la peau. Pour le visage, il s'utilise en nettoyant quotidien sous la douche. Pour les mains, il élimine les saletés et protège grâce à son action antiseptique naturelle. Il est aussi pratique pour nettoyer nos pinceaux de maquillage et éviter que des bactéries ne s'y accumulent et déséquilibrent notre peau !

Good to know !

Il fait zéro déchet dans votre salle de bain #ecolo, et plus un savon de Marseille sèche, plus il est concentré en huiles végétales et encore plus doux pour la peau !



Intérieur fleur

Tepee Sauvage est un joli studio floral créé à Hossegor par Elena Borg, une passionnée de fleurs et de déco' végétale. Spécialisée dans les beaux événements, Elena parcourt la France (et le monde !) pour proposer ses compositions sublimes inspirées de la nature et de ses voyages.

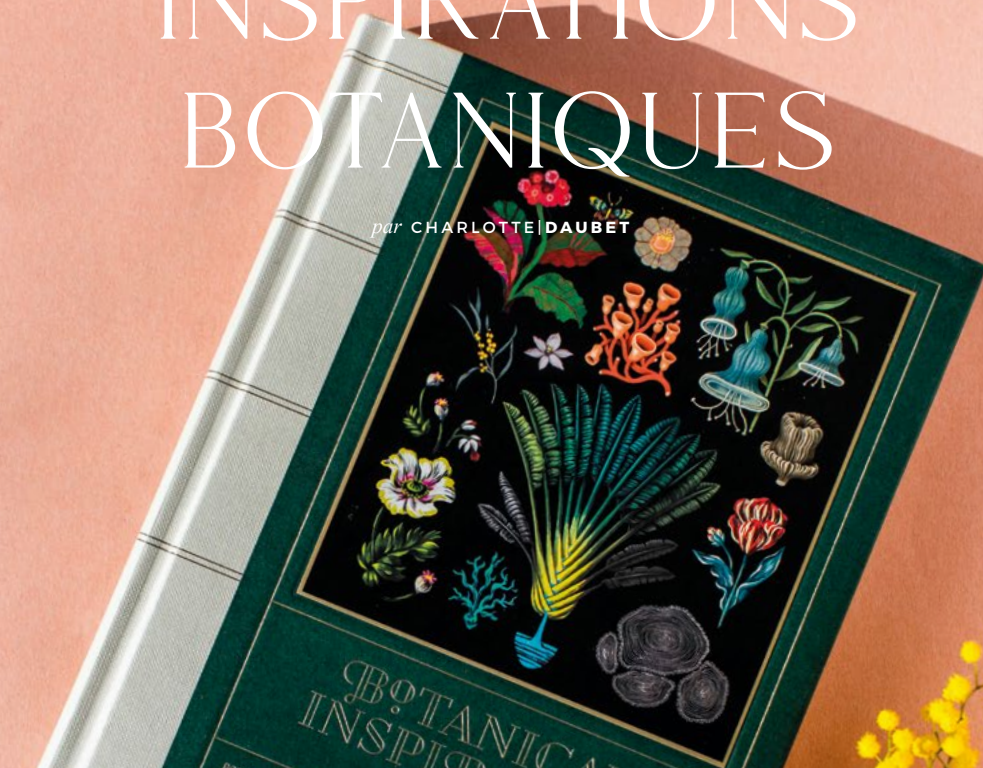
À GAGNER !



3 tickets d'or Tepee Sauvage se sont glissés dans la box Prescription Lab de ce mois-ci : **à la clef, un globe lunaire, un bouquet et une couronne de fleurs à gagner !** Si vous êtes l'une des chanceuses à le découvrir, postez-le sur Instagram en taguant [@prescriptionlab_fr](#) et [@tepeesauvage](#). Nous vous enverrons votre gain chez vous...

INSPIRATIONS BOTANIQUES

par CHARLOTTE DAUBET

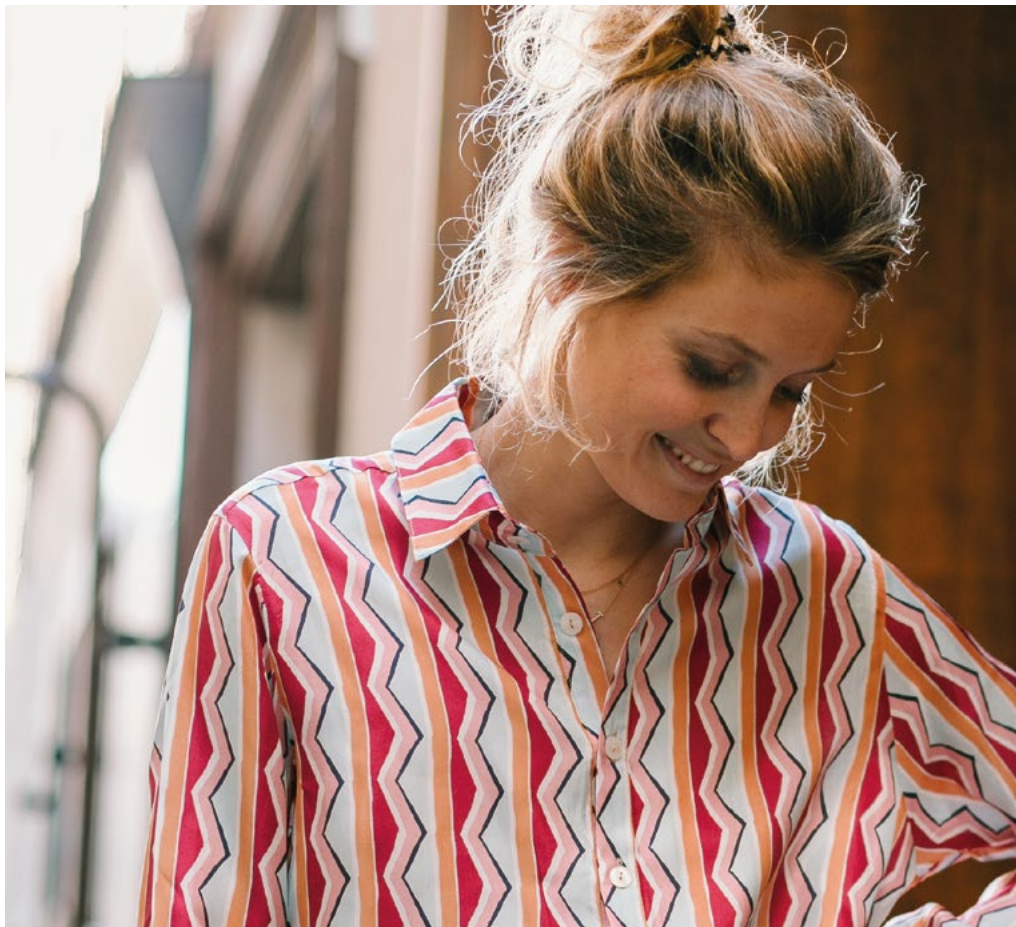


Pure beauté dénichée chez la maison d'édition viction:ary, basée à Hong Kong et spécialisée dans les ouvrages d'art et de design, Botanical Inspiration présente les œuvres de 48 artistes à travers le monde inspirés par la nature, ses plantes et ses fleurs. Parmi ces talents, on retrouve Agathe Singer dont je vous avais montré les peintures dans le N°31 du Prescripteur, mais aussi Eija Vehviläinen, Gaby D'Alessandro, Lucila Do-

minguez... Allez flâner sur leur insta : totale kiffance. Au fil des pages, un jardin extraordinaire se dessine, comme un hommage à notre Terre à la résonance singulière quand on sait que l'Australie brûle encore à l'heure où je vous écris ces lignes.

**BOTANICAL INSPIRATION,
NATURE IN ART AND
ILLUSTRATION**

Aux éditions viction:ary (42€)



Élise Chalmin

J'avais rencontré Élise en 2018, sa marque avait à peine 1 an et avait créé le buzz avec son T-shirt aux deux cœurs sur les tétons. Deux ans plus tard, elle signe une collab' avec Prescription Lab et remplace la box par une pochette recouverte d'un pattern de sa création. On a papoté autour d'une barquette de frites au Who's Next où elle présentait ses collections 2020-2021...

par CHARLOTTE DAUBET

TU ES UNE DINGUE DE PATTERN, QUELLE A ÉTÉ TA FORMATION ?

J'ai fait deux ans de prépa d'illustration et ensuite je suis partie à Londres à l'Université. J'avoue que j'étais assez paumée, je ne savais pas vraiment ce que je souhaitais faire. Arrivée en troisième année, j'ai bossé sur un tout dernier projet : j'ai proposé à mes profs de monter un magazine en ligne avec des looks réalisés et photographiés par moi et vendus sur le site. Ils m'ont conseillé de me focaliser sur une spécialité alors je me suis associée à une amie étudiante en photographie. On a réalisé un ensemble haut et pantalon : je m'occupais des patterns des tissus et mon amie de la coupe. Mes profs ont beaucoup aimé le premier ensemble, ils en ont voulu 4 nouveaux. J'ai inventé une histoire derrière chacun d'eux, je me suis vraiment éclatée parce que j'avais trouvé ma voie. J'ai appris à coudre et j'ai fait ça toute seule dans mon appart à Londres.

COMMENT ES-TU PASSÉE D'UN PROJET ÉTUDIANT À TA MARQUE ÉLISE CHALMIN ?

Mon diplôme en poche je suis partie à Biarritz passer mon permis. Je m'en-

nuyais terriblement là-bas alors j'ai décidé de reprendre les patterns que j'avais dessinés et de les imprimer sur des cahiers, des tote-bags, des étuis à lunettes... Je les ai mis en ligne sur le e-shop que j'avais créé à l'école et j'ai commencé à avoir des demandes de plus en plus nombreuses. Ça m'a mis la puce à l'oreille et j'ai décidé de lancer ma marque Élise Chalmin en 2017.

QUELLES SONT LES VALEURS QUI ONT ÉTÉ LES FONDEMENTS DE TA MARQUE ?

“ ça ne sert à rien d'acheter 15 t-shirts à 12€ si c'est pour s'en séparer une saison plus tard ”

La couleur, les imprimés et les coupes intemporelles. C'est vraiment ma signature. Je suis une dingue de couleurs, c'est d'ailleurs par la couleur que prennent vie mes patterns. Un autre message essentiel pour moi était de développer une marque qui propose des coupes indémodables de

sorte que le pantalon que tu achètes aujourd'hui chez moi sera toujours dans le ton dans 10 ans. Je suis dans une logique de slow fashion, je ne produis pas en grande quantité et surtout, j'incite mes clientes à acheter peu mais bien. Je prône l'achat raisonné. Ça ne sert à rien d'acheter 15 t-shirts à 12€ si c'est pour s'en séparer une saison plus tard !

SUIVEZ ÉLISE SUR

@elisechalmin



COMMENT T'INSPIRES-TU POUR LA CRÉATION DE NOUVEAUX PATTERNS ?

Je ne sais pas trop. Je pense que c'est un processus assez intériorisé chez moi. En revanche, je m'inspire beaucoup sur Pinterest et Instagram pour trouver de nouvelles harmonies de couleurs. J'ai des moodboards d'harmonies que je garde précieusement et qui donnent parfois lieu à des créations. Je followe des peintres comme Quentin Monge (ndlr : on vous en parlait dans le n° d'août dernier !), des illustrateurs...

TA MATIÈRE PRÉFÉRÉE POUR TES CRÉATIONS EST LA SOIE, POURQUOI ?

Parce que c'est une matière naturelle qui prend très bien la couleur. J'ai d'ailleurs récemment trouvé un nouveau fournisseur qui parvient à capter la luminosité de mes motifs, je suis très contente ! C'est une matière seconde peau très agréable à porter qui tombe bien sur une silhouette et qui met en valeur le motif. Après, je travaille beaucoup le coton, la laine pour les collections d'automne-hiver et le lin pour les collections d'été !

DANS TES COLLECTIONS, ON TROUVE EFFECTIVEMENT BEAUCOUP D'IMPRIMÉS MAIS AUSSI DES BASIQUES...

Même si j'ose personnellement le total look, chemise et pantalon de soie à motifs, je sais que mes clientes vont pré-

férer les mix and match. Je développe dans mes collections des pièces plus sages aux coupes très affirmées pour créer des associations audacieuses avec mes imprimés. Pour l'hiver prochain, je me suis aussi beaucoup amusée avec la technique de l'empiecement pour apporter des touches de couleur sur des pièces fortes comme le manteau.

TU ES TRÈS PRÉSENTE SUR L'INSTAGRAM DE TA MARQUE, C'EST UNE MANIÈRE POUR TOI DE L'INCARNER ?

Il y a quelques mois, je me demandais si je n'allais pas arrêter de poster des photos de moi avec mes tenues sur l'insta de la marque ! (rires) C'était toujours des photos prises chez moi devant mon miroir, je ne trouvais pas ça forcément très pro et esthétique et finalement, les clientes aiment voir mes pièces portées dans la vraie vie. L'intérêt d'une photo prise à l'iPhone devant mon miroir est qu'elle est authentique ! Et puis je prends beaucoup de plaisir à rester en contact direct avec la communauté.

VOUS N'ÊTES QUE 3 DANS TA BOÎTE, PAS TROP CHARETTE ?

Si, complètement ! J'ai une salariée et une stagiaire et clairement il y a du travail pour bien plus ! (rires) Je suis à la recherche d'un ou d'une associée pour venir m'épauler dans cette aventure : quelqu'un qui puisse prendre le temps d'avoir une vue d'ensemble de l'entreprise, de ses forces et de ses faiblesses pour la faire grandir. Je suis

focalisée sur mon travail de création, je pilote à l'intuition et je n'ai pas le temps, ni l'énergie, ni l'envie (rires) de me plonger dans les chiffres, de penser des campagnes de communication... Le bouche à oreille fonctionne bien mais j'ai envie d'emmener ma marque encore plus loin.

JUSTEMENT TU SIGNES CE MOIS-CI UNE JOLIE COLLAB' AVEC PRESCRIPTION LAB !

Oui ! Pour réaliser le motif de la pochette, je suis partie des moodboards de votre équipe pour travailler un pattern fleuri aux couleurs fortes et sortir du cliché romantique. Mes fleurs sont toutes indépendantes les unes des autres et assemblées sur le même plan, elles forment un pattern un peu fou ! C'est ma vision du printemps et de sa nature folle.

ET POUR LA PLANCHE DE STICKERS ?

Je ne sais pas si tu as remarqué mais très souvent, quand tu achètes une planche de stickers, il y en a toujours 1 ou 2 que tu trouves un peu nuls, comme si l'artiste ne s'était pas foulé. J'ai vraiment voulu travailler une planche où chaque sticker raconte quelque chose. Cette planche, c'est vraiment moi : des jeux de mots et de la couleur ! Sans me vanter, je trouve qu'ils sont tous trop cools ! (rires) ■





L'olfacto thérapie

Un parfum et je vais bien !

Telle est la jolie formule trouvée par Sophie Macheteau, notre experte pour décrire le pouvoir des odeurs sur notre bien-être émotionnel et physique. Mais c'est quoi au juste l'olfactothérapie ? Explications, conseils, kit d'huiles essentielles, testez l'olfactothérapie avec nous !

par SOPHIE HEROLT PETIPAS

Les conseils de Sophie Macheteau

Sophie Macheteau auteur du Guide d'olfactothérapie, le pouvoir des parfums sur nos émotions (Rustica éditions) nous dit tout sur les effets thérapeutiques des odeurs.

COMMENT AGISSENT

LES ODEURS ?

L'odorat est notre sens le plus émotionnel. Les odeurs ont le pouvoir de nous faire revivre des épisodes du passé avec une immédiateté et une vivacité qui n'ont pas leur pareil dans les domaines visuel et auditif. À titre d'exemple, une odeur de feu de bois ou d'herbe coupée ravive avec plus d'intensité les souvenirs qu'une photo ou un bruit représentant les mêmes scènes ou produits. En effet, contrairement aux systèmes auditif et visuel plus cognitifs, le système olfactif est directement lié au système limbique ou reptilien, c'est-à-dire notre cerveau émotionnel. Cette particularité anatomique explique pourquoi la première impression induite par une odeur est liée à une dimension hédonique (« j'aime » ou « je n'aime pas »). Chacun dispose de sa propre bibliothèque olfactive, créée à partir de moments de sa vie durant lesquels sont fixées les odeurs, des moments heureux ou malheureux, mais rarement neutres. Une odeur plaisante favorisera une humeur positive alors qu'une odeur déplaisante déclenchera plutôt des humeurs négatives.

LES PARFUMS ONT-ILS UN

POUVOIR THÉRAPEUTIQUE ?

La finalité de l'olfactothérapie est d'utiliser notre odorat pour nous sentir mieux. Intuitivement, on sent bien que certaines odeurs ont un pouvoir bienfaisant pour le corps et l'esprit. À peine respirées, on se sent plus calme, apaisé. Aujourd'hui, il est scientifiquement prouvé que les odeurs « parlent » directement à notre cerveau limbique et peuvent ainsi réguler nos angoisses et nos états de stress.

COMMENT CHOISIR SES

HUILES ESSENTIELLES ?

Concentrées et très actives, les HE sont la quintessence, la force vitale et l'âme des plantes qui les produisent. Avant d'adopter les HE qui vous aideront à faire un travail psycho-émotionnel, pensez à les sentir au moins une fois (en boutique spécialisée ou en pharmacie), afin de bien vérifier que les odeurs choisies vous conviennent. Il est en effet très important d'être olfactivement en adéquation avec elles.

COMMENT LES UTILISER ?

Lorsque l'on respire une huile essentielle, les molécules aromatiques inhalées traversent la muqueuse olfactive pour rejoindre le cerveau limbique, l'hypothalamus, et provoquent alors une réaction émotionnelle. Pour respirer les huiles essentielles, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

DIRECTEMENT SUR LE FLACON OUVERT

Prenez tout simplement quelques inspirations profondes. Comptez jusqu'à 5 en inspirant, puis jusqu'à 5 en expirant, 5 fois de suite. Veillez à avoir une respiration calme, ample et souple. L'inhalation doit être un moment de calme intérieur et de rencontre avec l'âme de la plante.

EN DIFFUSION ATMOSPHÉRIQUE

Via un diffuseur (5 à 10 gouttes pendant 10 à 20 minutes). Utilisez un système de diffusion à froid pour ne pas nuire aux propriétés des huiles essentielles.

SUR UN MOUCHOIR OU SUR UN GALET

Déposez 1 à 3 gouttes d'huile essentielle sur ces supports. Prenez 3 inspirations lentes et profondes du mélange déposé sur le mouchoir ou le galet.

Quelques recommandations

Certaines huiles essentielles neurotoxiques ou caustiques pour la muqueuse respiratoire sont déconseillées pour la diffusion atmosphérique. Il s'agit notamment des huiles riches en cétones (menthe poivrée, eucalyptus mentholé, romarin à camphre, romarin à verbénone, sauge officinale, thuya...).

Les huiles essentielles riches en phénols ou aldéhydes aromatiques (cannelle feuille, cannelle écorce, origan compact, thym à thymol, ajowan...) sont à éviter en diffusion.

Certaines huiles essentielles dites « dermocaustiques », à savoir irritantes pour la peau, s'appliqueront avec la plus grande parcimonie en respectant les dosages recommandés. Ce sont celles riches en phénols (thym à thymol, origan, sarriette des montagnes, giroflier...), en aldéhydes terpéniques (verveine, mélisse...), en éthers (estragon, basilic exotique...).

Certaines huiles essentielles telles que la menthe poivrée, le laurier noble, le clou de girofle et surtout les cannelles sont facilement allergisantes.

Enfin, certaines huiles essentielles, par la présence de coumarines, sont photosensibilisantes et peuvent, sous l'effet des rayons solaires, tacher la peau (agrumes, basilics, lavandes, estragon...). Il faudra veiller à éviter toute exposition au soleil dans les 6 heures suivant leur application.

Mes 5 huiles essentielles

« Les huiles essentielles, quand on sait les utiliser, sont des amies à qui l'on peut tout demander ou presque ! (...) Elles nous maintiennent en forme, soulagent nos bobos menstruels, apaisent notre stress et chouchoutent notre peau », explique Alexia Blondel, aromathérapeute et phytothérapeute dans son livre Mon cahier Huiles essentielles au féminin, chouchoutez votre féminin sacré (Solar). Elle nous livre son kit girl power.

1 | J'APAISE MON HYPER SENSIBILITÉ

avec la Camomille Romaine

Les vertus : apaise les émotions, relaxe, harmonise, chasse le stress. | **Le message à méditer :** « J'apaise et rassure l'hyper sensible qui sommeille en moi »

2 | JE RÉVÈLE LA FEMME MYSTÉRIEUSE

avec la Fragonia

Les vertus : développe l'intuition, favorise l'introspection, libère des énergies négatives. | **Le message à méditer :** « J'écoute mon intuition et réveille mes talents de magicienne »

3 | J'ATTIRE LES GOOD VIBES

avec l'Ylang Ylang

Les vertus : booste le moral, chouchoute ma libido, favorise le lâcher prise. | **Le message à méditer :** « Je m'éveille au plaisir et à la joie de vivre »

4 | JE VAIS DE L'AVANT

avec l'Épinette noire

Les vertus : tonifie le mental, favorise la clarté d'esprit, reconnecte à ses racines. | **Le message à méditer :** « Je concentre mon énergie vers l'action »

5 | JE RETROUVE CONFIANCE EN MOI

avec le Géranium bourbon

Les vertus : calme, apaise, harmonise, favorise la confiance en soi, la ténacité et la constance. | **Le message à méditer :** « Je fais le calme en moi, j'harmonise mes énergies pour retrouver la confiance »

Précaution d'emploi : vérifiez toujours les contre indications et les risques allergiques d'une huile essentielle avant de l'utiliser.

AVEDA

NOUVEAU nutriplenish™

72H d'hydratation

Boostée par le pouvoir des nutriments

Des cheveux visiblement plus sains

Huile de grenade, riche en oméga 5

94% d'ingrédients d'origine naturelle*

vegan, sans silicone, cruelty free.





La clause du cardigan

par PAULINE DELSALLE



OUBLIEZ LE VIEUX GILET MITÉ DE VOTRE GRAND-PÈRE ! LE CARDIGAN A FAIT SON RETOUR SUR LA SCÈNE MODE DEPUIS L'AUTOMNE DERNIER, ET COMME IL EST DEvenu À LA FOIS PLUS FUN ET MOINS CONNOTÉ, IL SEMBLE PARTI POUR DURER. VOICI DONC QUELQUES BONNES RAISONS DE NE PAS VOUS DÉCOUVRIR D'UN FIL EN CE MOIS D'AVRIL...

Aux armes
et **caetera**

Y'a que
Chanel
qui maille

Mais d'où vient le fameux cardigan ? Comme beaucoup de pièces mode emblématiques, il prit le nom de son « inventeur », Thomas Brudenell, comte de Cardigan, un officier et héros de la cavalerie anglaise, qui trancha son pull-over militaire en deux pour pouvoir se battre plus facilement lors d'un assaut de la guerre de Crimée en 1854 (ou alors il s'est pris un coup de sabre d'un ennemi au milieu du pull, et comme il a survécu, a décidé d'en faire quelque chose, mais ça l'histoire ne le dit pas...). Un soldat y ajouta par la suite boutons et boutonnères, ce qui permit à ce pull-over 2.0 de faire son chemin dans les rangs de l'armée, puis d'être porté à partir de 1868 par les hommes de la noblesse anglaise comme vêtement casual. Au départ semblable au gilet, le cardigan s'étoffe rapidement de manches et affiche surtout deux poches avant qui lui donnent son « je ne sais quoi » de cool et chic à la fois.

Et bien sûr on pouvait compter sur Coco Chanel pour piquer dès les années 1920 cette pièce emblématique au vestiaire masculin, d'autant plus que son compagnon de l'époque, Boy Capel, était un « influenceur » de l'époque et devait forcément posséder 1 ou 2 cardigans... On le retrouve donc réinterprété dans les collections Chanel par-dessus une jupe, dans une version confortable et moderne du tailleur. Décliné au fil des décennies par la maison dans des formes et des couleurs variées, le cardigan fit un premier retour sous les sunlights sur le podium de la collection printemps-été 2015 en version bicolore beige et blanc porté par une Gisele Bündchen sans (presque) rien en-dessous, au sein d'une collection qui soulignait la liberté des femmes. Ce coup de projecteur fut suivi par le rachat de la maison de maille écossaise Barrie en 2016, qui produisait le fameux cardigan en cachemire bicolore depuis 25 ans...

Boutons de fièvre

Il en est une autre qui a flairé très tôt le potentiel du cardigan : Agnès Troublé, autrement dite Agnès b., qui lui a ajouté des pressions en 1979, histoire de faire monter la température de quelques boutons. Car si piquer une pièce d'homme est forcément sexy, l'arracher d'un coup (comme son créateur, tiens tiens !) ou par petites touches grâce à ces pressions permet au cardigan, à l'époque encore connoté très « bon chic bon genre », de s'encanailler jusqu'à justement n'être plus genre : chez Agnès b., il est porté aussi bien par des femmes que des hommes ou des enfants, dans ses 148 couleurs et avec une variété de matières qui lui permettent de s'adapter à tous les univers.

les goûts et les couleurs

Pour les 40 ans de son cardigan, Agnès b. a justement fait appel à des artistes d'univers différents qui ont chacun livré leur vision de la pièce culte. Un panorama kaléidoscopique des interprétations du cardigan devenu entre temps le must-have de la saison. Il peut être soit classique et douillet comme chez Rouje ou chez Alexandra Golovanoff, soit street comme chez Barrie, soit ethnique comme chez Alanui (à 1400€ en moyenne le cardigan !!). La force du cardigan qui colle si bien avec notre époque : sa versatilité.

En dehors de son absence de col, de sa maille et de ses poches qui définissent son ADN, il offre d'innombrables possibilités, tout aussi bien pour le créer que pour le porter.

un basique durable ?

Le cardigan n'est désormais plus lié à l'âge (vieux), au milieu (bourgeois), ou à la saison (l'hiver) et a donc de bonnes raisons de squatter notre dressing pour longtemps. Mais si on veut vraiment en faire une pièce durable, peut-être faudrait-il aller chercher plus loin que les soi-disant nouveautés affichées par Instagram, qui n'ont dans ce cas précis rien inventé, puisque le cardigan existe depuis une éternité ! Un petit tour sur les sites de seconde main a confirmé qu'on peut trouver des perles vintage très stylées dans une gamme de prix qui satisfera toutes les envies. « En avril, ne te découvre pas d'un fil », en langage cardigan 2020 pourrait donc se traduire par « en avril, ne te vide pas les poches pour rien... ». Parce que vous le valez bien. ■

→ POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE CARDIGAN !

Le cardigan pression
par Sophie Fontanel, ed. Assouline

Le petit cardigan
par Emilie Pouillot-Ferrand,
ed. La Plage



Le cardigan Lucas chez Rouje

COMMENT
INSTAGRAM
 A CHANGÉ MA FAÇON
 D'ACHETER

Oui, je sais, vous vous dites que le sujet est redondant. Enfin, je ne suis pas tellement d'accord. La dernière fois que je vous en parlais (vraiment), c'était dans l'un de mes tout premiers papiers pour Le Prescripteur : « Les marques d'Instagram ». Il ya presque deux ans déjà...

Depuis, les choses ont pas mal évolué. Les marques que je voyais émerger à l'époque, par exemple, ont pour certaines connu le succès qu'elles méritent... Et le revers de la médaille qui vient avec. Je m'explique : avec le succès vient l'expansion et avec l'expansion se perd l'exclusivité. Non pas que je recherche l'exclusivité à tout prix quand j'achète un vêtement, mais je dois avouer que j'aime garder une certaine forme d'originalité, et avec mon métier, c'est de plus en plus difficile. C'est, en partie, la raison pour laquelle je shoppe vintage. J'ai toujours aimé ça, depuis l'adolescence. Quand j'étais étudiante et

que je n'avais pas un rond, je passais des heures sur eBay (une tâche pas si aisée il y a dix ans) et je faisais des missions chez Emmaüs et Guerrisol. Bon, j'avais le temps aussi... Mais j'ai gardé quelques trésors dénichés à l'époque, comme une veste en jean Levi's que j'avais payée 5 euros et que je porte toujours. Désormais, c'est sur Instagram que je trouve la plupart de mes pièces vintage uniques. Car l'application regorge de comptes vintage plus stylés les uns que les autres. L'esthétisme de l'app aidant, cela permet de trouver de vraies pépites. C'est comme ça que j'ai acheté ce bustier en dentelle blanche. Je ne sais pas si j'en aurais eu l'idée si je n'avais pas été attirée par la photo du compte @luciazolea. Disons que la beauté et la douceur de ses posts (et de sa sélection) m'y ont poussée. Le seul truc que je regrette, c'est que maintenant, je suis accro ! Et qu'elle, de son côté, est de plus en plus connue... La boucle est bouclée ? ■

par SABINA | SOCOL

COLD CASE

AVRIL 2020

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

Huiles végétales : de vrais élixirs de beauté !

Hydratantes, nourrissantes, protectrices, les huiles végétales se sont facilement imposées dans nos routines de soin, en s'adressant à presque tous les types de peau. Hyper efficaces grâce à un mode d'extraction qui leur permet de préserver toutes leurs qualités cosmétiques, elles sont parfaites aussi pour les ongles ou les cheveux. Et si on se penchait un peu sur ces huiles de beauté ?

par MARIE MASUYER



QU'APPELLE-T-ON

« HUILES VÉGÉTALES » ?

On imagine bien qu'il s'agit de matières grasses, mais celles-ci ne sortent pas de n'importe où et ne sont pas traitées comme les autres ! On les trouve uniquement dans les graines, les pépins ou les noyaux de plantes oléagineuses comme l'amande, l'abricot, l'argan, les olives, les avocats etc. Et pour qu'elles assurent une efficacité optimum, ces huiles sont obtenues par pression à froid (la matière n'est pas chauffée) et ne sont pas raffinées ensuite, ce qui leur octroie le statut d'« huiles vierges ».

Sous l'appellation « huile végétale », on trouve également les beurres végétaux qui, à cause de leur haute teneur en acides gras saturés, restent solides à température ambiante, et les « macérats » huileux (carotte, calendula, monoï...) obtenus en laissant macérer des plantes non oléagineuses dans des huiles neutres comme de l'huile de tournesol ou d'olive, afin de récupérer tous leurs principes actifs. On les préfère bio évidemment, pour éviter la présence de substances toxiques.

QUEL RAPPORT AVEC

LES HUILES ESSENTIELLES ?

Aucun ! Les huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau et composées de concentrés aromatiques. Contrairement aux huiles végétales, on ne peut absolument pas les utiliser pures. On les préfère justement mélangées à des huiles végétales, qui vont rendre leurs actifs assimilables par nos épidermes et venir en synergie, renforcer certaines de leurs propriétés.

Y-A-T-IL DES PEaux INTOLÉRANTES ?

Plus facilement tolérées que les huiles minérales, les personnes allergiques aux fruits à coques, au gluten (germe de blé), aux astéracées (fleurs type calendula ou pâquerette) ou à l'aspirine (la Reine des prés contient des salicylés) éviteront les produits concernés. Les huiles utilisées seules ne doivent pas avoir subi d'oxydation au contact de la lumière, de la chaleur ou de l'air (on le remarque à leur odeur rance). Celle-ci altère leur qualité et peut provoquer des réactions ou des boutons. On oublie aussi les huiles très actives chez les femmes enceintes ou allaitantes.

EST-CE QU'ELLES DONNENT DES BOUTONS ?

On connaît bien les problèmes de comédons, ces micro-kystes, points noirs et autres boutons blancs sur lesquels on aimerait tant pouvoir se défouler parfois... Eh bien attention : certaines huiles végétales sont malheureusement comédogènes. Très peu mais mieux vaut se fier à leur indice de comédogénicité allant de 0 à 5 (le 5 étant le plus risqué). En tête de liste : le germe de blé. Les peaux mixtes et grasses privilégieront donc les indices 0 à 2 comme l'argan, l'arnica, le jojoba, le karité ou encore la noisette et le chanvre.

LES INCONTOURNABLES :

1. *P.Lab Beauty*, Huile Éclat Visage Roucou + Jojoba, 28€ | 2. *Chanel*, Huile de Jasmin, 110€ | 3. *Melvita*, Huile de Ricin, 13,50€ | 4. *So' Bio*, Huile de Carthame, 5,55€ | 5. *Aroma-Zone*, Huile de Moringa, 11,50€ | 6. *Oden*, Huile de Bourrache, 27,99€ | 7. *Sephora*, Huile Purifiante au Chanvre, 8,99€

LES MULTI-FONCTIONS ICONIQUES :

8. *Diptyque*, Voile Satin (avocat, urucum), 45€ | 9. *Nuxe*, Huile Prodigieuse (argan, bourrache, noisette, tsubaki...), 24,90€ | 10. *L'Occitane*, Le Petit Remède, mains, talons, lèvres... (beurre de karité, huile d'amande douce, calendula), 35€ | 11. *Onagrine*, Huile Native, (onagre, pépins de raisin, macadamia...), 27,60€ | 12. *Jowaé*, Huile Sèche Nourrissante (camélia, fleur de soleil...), 15,90€



QUESTIONS À SANDRINE SIXTINE

Créatrice de Nüssa, cosmétiques naturels riches en actifs végétaux



DEPUIS QUAND UTILISE-T-ON DES HUILES VÉGÉTALES EN COSMÉTIQUE ?

Depuis des décennies, de la cour impériale du Japon en passant par Cléopâtre ou Marie Antoinette, l'huile végétale a toujours été utilisée. Néanmoins, ces derniers temps, nous les avons un peu délaissées au profit de crèmes. Pourtant, l'huile de soin est un trésor pour la peau et constitue l'avenir de la cosmétique clean : ce mode de sourcing et de fabrication est respectueux de la planète. Chez Nüssa, nous participons à des programmes de reforestation, en particulier en Afrique où nous sourçons la plus grande partie de nos huiles.

QUELS SONT LEURS PROPRIÉTÉS ET LEURS PRINCIPES ACTIFS ?

Les huiles végétales sont des extraits lipidiques de plantes oléagineuses et contiennent des lipides ayant une grande affinité avec la peau. Elles ont donc le pouvoir de nourrir intensément, mais également de régénérer, repulper et lisser la peau. Très riches en acides gras essentiels, connus aussi sous le nom d'Omégas 3, 6, 9, et en vitamines, elles agissent directement sur l'épiderme. L'huile de Marula (signature de ma marque) agit comme un bouclier contre les agressions extérieures et est bourrée d'antioxydants.

NETTOYANTS ET TONERS :

13. *On the wild side*, Huile démaquillante (tournesol), 36€ | **14.** *Eve Lom*, Crème démaquillante (camomille, eucalyptus...), chez Sephora, 75€ | **15.** *Pai*, Huile Démaquillante (tournesol, ricin, rose), chez Sephora, 38€ | **16.** *Dermatologica*, Cleanser, (lavande, mélisse...), 15€ | **17.** *Ren*, Clearcalm Nettoyant (sésame, tournesol), 27€ | **18.** *PLab Beauty*, Baumes démaquillant, Huile de Coco et Huile de Sésame, 13€

CHEVEUX :

19. *Aroma-Zone*, Huile de Brocoli, 7,40€ | **20.** *L'Occitane*, Huile infusée enrichie aux pétales de tournesol, 29€ | **21.** *Belle & Bio*, Sérum Pointes Sèches, 12€ | **22.** *PLab Beauty*, Baume revitalisant Huile de Figue de Barbarie + Kératine Végétale, 16€

LE MOT DE MARION CAILLAUD

Responsable Développement produits
chez P.Lab Beauty

P.LAB BEAUTY MET À L'HONNEUR LES HUILES VÉGÉTALES DANS SES FORMULES. QU'EST-CE QUE TU AIMES DANS CETTE MATIÈRE PREMIÈRE ?

C'est une matière première dont on peut faire 1000 usages et qui est une alliée de poids pour la sensorialité des textures, et ça j'adore ! Selon sa concentration et si elle est sèche ou non, elle apporte un fini et un toucher aux soins complètement différents. On peut l'incorporer dans toutes sortes de galéniques (lotion, gel, baume, émulsion...), et les mixer très facilement entre elles sans utiliser de conservateur si on les utilise pures.

QUELLE EST TON HUILE VÉGÉTALE PRÉFÉRÉE ?

L'huile de Roucou qui est excellente pour l'éclat du teint. C'est une huile assez méconnue alors qu'elle est 100 fois plus riche en bêta-carotène que la carotte ! Elle est aussi antibactérienne, astringente et cicatrisante, parfaite pour réparer la peau tout en resserrant les pores. Grâce à sa bixine, elle permet aussi de lutter contre les UV-A et de protéger l'épiderme. C'est pourquoi je l'ai mise dans l'un de nos soins best-seller : l'Huile Éclat Visage Roucou + Jojoba qui prépare la peau au soleil.

LES ENRICHIES :

23. *On The Wild Side*, Huile de soin, 39€ | 24. *Nüssa*, Huile aux Fleurs Jour, (coquelicot, grenade, sésame, marula, Crambe), 72€ et Huile de Nuit Cocooning (abricot, Marula), 69€ | 25. *Hello Body*, Coco Gold, (coco, amande douce, argan), 59,99€ | 26. *Boscia*, Huile Oméga au Cynorrhodon pour le visage (avocat, pomme, orange, jojoba...) chez Sephora, 37€ | 27. *Indie Lee*, Infusion Quotidienne de Vitamines (rose, avocat, coco, tournesol), chez Sephora, 63€ | 28. *Abellie*, Merveille d'Hydratation Oil (argan et orange), 22,90€

SÉRUMS, CONTOURS DES YEUX ET MAKE-UP :

29. *Antipodes*, Natural Lipstick, 25€ | 30. *La Rosée*, Sérum Visage Repulpant, 21,90€ | 31. *Antipodes*, Contour des Yeux à l'Huile de Graine de Kiwi, 39€ | 32. *P.Lab Beauty*, Mon Blush Rose Aux Joues et Mon Stylo Regard (huile de tournesol), 21€ et 24€ | 33. *Episcom*, Eclat & Fermeté Roll'on (abricot, sésame), 49€



LA MINUTE

clito

L'ORGASME, UN CRI D'AMOUR

On demande aux femmes de se taire depuis un bon moment déjà. « Toi, toi, toi, Sois belle et tais-toi » disait Gainsbourg. Si l'on pouvait parfois claquer des doigts et disparaître dans les moulures du plafond, nous serions des êtres parfaits. On note cela dit, une étrange contradiction : les femmes seraient bien plus bruyantes pendant l'acte sexuel.

par CÉLINE BIZIÈRE

Un phénomène qui suscite l'intérêt amusé des scientifiques, ces femmes à qui l'on interdit le désir depuis si longtemps, pourquoi finalement pourraient-elles l'exprimer au moment de la pénétration ?

Prenons par exemple l'étude publiée en 2011 par l'université de Central Lancashire en Angleterre : les plus pessimistes y voient l'occasion de manipuler pour les femmes leurs partenaires en leur donnant une sorte « d'encouragement ». Peut-être bien pour certaines, mais leur chiffre me semble bien haut : 92%. On voit bien qu'ils n'ont pas de vagin, et combien il est éprouvant, de manière positive ou non, de recevoir l'autre en soi.

Mon hypothèse est différente et reste purement sociologique. De toutes les manières, aujourd'hui aucune preuve ne peut attester et valider ce constat. On a toujours attribué la naissance du langage durant la Préhistoire aux hommes. Ceux-là allant chasser, les historiens les imaginaient, la lance à la main, crier pour attraper le gibier. La scène est assez ironique à vrai dire. Le but d'un chasseur est de ne surtout pas faire de bruit. Si le gibier court, l'humain a perdu d'avance.

Mais cette volonté d'interpréter les quelques preuves ici ou là, à travers la valorisation masculine, mène à ce genre de thèse absolument amusante. Je crois

au contraire que les mères, qui allaitent leurs enfants, cherchent à créer le lien embryonnaire coupé à la naissance avec leurs bébés. Marie König écrit d'ailleurs que, dès la naissance, un murmure intime entre la mère et l'enfant se crée dans les grottes, à partir duquel le langage articulé s'est développé. Heide Goettner-Abendroth va encore plus loin en expliquant que les sociobiologistes ont découvert récemment qu'après des millions d'années de développement, la capacité linguistique des femmes est supérieure à celle des hommes.

Ne voyez pas là une manière de hiérarchiser les hommes et les femmes entre eux. Seulement, les femmes ont été durant des millions d'années construites dans l'idée d'aller vers l'autre, de donner la vie, de créer le lien. Elles sont, par essence, tournées vers autrui, et ont pour la plupart la vocation de donner vie à un étranger qui comptera plus que leur propre être. Il est donc tout à fait logique que le langage, qui est la matérialisation du lien entre le ressenti et le monde physique, vienne des femmes.

Alors si les femmes ont besoin de s'exprimer pendant l'amour, je ne crois pas vraiment qu'il faille encore s'imaginer qu'elles songent aux hommes (vous n'êtes malheureusement pas le centre du monde), elles ont, au contraire, envie de communiquer. Car c'est là leur essence la plus naturelle dans bien des cas.



Suivez Céline sur son compte Instagram @CELINEBIZIERE

VOYAGE EN TERRE CONNUE

Bali

DANS L'ŒIL DE
SOLENE JAKOVSKY

Ce qu'on aime chez Solenne, c'est cette empreinte photographique qui rend chaque cliché furieusement vivant. En parcourant ses photos de Bali, on a senti la pluie mouiller nos épaules, la végétation luxuriante chatouiller nos orteils et quelques rayons de soleil réchauffer nos cœurs...







IMMERSION TOTALE...
... le voyage se prolonge sur son
Instagram [@solenne_jakovsky](https://www.instagram.com/solenne_jakovsky)

le gran'olàlà

Oh là là ce granola ! Parfait pour un petit-déjeuner ou encas à la fois sain et gourmand. À manger tout seul ou sur un lit de yaourt végétal agrémenté de fruits de saison, miam miam miam !

INGRÉDIENTS :

POUR 6 À 8 PORTIONS : 200g de flocons d'avoine | 50g de sarrasin cru | 100g d'amandes | 60g de noix de coco râpée | 1/2 càc de cannelle en poudre | 1/2 càc de gingembre en poudre | 1 pincée généreuse de sel | 3 càs d'huile de coco | 4 càs de sirop d'érable | 4 càs de compote de pommes | 4 càs de baies de goji | 1 càs de maca en poudre

INSTRUCTIONS :

1. Préchauffez le four à 150 °C. Placez la moitié des amandes dans un robot ou un blender puissant pour les réduire en poudre. Réservez dans un bol.
2. Versez le reste des amandes avec les graines dans le robot et donnez quelques impulsions pour les écraser très légèrement, en gardant de gros morceaux. Versez dans un grand bol, avec les flocons d'avoine, le sarrasin, la noix de coco râpée, la poudre d'amandes, les épices et le sel. Mélangez bien avec une cuillère.
3. Faites chauffer l'huile de coco pour la rendre liquide, puis rajoutez le sirop d'érable et la compote de pommes. Versez le tout dans le bol et mélangez bien.
4. Étalez l'ensemble sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes. Mélangez bien et remettez à cuire encore 20 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant. Surveillez la cuisson : ça brûle très vite !
5. Sortez du four et laissez refroidir au moins 15 minutes. Gardez dans un bocal en verre pendant 1 à 2 semaines.

par REBECCA|LEFFLER

LA BAIE DE GOJI

Ce super-aliment a été surnommé la « baie du sourire » pour ses multiples vertus notamment celle de booster l'humeur et aussi – selon légende taoïste – de rendre... immortelle ! Pas sûre pour cette dernière info, mais en tous cas, elle est très riche en antioxydants (qui luttent contre le vieillissement de la peau) et en vitamine C qui booste le système immunitaire.



MUSIQUE

MONTEZ LE

Son



POUR BRUISES

par CHARLOTTE DAUBET

Lui, c'est Max Sokolinski, frère de Soko, producteur multi-instrumentiste et compositeur ayant collaboré avec tout un tas d'artistes comme Mathieu Chédid, Christophe ou encore Clara Luciani (ils formaient le groupe Hologram avant, *remember* ?).

Elle, c'est Adah Dylan, artiste américano-autrichienne, branchée poésie et pensée progressiste (normal, son papi futurologue a gagné le Prix Nobel alternatif qui récompense ceux qui recherchent des solutions exemplaires pour les défis urgents du monde actuel).

À eux deux, ils forment BRUISES et viennent de sortir leur premier EP *Sexymental* : 4 titres qui flirtent entre la pop, le rock psyché et le new wave sur des textes doux-amer qui révèlent les désillusions des nouvelles générations. Message un poil badant, mais délicieusement onirique et planant.

SUIVEZ-LES SUR @wearebruis

PRESCRIPTION LAB

×
diptyque
paris



Découvrez notre coffret en édition (très) limitée avec diptyque, parfumeur et créateur d'un art de vivre par les sens ! À l'intérieur : un pochon en nid d'abeille diptyque contenant le tout nouveau Sérums Infusé visage, le Gel Lavant Revigorant corps, le Lait Frais corps et l'Eau Infusée visage* ainsi que l'iconique Mascara naturel Soins & Volume P.Lab Beauty !

+ de 112€ de produits pour 42€ seulement**

Disponible fin avril sur www.prescriptionlab.com

Pour ne pas manquer sa sortie, abonnez-vous à notre newsletter !

*les soins sont en format 50ml | **box hors abonnement. 48€ pour les non abonnées.

