

# Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



# Vous êtes abonnées à la box ?

VOUS BÉNÉFICIEZ DE **-15%**  
SUR TOUT NOTRE ESHOP, TOUT LE TEMPS !\*

*En plus, les frais de port sont gratuits à partir de 35€ d'achat :)*



PRESCRIPTION LAB

*ma parenthèse beauté*

RDV SUR [PRESCRIPTIONLAB.COM/ESHOP](https://prescriptionlab.com/eshop)

# Le Prescripteur

FÉVRIER 2020 - NUMÉRO 39

## INSPIRATIONS

- 06. **COVER STORY** - PÉNÉLOPE BAGIEU
- 28. **BEAU LIVRE** - DEVENIR UN AS DES CONSTELLATIONS
- 30. **MODE** - SORCIÈRES MODE/RNES
- 34. **WWSW** - LA MODE DOIT-ELLE ÊTRE PREMIER DEGRÉ ?

## SHOPPING

- 04. **LES 7 OBJETS** - NOTRE SÉLECTION COSMIQUE !

## BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

- 12. **P.LAB BEAUTY** - NOTRE ÉLIXIR DE NUIT À LA POUDRE DE LUNE
- 14. **P.LAB BEAUTY** - LA FOLIE DU ROLL-ON DE JADE
- 16. **KÉRASTASE** - POUR UNE CRINIÈRE ENSORCELANTE...
- 29. **NUNSHEN** - ON A DÉCOUVERT UN VÉRITABLE ARTISAN DU THÉ
- 32. **BIEN-ÊTRE** - DEVEZ-VOUS ÊTRE PILOTE DE VOS RÊVES
- 37. **VANITY STRIP** - 2 NANAS DÉSAPENT LEUR VANITY
- 40. **COLD CASE** - BEAUTÉ MINÉRALE

## GRL PWR

- 46. **LA MINUTE CLITO** - VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE VÉRITABLE POUVOIR DES SORCIÈRES
- 56. **L'INTERVIEW COSMIQUE DE...** MÉLODY SZYMCZAK

## LIFESTYLE

- 22. **TEST** - QUELLE SORCIÈRE ÊTES-VOUS ?
- 24. **ACTIVITÉ COSMIQUE** - ET SI ON TIRAIT LES CARTES ?
- 36. **TICKETS D'OR** - VOUS ÊTES SUPER-BES
- 48. **SPACE CALL** - COSMOS
- 54. **RECETTE** - LA POTION RÉCONFORTANTE



P.06

COVER STORY  
PÉNÉLOPE BAGIEU



P.14

P.LAB BEAUTY  
MON ROLL-ON DE JADE



P.48

SPACE CALL  
COSMOS

## CONTRIBUTEURS

Rédactrice en chef - Charlotte Daubet / Directrice artistique - Laure Démonchy / Assistante direction artistique - Yelena Pasquier / Directrice photo - Zoe Fidji Schmidmaier / Photographe - Solenne Jakovsky (p.34) / Couverture - Pénélope Bagieu / Make-up Artist & Hair Stylist - Sandrine Garcia / Rédaction - Céline Bizière - Noémie Bourrié - Aliénor de Perier - Pauline Delsalle - Sophie Herolt Petitpas - Marie Masuyer - Sabina Socol / Secrétariat de rédaction - Mona El-Guechati / Responsable partenariats - Laura Bessis

CRÉDITS MODE COUVERTURE : COLLIERS 5 OCTOBRE & SWAROVSKI, COLLECTION MAGIC LIGHT

# JEU CONCOURS

En constante recherche de petits créateurs qui renouvellent l'artisanat, on a craqué sur les bijoux poétiques de Bôneur dont l'atelier de création est perché sur la colline de Montmartre. De là-haut, les idées fusent pour donner vie, dans les mains d'artisans, à leurs pièces pensées pour se combiner, s'accumuler et se porter à volonté. On a une petite surprise pour démarrer votre collection...



À GAGNER...

1 MÉDAILLE ALHENA

D'UNE VALEUR DE 130€ !

## POUR REMPORTEZ LE LOT



Prenez une jolie photo de votre box de février et de son contenu.



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



Croisez les doigts au tirage au sort du 29 février.

Pour encore plus d'inspiration, direction **BONEUR.COM** !



par Charlotte

On a toutes, je pense, vécu un traumatisme d'enfance avec une histoire de sorcières. Pour Pénélope Bagieu, que j'ai le sur-kiff de vous présenter en couverture de ce numéro, cela s'est produit à la lecture du roman *Sacrées Sorcières* de Roald Dahl dont elle sort l'adaptation BD ce mois-ci (un bonbon de lecture). Pour ma part, mon trauma se situe sur la bande de la cassette VHS de Blanche-Neige. Je visualise encore très bien la sorcière noire immonde qui tend la pomme rouge de ses doigts dégoulinants à Blanche-Neige, si naïve et débile de la croquer !! « On n'accepte rien des gens qu'on connaît pas, c'est pourtant la base ?? », me répétais-je enfant. J'en frissonne encore... D'autres sorcières bien plus cools ont accompagné mes rêveries du soir : la sorcière Camomille dont j'adorais lire les aventures, Ma Sorcière Bien-Aimée que je jalousais avec son nez magique, Phoebe Halliwell à qui je voulais ressembler ado (le petit-copain démon avec). À l'époque, je ne réalisais pas que la sorcière, loin des stéréotypes de nez crochu et potions démoniaques, est en réalité une figure d'émancipation féminine qui dérange. Le réveil actuel des sorcières et le retour à nos féminités sacrées lève le voile sur cette figure ancestrale, condamnée et brûlée par des sociétés effrayées par tant d'indépendance, de savoir et de liberté. À nous de faire en sorte que toutes les jeunes sorcières de ce monde ne connaissent plus jamais le même sort...

# LES 7 OBJETS capitiaux

La team vous dévoile  
sa sélection shopping  
spécial Cosmic Girl !



MON ROLL-ON DE JADE - 15€

Usage de circonstance : pour éviter de  
ressembler à un ovni pas très frais.

prescriptionlab.com



BOUGIE DE VOYAGE ASTRO  
- 16\$

Usage de circonstance : pour invoquer  
votre constellation du zodiaque.

oftenwander.com



MOON BOOT - 79€

Usage de circonstance : pour votre alunage  
à bord de votre fusée Tesla.

smallable.com



BOMBER INTERSTELLAR -  
45,40€

Usage de circonstance : pour votre prochaine  
soirée déguisée, ambiance Thomas Pesquer.

hypefit.com



BARRETTES COSMIQUES - 30€

Usage de circonstance : pour garder la tête  
dans les étoiles.

anthropology.com



CARNET CONSTELLATION -  
19,52€

Usage de circonstance : pour noter vos plans  
sur la comète.

redbubble.com



L'ORACLE LULUMINEUSE X  
MARGOT MOTIN - 27,95€

Usage de circonstance : pour laisser les cartes  
répondre à vos questions existentielles...

fnac.com

# PÉNÉLOPE BAGIEU

par CHARLOTTE DAUBET

*Pour les ovnis qui ne la connaîtraient pas encore, Pénélope est (notamment) l'auteure des deux tomes des Culottées, une BD délicieusement engagée qui présente le portrait de 30 femmes à la vie dingue et inspirante. Elle sort ce mois-ci Sacrées Sorcières aux Éditions Gallimard, une adaptation BD du célèbre et terrifiant roman de Roald Dahl. Rencontre avec notre sorcière bien-aimée à nous...*

## QUEL STYLE DE DESSINS FAISAI-TU ENFANT ?

Je dessinais des petites BD, des histoires de filles. Des spin-off de dessins animés, des aventures parallèles des Chevaliers du Zodiaque ! (rires)

## SE DIRIGER VERS L'UNIVERS DE LA BD, C'EST OSÉ ! N'AS-TU JAMAIS EU PEUR DE TE LANCER ?

En réalité, je ne me suis pas lancée. C'est 100% la chance et les opportunités qui m'ont amenée à faire ce que je fais aujourd'hui ! J'avais suivi des études pour travailler dans l'animation. J'ai débarquée pour la première fois à Angoulême pour dédicacer mes propres livres.

## LA PLUPART DES GENS T'ONT DÉCOUVERTE GRÂCE AUX DEUX TOMES DES CULOTTÉES. COMMENT EST NÉ CE BEAU PROJET ?

J'ai réalisé après la sortie de ma BD *California Dreamin* sur la vie intime de Cass Elliot, que j'avais adoré faire découvrir quelqu'un que j'admire aux autres. J'aime transmettre et surtout, j'aime que

les gens aiment les femmes que j'aime. En réfléchissant à d'autres projets, j'ai commencé à faire la liste des femmes dont j'avais envie de raconter l'histoire. Il y avait Katia Krafft, volcanologue, seule femme à descendre dans les volcans. Puis j'ai pensé à Amy Johnson, l'une des principales figures de l'aviation des années 30. Puis j'ai pensé à une autre... Je me suis dit que je n'allais pas écrire de biographie sur une seule personne, mais que j'allais proposer un court récit des vies de 30 femmes hors norme en 2 tomes. C'est comme cela que *Les Culottées* sont nées !

## UNE ADAPTATION CINÉMATOGRAPHIQUE SORT CE MOIS-CI SUR FRANCE TÉLÉ ! PEUX-TU NOUS EN DIRE PLUS ?

Je n'y ai pas du tout participé ! Je me sentais en confiance avec les personnes qui portent le projet. J'ai rencontré les productrices, animées par les mêmes valeurs que moi. Elles ont monté une équipe 100% féminine pour donner une visibilité aux femmes dans le métier d'animation, on en a grandement besoin. J'ai partagé quelques remarques sur les synopsis, et tout ce que j'ai vu est super, c'est très fidèle à mon trait. Elle sort à une heure d'une grande écoute d'adulte ! Il s'agit de 30 épisodes de 3min 30. Cécile de France fait les voix...

**L'ANNÉE DERNIÈRE TU AS  
REMPORTÉ LE PRESTIGIEUX  
PRIX EISNER. COMMENT  
AS-TU VÉCU CETTE  
CONSÉCRATION ?**

C'était merveilleux. Moi je ne gagne jamais rien, j'ai même raté mes étoiles au ski ! (rires) J'avais préparé ma tête de première dauphine qui applaudit en étant hyper contente pour le gagnant. Et puis quand il ont ouvert l'enveloppe, qu'ils ont prononcé « And the winner is... » et que j'ai entendu mon nom, j'ai eu un temps de réaction avant de me lever. Je suis allée faire un discours tout pourri ! (rires). Je n'ai dit que des « Oh My God » mais j'ai tout de même eu la présence d'esprit de remercier mon éditeur. J'ai pleuré et puis voilà. Pendant les 12 secondes durant lesquelles on m'a remis mon prix, je me suis dit d'enregistrer ce moment dans ma mémoire pour m'en rappeler tout le temps. Je me suis autorisée à le vivre à fond. J'étais tellement émue !

**TU SORS CE MOIS-CI UNE  
ADAPTATION DU ROMAN  
DE ROALD DAHL, SACRÉES  
SORCIÈRES.  
CE LIVRE T'AVAIT-IL  
EFFRAYÉE ENFANT ?**

C'est l'un de mes souvenirs de lecture les plus terrifiants de mon enfance, je ne pensais pas d'ailleurs qu'on pouvait ressentir ce type d'émotion en lisant un livre. C'est là que Roald Dahl est vraiment très

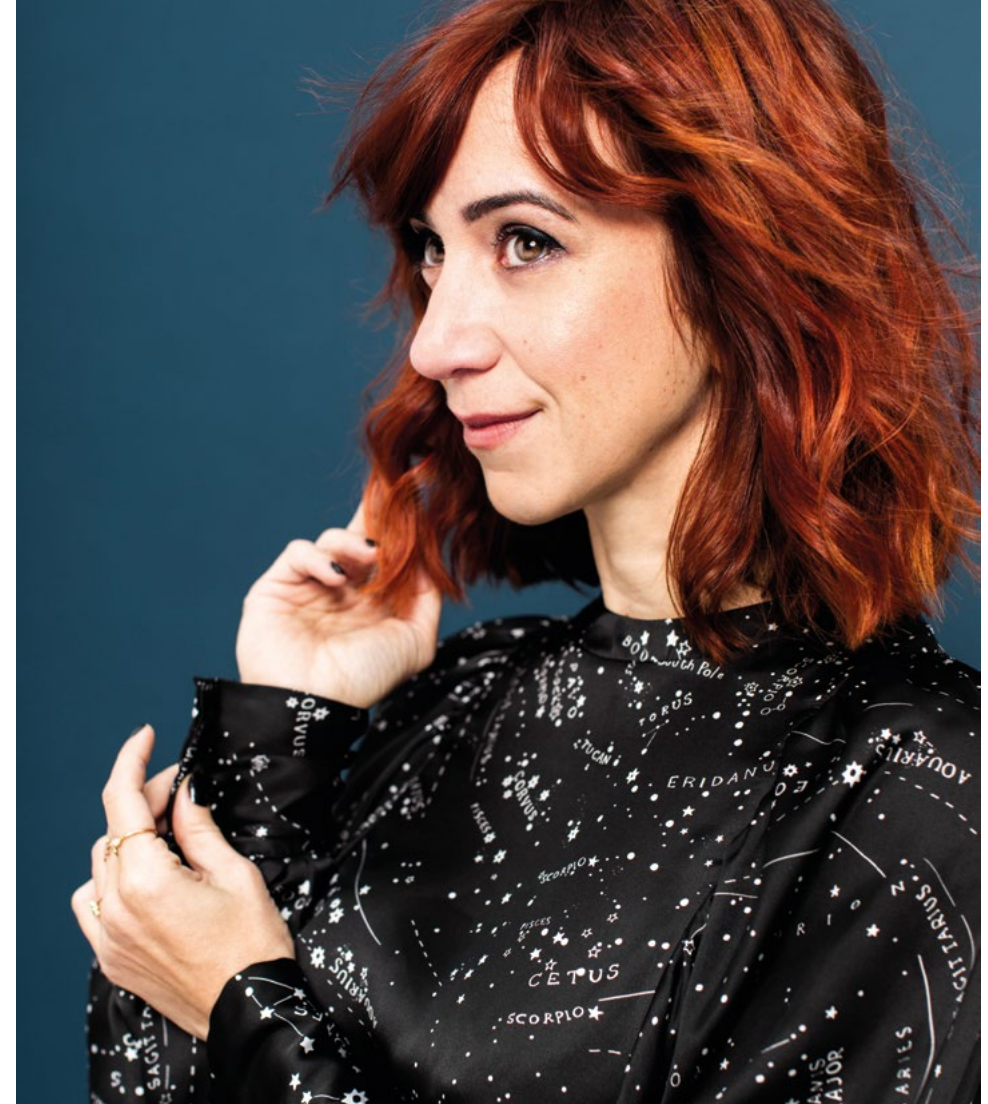
fort : il raconte super bien les histoires et il ne prend pas les enfants pour des débiles. Je l'ai gardé dans un coin de ma tête, beaucoup plus que ses autres livres plus connus comme *Matilda* ou *Charlie et la chocolaterie*. Le hasard a fait que ma maison d'édition m'a proposé le projet d'adaptation d'un de ses livres : je me suis jetée sur l'occasion pour proposer *Sacrées Sorcières* et ils ont accepté.

**TES VIEUX DÉMONS  
D'ENFANT SONT-ILS  
REMONTÉS À LA SURFACE ?**

Ce travail m'a permis d'exorciser mes vieux démons, car je me suis retrouvée à dessiner les scènes qui m'ont le plus traumatisée quand j'étais enfant ! Le traumatisme était tellement fort que je me souvenais parfaitement de l'endroit d'où j'avais lu certaines scènes du livre. Je me suis éclatée à dessiner ce roman, je le connais tellement par cœur ! Depuis toujours je sais à quoi ressemble mon héros, comment sont mes sorcières...

**N'EST-CE PAS INTIMIDANT  
DE S'ATTAQUER À UNE  
RÉFÉRENCE DE LA  
LITTÉRATURE JEUNESSE ?**

Complètement. C'était très intimidant d'adapter un livre que j'adore, de surcroît mondialement connu, écrit par un grand auteur jeunesse. Et cela a été un travail énorme de tout réécrire car on ne raconte pas dans une BD comme dans un roman.



Je voulais que ce soit une histoire de 2020, une histoire contemporaine même si ce livre est sorti quand je suis née et que les choses ont changé depuis. J'y ai apporté ma sensibilité féminine sans m'éloigner, j'espère, de ce qu'il y a de génial dans ce livre.

**DÉCOUVREZ  
LE LIVRE DE  
PÉNÉLOPE :**

*Sacrées Sorcières*  
éditions Gallimard  
Jeunesse, 23,90 €





BARRETTES ANTHROPOLOGIE &amp; SWAROVSKI

SUIVEZ PÉNÉLOPE SUR

@penelopeb

**ON ASSISTE AUJOURD'HUI À UN RÉVEIL DES SORCIÈRES : CES FEMMES LIBRES QUI ONT ÉTÉ LES PREMIÈRES À REFUSER LE SYSTÈME PATRIARCAL.**

**CE LIVRE EST-IL TA MANIÈRE DE METTRE EN LUMIÈRE LE COMBAT CONTEMPORAIN DES FEMMES ?**

Ce mot « sorcière » a servi pendant très longtemps à discréditer les femmes érudites, débrouillardes, autonomes, célibataires, sans enfants, affranchies d'un pouvoir imposé par les hommes. On les a brûlées pour ça. Cette histoire de sorcière n'est pas une histoire de nez crochu et de balais, elle raconte surtout la peur qu'on a des femmes. La sorcière n'est que le visage de ce qui fait peur chez les femmes. Dans le livre, il y a un personnage très fort et central qu'est la grand-mère du héros, l'héroïne selon moi du livre. Je l'ai identifiée à ma propre grand-mère qu'on aurait probablement considérée comme une sorcière à une certaine époque : une femme forte avec des convictions, qui n'a pas peur de la bagarre, érudite sur des savoirs parallèles. Je voulais dédramatiser les femmes savantes. J'aime ce qu'on met à présent derrière le terme de sorcière : acceptation de sa force, retour au naturel, confiance face aux choses qui nous dépassent. Une femme c'est parfois brut, violent. Il est nécessaire ce réveil.

**QUE METS-TU DANS TA POTION MAGIQUE POUR RESTER CRÉATIVE ?**

Un mélange de contrainte et d'ennui, c'est ce qui me donne le plus envie de dessiner. J'ai fini *Sacrées Sorcières* aujourd'hui (ndlr : nous sommes actuellement en novembre !), c'est impossible de te dire ce que je vais faire ensuite car il n'y a ni contrainte, ni ennui. Dans quelques mois, je vais avoir des petits bourgeons d'idées, je vais accepter des projets qui vont peut-être me prendre beaucoup de temps, devenir une contrainte, et pas forcément me passionner. Je vais commencer à m'ennuyer. Alors ce que j'ai envie de faire me saute aux yeux et je me lance ! Je dois volontairement laisser passer ce petit temps angoissant, pour retrouver l'énergie créative.

“  
**LA SORCIÈRE N'EST QUE LE VISAGE DE CE QUI FAIT PEUR CHEZ LES FEMMES**

”

**SI TU DEVAIS CONSEILLER UNE PREMIÈRE BD**

**À QUELQU'UN QUI N'AIME PAS CE STYLE DE LIVRE, CE SERAIT LAQUELLE ?**

Je leur dirais de lire Marjane Satrapi avec *Persépolis*. On peut avoir toutes les émotions en lisant une BD car ce médium apporte quelque chose d'impossible en prose.

**TON MEILLEUR CONSEIL DE VIE ?**

On est très malheureuse si on ne fait pas ce qu'on aime. ■

NOTRE ÉLIXIR DE NUIT À LA

# POUDRE DE lune

*Certaines civilisations pensaient que la Pierre de Lune avait été créée par les rayons lunaires, d'autres qu'elle était un morceau de Lune... En réalité, elle doit son nom à ses reflets argentés et légèrement bleutés qui rappellent le clair de Lune. Intégrée sous forme de poudre dans notre Élixir de Nuit, elle déploie ses vertus régénérantes et stimulantes pour la peau et nous reconnecte à notre féminité...*

## Pourquoi un élixir de nuit ?

Tout comme nous, notre peau se repose la nuit. Elle se relâche et ouvre ses pores : c'est le moment propice pour lui offrir notre Élixir de Nuit chargé en actifs qui boostent son mécanisme naturel de régénération cellulaire pour un teint frais et reposé au réveil !

*Nuit après nuit, il détoxifie les cellules de la peau pour défroisser les traits, illuminer et affiner le grain de peau.*

### SON PETIT PLUS

Sa texture aqueuse non collante couleur cosmos.

## Le secret de sa formule

- Un actif DINGUE issu d'une micro-algue bretonne ultra résistante au stress oxydatif et hautement concentré dans la formule pour un résultat cosmique sur la peau. En plus, il est certifié COSMOS (label cosmétique bio).
- De l'acide hyaluronique, actif star de l'hydratation.
- Des extraits de Bleuet apaisants.
- De la poudre de Pierre de Lune riche en minéraux et oligo-éléments.

### CONSEILS

#### D'UTILISATION

Agitez le flacon pour répartir sa poudre de pierre de lune et ses nacres. Déposez quelques gouttes sur le bout de vos doigts. Appliquez sur l'ensemble du visage parfaitement nettoyé par tapotements légers puis massez de l'intérieur vers l'extérieur du visage jusqu'à pénétration complète.

**99%**  
d'origine naturelle

**P.lab**  
BEAUTY



HYDRATATION, ÉCLAT, RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

99% d'origine naturelle

36€ (PRIX ABONNÉE 30,60€)\*

LA FOLIE DU

# ROLL-ON DE jade

*On voit ce petit outil s'installer dans nos salles de bains depuis quelques années, pourtant ce geste de beauté est ancestral et était utilisé par les princesses chinoises ! Passionnée par les gestes beauté qui rendent la peau plus belle, nous avons développé ce nouveau roll-on de jade blanc qui associe les vertus de l'automassage à celles de la pierre qui le compose...*

*P.lab*  
BEAUTY

## Les vertus du jade blanc

En lithothérapie, le jade blanc est une pierre protectrice et guérisseuse qui permet notamment d'éliminer les toxines, de resserrer les pores et de favoriser la cicatrisation. Naturellement froide, elle décongestionne le visage, atténue les cernes et les poches, et réduit les inflammations comme l'acné !

## Les vertus de l'auto-massage facial

Par sa simple action mécanique, le roll-on permet de stimuler les 43 (!) muscles du visage, favorise la circulation sanguine et le drainage lymphatique (qui permet de drainer les déchets de nos cellules). Il booste la production de collagène et détend les tissus.

## Comment s'en servir ?

Juste après l'application de votre soin de jour ou de nuit pour faciliter sa pénétration et son action, réalisez votre auto-massage pendant 5 minutes, 2 à 3 fois par semaine. L'important est de toujours masser de l'intérieur vers l'extérieur. Voici un exemple de petit rituel à réaliser :



1. Le cou
2. Les joues
3. Le menton
4. Le nez
5. Le front

## CONSERVATION

Nettoyez votre rouleau en trempant un chiffon dans une eau savonneuse. Laissez-le sécher à l'air libre et conservez-le au frigo pour augmenter l'effet rafraîchissant.



## POUR UNE CRINIÈRE *ensorcelante*

*Pour éviter la chute de vos cheveux et garder une crinière ensorcelante malgré le stress, la pollution ou encore les bouleversements hormonaux, on a trouvé le soin qui va sauver le syphon de votre douche : le Bain hydra-fortifiant Kérastase. Un shampoing encore plus efficace qu'un philtre d'amour...*

### Le saviez-vous ?

La chute de cheveux est un phénomène naturel ! On en perd environ entre 50 et 100 par jour. On distingue généralement deux types de chutes de cheveux :

**La chute installée** qui s'accroît avec l'âge et qui se traduit par des cheveux plus fins et en moins grand nombre.

**La chute réactionnelle**, qui est liée à nos modes de vie, à un environnement pollué, une perturbation hormonale suite à une grossesse, voire une période de stress. Pour éviter que votre brosse ne ressemble à une araignée velue, on vous a donc déniché une pépite...

### Le Bain hydra-fortifiant Kérastase

#### SES INGRÉDIENTS

##### MAGIQUES

Les **cellules natives d'edelweiss**, connues pour leurs propriétés antioxydantes et leur pouvoir de préservation du collagène.

La **racine de gingembre** qui stimule la micro-circulation et favorise la pousse d'un cheveu sain !

#### SES BÉNÉFICES

Associé à une routine complète de soins Genesis, il aide à réduire la chute de cheveux réactionnelle en fortifiant la fibre pour limiter la casse et en favorisant son ancrage au cuir chevelu. Il aide aussi à réguler le sébum et éliminer les particules de pollution.



Produit disponible chez tous leurs coiffeurs partenaires : [salons.kerastase.fr](https://salons.kerastase.fr)



Vous êtes plusieurs  
milliers maintenant à lire  
ces pages tous les mois.  
C'est le genre de truc  
qui fait voler nos cœurs,  
*to the moon and back...*

TO  
THE  
MOON  
AND  
BACK

# DEVENEZ PILOTE DE VOS RÊVES

par ALIÉNOR DE PERIER

*Envie de vous souvenir de vos rêves ? D'en vivre des merveilleusement fous ? D'en percevoir la signification ? 1-2-3, embarquez vers la planète de vos songes avec le Dr. Colombel, auteure du livre Prenez les commandes de vos rêves paru aux éditions Marabout.*

## TOUT LE MONDE RÊVE-IL ?

**Dr. Colombel** - Oui. Il y a des personnes qui s'en rappellent mieux car elles sont sensibles à leur environnement, elles ont tendance à se réveiller plus facilement. À chaque micro-réveil, elles emmagasinent les souvenirs de leur rêve avant de repartir dans un cycle de sommeil. À l'inverse, les personnes « au sommeil lourd » se réveillent moins et n'ont pas le temps d'enregistrer leurs souvenirs.

## COMMENT SE RAPPELER DE SES RÊVES ?

**Dr. Colombel** - Le simple fait de nous endormir en ayant l'intention de nous en souvenir est efficace. Notre esprit enregistre ces paroles et va y répondre durant le sommeil car une parole à laquelle nous croyons influe fortement notre cerveau et notre inconscient. Posez également un carnet sur votre table de chevet. On se souvient de nos rêves juste au réveil, mais au lever on les oublie : notez quelques mots pour vous en rappeler dès que vous vous réveillez.

## EN QUOI LA MÉDITATION PERMET D'EXPLORER LE MONDE DES RÊVES ?

**Dr. Colombel** - La méditation augmente notre conscience de nous-même et de l'instant présent, dans les rêves et dans la réalité. Lorsqu'on rêve consciemment, on sait que ce n'est pas la réalité, on ressent alors un sentiment de sécurité qui nous permet d'oser accomplir des actions qu'on ne ferait pas dans la vie. Tout devient possible, car le cerveau ne fait pas de différence entre ce que l'on vit dans nos rêves et ce que l'on vit en réalité. Affrontez vos peurs dans vos rêves, vous aurez beaucoup moins peur dans la réalité, car pour votre cerveau, vous les aurez déjà vécues !

## COMMENT COMPRENDRE LE SENS DE SES RÊVES ?

**Dr. Colombel** - Laissez parler votre instinct, il ne vous trahira jamais car tout ce que vous voyez vient de vous ! Le rêve va utiliser des symboles correspondant à votre vécu qui reflètent votre intérieur, vous possédez déjà en vous toutes les clés de compréhension. Si vous êtes en colère, vous aurez toutes les chances de voir des images de combat ou de destruction. Si vous vous sentez apaisée, vos rêves seront certainement calmes et avec peu d'action.

## MISE EN PRATIQUE !



Technique de méditation tibétaine, le yoga du rêve permet d'augmenter la lucidité dans les rêves. Avant de dormir : allongez-vous pour prendre conscience des sensations de votre corps, dos à plat, bras et jambes légèrement écartés. Pendant quelques minutes, portez votre attention sur votre respiration, sur la sensation de l'air qui passe dans la gorge afin de poser la conscience et d'installer un état de tranquillité de l'esprit. Répétez-vous mentalement que vous souhaitez rester consciente afin d'accompagner en pleine conscience l'arrivée du sommeil.

Augmenter son niveau de conscience dans les rêves peut paraître compliqué, ne vous découragez pas ! Au bout de quelques semaines, vos rêves deviendront plus riches et votre capacité à vous en souvenir s'améliorera.

➔ **RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES CONSEILS DU DR. COLOMBEL**  
dans *Prenez les commandes de vos rêves*, éditions Marabout (16.90€)

# Et si on tirait les cartes ?

par SOPHIE|HEROLT PETITPAS



*Pas question de faire un remake de Madame Irma ! Les oracles, la version light du Tarot, est un formidable outil de guidance. Envie de prendre la température du jour ? En rade face à une décision sans solution ? Besoin de valider un choix pro ou perso ? Dégainez votre oracle ! La réponse est dans les cartes. Et vous pouvez le trouver !*

## COMMENT ÇA MARCHE

Opération dédramatisation ! Pas besoin d'être médium, interroger un oracle c'est d'abord poser une question. Veillez à bien choisir vos mots, à vous impliquer totalement dans votre demande, une demande qui doit être réaliste et qui appelle une vraie réponse. « Les cartes sont un support pour laisser s'exprimer son inconscient et mettre au jour les vérités qui se trouvent au fond de nous », explique Emmanuelle Iger, auteure du très pratique *Mon cahier, la méthode de développement personnel avec les cartes* (Solar). L'oracle, à la différence du traditionnel Tarot plus difficile à appréhender, ne demande pas de travailler le sens des cartes une à une. L'association d'un visuel, d'une phrase ou d'un mot suffit pour activer votre inconscient, votre intuition, pour voir surgir une réponse.

## CHOISIR SON ORACLE

Première étape, trouver son « oracle » ! Les éditions Trédaniel et Arcana Sacra en proposent de magnifiques, fouinez au rayon ésotérique de la Fnac. Suivez votre intuition, regardez attentivement les dessins, les mots, ils doivent vous parler, c'est instinctif. Ça matche ou pas !

Ensuite, familiarisez-vous avec votre jeu, prenez le temps de le regarder, de le « sentir » bref, de vous connecter aux cartes.

## POSER LA BONNE QUESTION

Avant d'effectuer votre tirage, créez un « safe space », c'est-à-dire un temps et un espace calmes dédiés à votre demande. Battez les cartes plus ou moins longtemps au feeling, tout en posant votre question. Elle doit être ouverte, claire, formulée au présent et garder une formulation active du genre « Comment obtenir ce que je désire ? » Et non pas « Qu'est-ce qui va m'arriver aujourd'hui ? ». Ou encore, « Quelles sont mes priorités aujourd'hui ? »

## TIRER LES CARTES

**La méthode la plus simple :** une fois vos cartes bien mélangées, coupez votre jeu en deux, puis rassemblez les paquets, ensuite tirez le nombre de cartes nécessaires situées sur le haut du paquet, les unes après les autres.

**L'éventail :** étalez les cartes devant vous, choisissez celles qui vous attirent sans réfléchir.

# 3 tirages easy !

1

## la question du jour

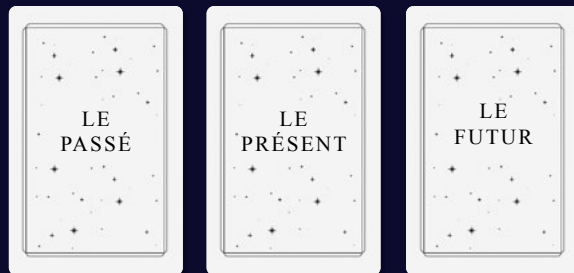


Un tirage simple et direct. Tirez chaque matin, ou quand vous en ressentez le besoin, une carte pour visualiser l'énergie du jour (si vous le faites le matin) ou le gain de la journée.

## le tirage flash des 3 cartes

2

Tirez 3 cartes, disposez-les face à vous. La première décrit le passé, celle du milieu le présent et la dernière le futur.



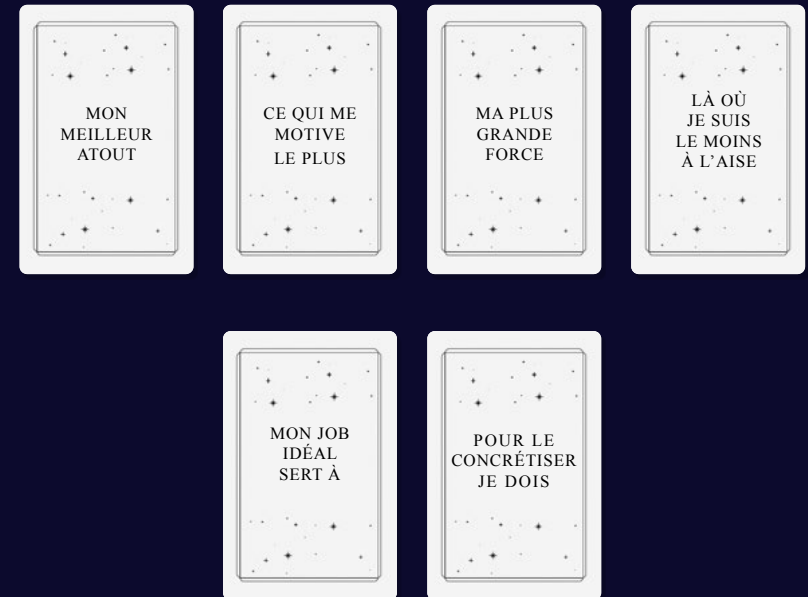
Voici d'autres variantes à ce tirage : *Moi / Toi / Nous ; Force / Faiblesse / Conseil ; Avantage / Inconvénient / Solution. Adaptez les formulations en fonction de votre question.*

3

## le working tarot

SIGNÉ EMMANUELLE IGER

Tirez 6 cartes et disposez-les face à vous selon cet exemple...



*N'hésitez pas à photographier vos tirages pour voir leurs évolutions. Puis surtout, munissez-vous d'un joli carnet dans lequel vous allez noter le nom des cartes, les interprétations données dans le livret fourni avec l'oracle et surtout vos propres ressentis.*

### À LIRE POUR TIRER LES CARTES COMME UNE PRO !

*Mon cahier Tarot, la méthode de développement personnel avec les cartes, Emmanuelle Iger, Solar éditions, 7,90 €*



### OÙ TROUVEZ DE JOLIS ORACLES ?

Sur les sites [editions-tredaniel.com](http://editions-tredaniel.com) (rubrique Arts divinatoires) ou [alliance-magique.com](http://alliance-magique.com) (rubrique divination et voyance)

# DEVENIR UNE AS DES CONSTELLATIONS

par CHARLOTTE DAUBET



Combien de fois n'ai-je pas rêvé, lors d'une balade nocturne, d'expliquer l'emplacement de la constellation d'Orion, de Pégase, de Persée... #quejesuisérudit

La vérité, c'est que je galère ne serait-ce qu'à repérer l'étoile du berger, censée être la plus lumineuse du ciel... Bonne nouvelle pour les bigleuses comme moi : j'ai trouvé un très bel ouvrage super ludique et pratique (normal, il a été écrit pour les *kids*) afin de trouver en un clin d'œil les constellations et d'en connaître

l'histoire passionnante : *Observe les étoiles*, de Sara Gillingham. De quoi occuper vos veillées à parcourir le ciel à la recherche de ses 88 constellations.



**OBSERVE LES ÉTOILES**  
de Sara Gillingham aux éditions  
PHAIDON | 24,95€



## ON A DÉCOUVERT UN VÉRITABLE ARTISAN DU THÉ

La légende raconte que l'Empereur de Chine Shen Nung, faisait bouillir de l'eau sur la terrasse de son palais lorsqu'une bourrasque souffla quelques feuilles de théier dans son eau frémissante... Le thé était né.

Cette histoire poétique a inspiré nunshen, une maison dévouée depuis des années à l'art du thé, entourée d'experts du monde entier pour inventer des assemblages uniques : thé vert floral et subtil aux notes de jasmin et de bergamote, thé noir épicé aux notes de chocolat noir et de poivre rose... Des créations artisanales qui prennent vie dans leur atelier au cœur de Paris pour révéler des saveurs audacieuses. Avouez que vous partageriez bien une petite tasse avec nous...

**nunshen vous  
réconforte !**

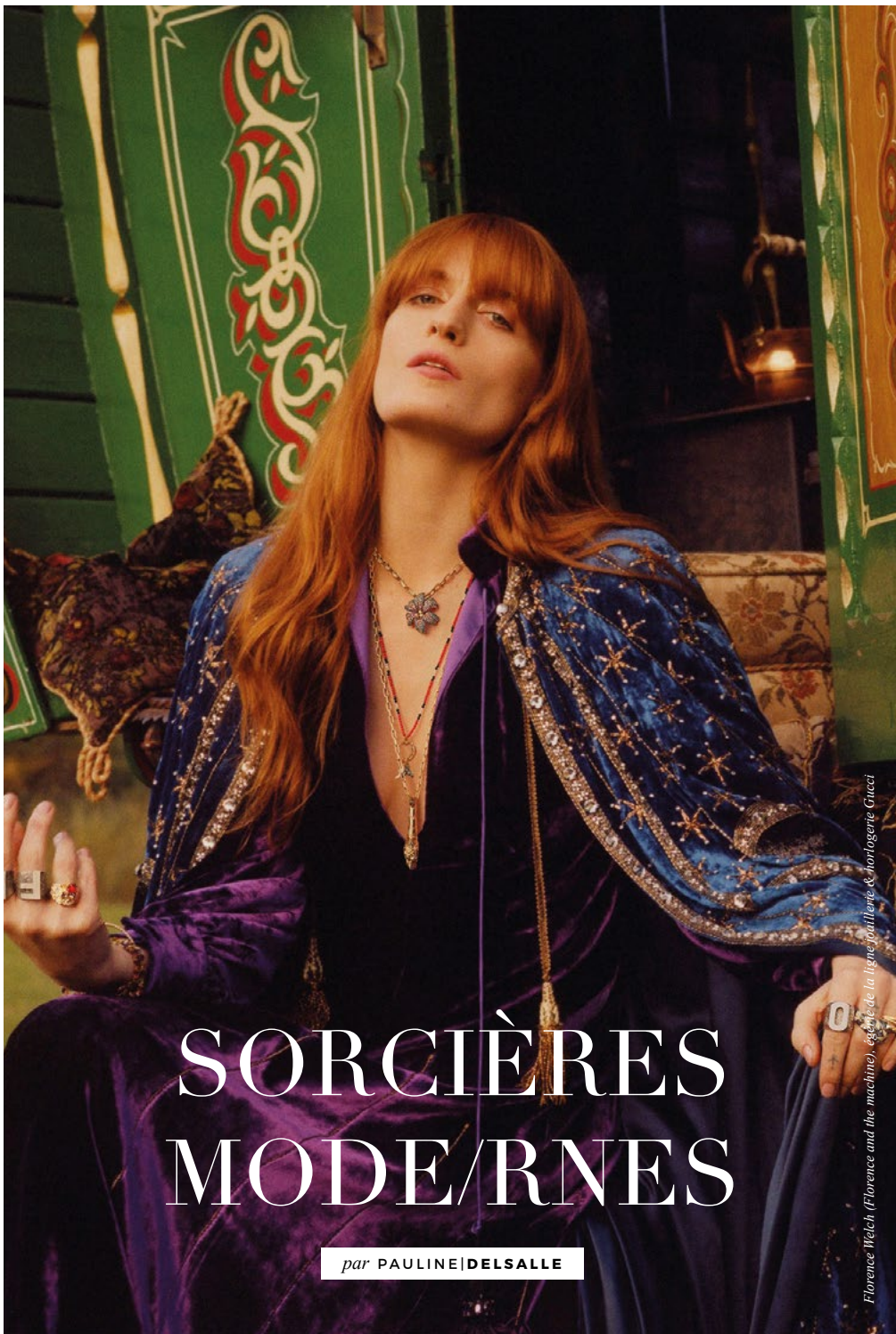
AVEC LE CODE

**DECOUVERTE15**

PROFITEZ DE -15%\*

[SUR NUNSHEN.COM](http://SUR.NUNSHEN.COM)

\*Offre valable sur la totalité du site [nunshen.com](http://nunshen.com), du 1er février 2020 au 15 mars 2020.



# SORCIÈRES MODE/RNES

par PAULINE DELSALLE

Florence Welch (Florence and the Machine) - épisode de la ligne fantaisie & monogamie Gucci

*Depuis quelques saisons, la sorcière a fait son grand retour sur les podiums à coups de manteaux étoilés, tops pentagrammés et autres sacs imprimés tarot. Mais n'est-ce que de la poudre aux yeux (hé hé) ou cette tendance mode est-elle partie pour devenir un véritable état d'esprit ?*

## ME TOO JE SUIS

### UNE SORCIÈRE

Il est assez simple d'identifier le déclencheur de la « tendance sorcière » sur la scène marketing internationale, pas seulement mode, mais aussi beauté et lifestyle : le mouvement Me Too à l'automne 2017 a largement inspiré les créatifs de tout poil qui ont essaimé la saison suivante (défilés de mars 2018) une pluie de robes, de coiffures, de bijoux et de sacs à main frappés du sceau de la sorcellerie. Un retour en grâce associé à l'affirmation d'un féminisme revendiqué où la femme refuse de subir en silence l'oppression masculine. Cela correspond effectivement à l'une des définitions ancestrales de la sorcière, femme seule et donc non soumise au patriarcat, qui affirme sa parole par les sorts et son attitude libre par un vêtement qui ne répond à aucun critère de classe, puisqu'on trouvait des sorcières partout. La sorcière incarne donc une femme 100% libre dans sa tête et dans son vêtement : OK, mais est-ce que c'est tout ?

## HASHTAGS ET

### CONGRÉGATIONS

... Pas du tout ! L'importance renforcée de la notion de communauté féminine et l'importance de la solidarité entre ses membres (avec Me Too mais pas que...) a également contribué au retour en force des congrégations de sorcières. Aux Etats-Unis, où elles font partie du mythe national entre Halloween et Le Magicien d'Oz, la résurgence de mouvements comme WITCH (créé en 1968, tiens tiens...) après l'élection de Donald Trump et l'organisation de sabbats partout dans le pays pour tenter de le destituer ont fortement influencé les créateurs de mode américains comme Preen ou Rodarte. Résultat : bon nombre de looks connotés, que ce soit dans les coiffures, les robes ou l'allure. Le blanc redevient omniprésent voire inquiétant, les cheveux se tressent et se parent de gris-gris anti-esprits, les chaussures deviennent minimalistes et sombres pour mieux affronter le monde. En Europe, l'image du « convent » de sorcières est plus légèrement associée à celle de « communauté » digitale qui permet d'étendre le récit d'une marque sur Instagram à grands coups de hashtags #sisterhood. Ces groupes de « sœurs spirituelles » et publicitaires se retrouvent dans des campagnes étrangement similaires chez Gucci, Chloé, Dior...

Certainement pour attirer une clientèle plus jeune et connectée (#generationZ) qui fait de la sororité et du charm partagé en colliers un critère d'investissement préféré. On peut toutefois douter de la réalité de cette union sacrée, quand on voit que les « vraies sorcières » modernes et assumées comme Michèle Lamy (compagne et muse du créateur de mode Rick Owens) ou Starhawk (célèbre sorcière et activiste américaine) continuent de susciter la méfiance voire la peur chez beaucoup de femmes, que ce soit par leur look ou leurs propos hors norme.

## VIEILLES SORCIÈRES OU BONNES FÉES ?

En effet, le retour de la sorcière sur la scène mode révèle un aspect plus occulté de la féminité : le tabou de la vieillesse, solidement ancré dans la culture occidentale. Lorsqu'en Asie les femmes plus âgées sont révérees pour la maîtrise de leur apparence et pour leur connaissance des « choses de la vie », l'Europe a choisi de bannir les vieilles femmes seules de ses communautés : en allemand et en anglais, le terme de « Hexe » / « hag » qui désigne la sorcière est associé à celui de « lisière », désignant un être que son savoir féminin ancestral (guérison, contraception, avortement) rend *borderline* et donc dangereux pour la société... Ne parlons pas de son apparence, cheveux lâchés et blancs, maquillage assumé... Qu'on retrouve largement sur les podiums d'aujourd'hui qui veulent nous parler d'inclusivité, avec des tops models « silver » qui défilent cheveux non

teints au vent et qui assument rides, bourrelets et taches pigmentaires sur des campagnes lingerie enfin sorties de l'âge pubère. Le message est clair : il y a une vie (et surtout un large marché à conquérir) après la ménopause ! On remarquera simplement que ce n'est pas la première fois que la mode laisse la place à de telles personnalités : on pense à Sonia Rykiel et à Vivienne Westwood notamment, deux créatrices à la chevelure de feu et aux idées avant-gardistes qui ont été les bonnes fées d'une génération qui avait (déjà) besoin d'elles pour se libérer.

## GUERRIÈRES DE LA TERRE

Vivienne Westwood, justement, du haut de ses 78 ans (!) n'a cessé de défendre ses convictions à travers ses collections : la dernière en date appelle autant à la libération de la femme qu'à sauver la forêt amazonienne ! Car il est un combat essentiel pour toutes les sorcières, en mode ou ailleurs : la défense de la Terre et de ses ressources naturelles auxquelles elles sont intimement connectées : « Lorsque nous entamerons une nouvelle trajectoire, tous les pouvoirs de la vie, de la fertilité, de la régénération, abonderont autour de nous. Et lorsque nous nous alierons à ces pouvoirs, des miracles pourront arriver. » écrivait Starhawk en 2005. La sorcière rencontre (encore !) le thème d'actualité qu'est l'environnementalisme dans une conjonction d'opportunités que les directeurs marketing seraient incompetents de laisser passer... Mais qui ne doit pas pour autant nous duper.

## DES STÉRILETS EN BOUCLES D'OREILLE

La sorcière est peut-être belle sur les podiums, séduisante en kit recettes pour des potions aux huiles essentielles... Mais elle devrait surtout être inspirante quand elle ose assumer ses pouvoirs, physiques et intellectuels ; quand elle élève la voix tout en écoutant son instinct et en appelant toutes les femmes à faire de même ; le tout avec une bienveillance loin de la rivalité à laquelle toutes sem-

blaient condamnées dans un monde de princesses et de fées (où le but est de se battre pour le même mec, vous l'aurez deviné). Dans son livre devenu culte *Sorcières, la puissance invaincue des femmes*, Mona Chollet évoque une professeure d'études féministes en Ohio qui affichait durant ses cours en 1980 des dispositifs intra-utérins (abusivement appelés stérilets) en guise de boucles d'oreille. Voilà un *fashion statement* qui pourrait inspirer une nouvelle génération de petites sorcières à être autrement « libérées, délivrées »... C'est le seul sort qu'on aurait envie de leur jeter. ■



Alexander McQueen, collection hiver 16-17

LA MODE  
DOIT-ELLE ÊTRE  
premier  
degré ?

Quand on m'a annoncé le thème de ce numéro, j'ai immédiatement pensé à la collection automne/hiver 2012 de Balenciaga par Nicolas Ghesquière. Vous vous en souvenez forcément, si vous êtes une férue de mode comme moi, de ses sweat-shirts en néoprène et de ses bombers disproportionnés à motifs « Fashion de l'espace ». Que tout le monde a copié après, d'ailleurs. D'abord, la référence m'a fait faire un sacré bon en arrière ; nostalgie, quand tu nous tiens. Puis, après avoir pris le temps de la réflexion, j'en suis arrivée au terrible constat que j'avais probablement pris ces directions - un peu trop - au premier degré. On me dit « cosmique », je pense « motif spatial », vraiment, j'en suis là ? Alors qu'au fond, ce que j'aime particulièrement dans la mode, ce sont

toutes ses couches et ses subtilités qui permettent de jouer avec les vêtements, de se créer un personnage aux mille facettes en piochant dans différents styles et époques. J'aime utiliser les vêtements comme une armure du quotidien qui me tient debout et me met dans une position - psychologique - de force. C'est d'ailleurs l'argument que j'utilise pour justifier le fait que je n'aime pas m'habiller trop confortablement. Mais trêve de digressions. La vérité, c'est que dans cette mini-robe moulante, je me sens bien maintenue, comme dans une armure, ou le costume de Superwoman. Prête à affronter l'extérieur (ou à me rendre en soirée, j'avoue). Même si la robe est violette, comme les motifs sur les sweat-shirts Balenciaga. Si c'est à peine premier degré, ça passe ! ■

par SABINA|SOCOL

# Vous êtes SUPER-BE.

Vous êtes SUPER forte, SUPER drôle, SUPER occupée, SUPER exigeante, SUPER douce, SUPER libre, SUPER passionnée, bref vous êtes SUPERBE... C'est le nom de la marque de lingerie cool qui revisite nos culottes et dessous en étudiant nos courbes et nos mouvements. Des pièces féministes qui invitent chaque femme à assumer ses choix, à lutter contre les idées reçues, et surtout à faire de sa féminité une force pour s'épanouir.



UN BON D'ACHAT  
À GAGNER !

1 ticket d'or SUPERBE s'est glissé dans la box Prescription Lab de ce mois-ci : à la clef, un bon d'achat d'une valeur de 90€ ! Si vous êtes l'une des chanceuses à le découvrir, postez-le sur Instagram en taguant **@prescriptionlab\_fr** et **@superbe.paris**. Nous vous enverrons votre gain chez vous...

## 2 NANAS DÉSAPENT LEUR VANITY

*2 nanas désapent leur vanity  
et nous présentent leur 3 soins  
magiques à l'effet cosmique  
pour rayonner en février...*

LE VANITY STRIP

DE

# Flavia

Flavia Coelho, 39 ans, chanteuse brésilienne à (re)découvrir avec son dernier album engagé DNA. @flaviacoelhobr



MASQUES YEUX GRENADE  
SEPHORA - 3,50€

Comme je suis tout le temps en tournée et que je dors très peu, ces patchs sont à un prix abordable et me donnent un coup de fraîcheur à n'importe quel moment de la journée !

L'HUILE DE FRUIT DE LA PASSION MATA ET BUKI  
- 23€

Elle est idéale pour poser sur les cheveux la nuit, c'est un puissant hydratant aux effets magiques sur mes boucles.

EAU DE TOILETTE PHILOSUKOS DIPTYQUE -  
105€

Il s'agit de leur fragrance à la figue. Elle a un côté très « only exclusive », nous ne sommes pas beaucoup dans le club 🍷.



LE VANITY STRIP

DE

# Sofia

Sofia manousha actrice, réalisatrice et fondatrice du site mybeautyfuelfood.com



LE SÉRUM PERFECTEUR  
PRESCRIPTION LAB - 31€

Ce sérum est une révolution. Dès que j'ai une séance photo ou un casting, je l'applique par-dessus de ma crème, ma peau est instantanément « glowy » car ses nacres captent la lumière.

THE RICH CREAM  
AUGUSTINUS BADER - 112€

Cette crème est miraculeuse ! En plus d'hydrater, elle unifie le teint et rend ma peau éclatante, je l'utilise le matin et le soir. Sa texture riche nourrit ma peau surtout en ce moment avec le froid.

MON MASK GLOW TATA  
HARPER - 35€

Pour un teint de pêche zéro make-up ! En 10 minutes top chrono, il donne un coup de glow à la peau, mon teint s'illumine et atténue les petites imperfections. C'est mon secret teint waouh.

## DES MINES DE PRINCIPES ACTIFS

On connaît bien les propriétés cosmétologiques exceptionnelles des plantes, mais moins celles des minéraux. Ils sont pourtant utilisés depuis des lustres pour leurs qualités thérapeutiques, chez les Egyptiens de l'Antiquité, les Mayas ou encore dans la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda). Souvent au cœur de traitements dits de « lithothérapie », c'est-à-dire basés sur les qualités énergétiques des pierres en les portant ou les utilisant, on avait moins de recul sur les vertus intrinsèques de ces bijoux naturels intégrés dans une formulation cosmétique. C'est grâce à la passion de quelques professionnels du secteur, qu'ont pu être menées des investigations poussées sur leurs composants et leurs éventuels bienfaits sur nos épidermes. Une quête fructueuse, puisque s'ils ont tous leurs spécificités, les oxydes (hématite...), métaux, (or, argent...) carbonates (smithsonite...) et autres silicates (quartz...) ont un dénominateur commun : une concentration incroyable en oligo-éléments, introuvable dans le monde végétal.

Nous avons pu rencontrer Chrystelle Lannoy, fondatrice de la maison Gemology (une des premières marques de beauté aux formules basées essentiellement sur les différents principes actifs des pierres). Elle nous parle de leurs richesses et de leur puissance cosmétique.

COLD CASE

FÉVRIER 2020

L'AFFAIRE BEAUTÉ NON-CLASSÉE

## Beauté minérale

*Elles nous captivent depuis toujours et leurs effets s'étendent visiblement bien au-delà de leur simple attrait esthétique : les gemmes (et autres minéraux) investissent de plus en plus nos routines beauté. Si leur utilisation s'inspire beaucoup de rituels ancestraux, elles peuvent désormais se vanter d'une légitimité cosmétique, puisque validées par la recherche scientifique ! Lumière sur une tendance haute en couleurs...*

par MARIE MASUYER



**CHRISTELLE, VOUS AVEZ TRAVAILLÉ PENDANT DES ANNÉES DANS DE GRANDS GROUPES DE COSMÉTIQUES DE LUXE, D'OÙ VIENT VOTRE INTÉRÊT (ET CELUI DU MONDE DE LA BEAUTÉ EN GÉNÉRAL), POUR LE MONDE MINÉRAL ?**

Depuis toute jeune, j'ai une passion pour les pierres précieuses. Mon grand-père antiquaire m'a transmis l'envie de chercher, de collectionner et j'ai toujours eu l'intuition que ces merveilles de la nature devaient avoir, outre leur beauté objective, d'autres belles choses à offrir. Après dix ans d'expérience dans la cosmétologie, j'ai eu envie de lier mes deux passions et de créer un concept de « beauté minérale ». Pour ça, il a fallu m'entourer de chercheurs chevronnés qui ont travaillé dur pour extraire toutes les richesses des pierres et pouvoir les intégrer dans des formules non seulement efficaces mais extrêmement sensorielles. Ces richesses exceptionnelles (en oligo-éléments particulièrement), ont évidemment fait parler d'elles et interpellé pas mal de marques de beauté.

**QUELLES ONT ÉTÉ LES PREMIÈRES PIERRES UTILISÉES DANS DES PRODUITS DE BEAUTÉ ?**

La malachite pour son effet anti-oxydant et son action sur l'élasticité de la peau, l'or pour ses vertus revitalisantes, le rubis pour sa capacité à réguler la production de sébum, ont fait partie des premiers composants minéraux utilisés. Depuis, cela a beaucoup évolué.

**QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DES PIERRES QUE VOUS UTILISEZ ?**

- **L'Améthyste**, raffermissante, stimule la production de collagène
- **La Citrine** augmente l'élasticité
- **L'Opale**, hydrate et détresse
- **Le Diamant** a un effet « soft-focus » et anti-rides
- **Le Saphir**, stimule le collagène et est un puissant anti-oxydant
- **Le Péridot**, défatigue, détresse et diminue le vieillissement cutané
- **Le Jade**, hydrate et a des propriétés anti-oxydantes
- **Le Grenat**, régénère les cellules
- **Le Quartz Rose**, hydrate et purifie...

Une richesse infinie et inestimable !



**LE RITUEL GEMOLOGY :** 1. Nettoyant Mousse de Roche, 37€ | 2. Concentré Péridot Cure d'oligo-élément, 57€ | 3. Crème au Rubis pour peaux mixtes, 85€

**LA NOUVEAUTÉ P.LAB BEAUTY :** 4. Élixir de nuit, Poudre de Lune + Bleuet, 36€



**LES DERNIERS SOINS À BASE DE MINÉRAUX :** 5. *Armani*, Crema Nera, Extreme Supreme, crème avec pierre de massage en Obsidienne, 374€ | 6. *Cinq Mondes*, Concentré Précieux, sérum anti-rides à la Nacre, 159€ | 7. *La Prairie*, Platinum Rare au Platine, Lotion Cellulaire de Vie, 577€ | 8. *Eisenberg*, Excellence Energie Diamant, soin nuit, 249€ | 9. *Chantecaille*, Crème Energisante aux Nano Particules d'Or, au Bon Marché, 365€ | 10. *Estée Lauder*, Advanced Night Repair, masque enveloppant concentré réparateur en Aluminium, 28€ | 11. *Arnaud Paris*, Perle & Caviar, Crème Premium Jour aux Perles, 50€ | 12. *Lancior*, Crème des Yeux, Lumière du Diamant, 82€ et Crème Hydra-Jour Saphir Impérial - 50ml - 86€

### LES PIERRES SONT-ELLES DES MATÉRIEAUX FACILES À INCLURE DANS DES FORMULES COSMÉTIQUES ?

Non, cela n'est pas si simple ! Après 3 ans de recherche, notre laboratoire a développé des techniques visant à transformer les minéraux en poudres puis en liquides, pour en extraire les oligo-éléments (fer, zinc, cuivre, etc.) et ainsi les inclure dans des produits de soin, de manière à ce qu'ils gardent une efficacité optimale. Dans chaque produit nous utilisons la symbiose entre la poudre, qui a gardé les fonctions premières et vitales de la pierre, et l'extrait liquide regorgeant d'actifs.

### DOIVENT-ELLES ÊTRE DE BELLE QUALITÉ POUR ÊTRE PLUS EFFICACES ?

Nous sourçons les pierres là où elles sont les plus riches et sur leurs territoires de prédilection. Mais nous n'avons pas du tout les mêmes exigences en termes de qualité, que les joailliers de la place Vendôme. Nous cherchons simplement à ce que les gemmes aient une composition intéressante. C'est vrai que souvent les pierres les plus colorées sont celles qui contiennent le plus d'oligo-éléments, puisqu'ils sont un des facteurs essentiels de coloration.

### LE BOOM DU « RETOUR AUX SOURCES » ET AUX VALEURS DE LA TERRE A-T-IL EU UN IMPACT SUR LE SUCCÈS DES PRODUITS À BASE DE PIERRES ?

Incontestablement la tendance est à un certain retour aux soins naturels, à des valeurs ancestrales qui nous réconfortent et dans ce contexte, les pierres ont une aura très positive dans l'imaginaire collectif.

### VOUS POSSÉDEZ ÉGALEMENT UN SPA, EST-CE QUE LES PIERRES Y SONT UTILISÉES AUSSI POUR APPLIQUER DES SOINS OU EN LITHOTHÉRAPIE CLASSIQUE ?

Absolument. Nous utilisons des pierres que nous avons redessinées et taillées aux formes anatomiques pour se fondre sur le corps. Nous utilisons du quartz rose, de l'agate ou encore du cristal de roche.

LA MINUTE

clito

## VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE VÉRITABLE POUVOIR DES SORCIÈRES

*Les sorcières avaient un pouvoir particulier. Non pas celui dont on les accuse cousu de bave de crapaud et de chaudron magique. Si les sorcières avaient un philtre d'amour, c'était un philtre d'amour pour les femmes. Elles se soutenaient les unes les autres en refusant de se marier et formaient ainsi ensemble une communauté de femmes fortes - gonflées d'une confiance personnelle égale à celle des hommes. Hic.*

par CÉLINE BIZIÈRE

Alors même si les dessins animés et les livres ont tout fait pour nous faire flipper devant ces femmes, oubliez TOUT. Il n'a jamais été question de chapeau pointu, ni de piège et formules venues des flammes de l'enfer. Les « sorcières » sont nommées ainsi par le Moyen-Âge car elles refusent de rentrer dans le cadre réservé par la société aux femmes : la passivité obligatoire, la soumission à un mari etc, etc.

Leur liberté fait peur, car elle met en danger le pouvoir installé par les hommes. Alors, on les accuse de tout et on agite les rumeurs pour attiser la haine du peuple plus vite que ne tweete Trump. Elles sont responsables de tout ce qui cloche dans l'univers : le lait tourné ? Ce sont elles ! Un incendie de forêt ? Aussi. Un bébé mort-né ? Pareil. Évidemment. Tout est bon pour les passer sur le bûcher.

Et plus ces femmes prenaient de l'importance, plus leurs punitions devenaient fatales. Rapidement, les sorcières deviennent l'ennemi numéro 1 puisqu'elles menacent sérieusement la distribution du pouvoir et transmettent leur connaissance plus rapidement que ne se diffuse un virus. Elles étudiaient beaucoup et détenaient un savoir pointu de la science alors qu'il s'agissait d'un domaine exclusivement réservé à leurs détracteurs.

Plus gonflées encore, elles ont développé un savoir différent, une médecine qui utilisait les plantes et les médicaments, à l'inverse de la médecine des gros durs faite de saignées et de lavements. Le barbarisme face à la médecine moderne. Voilà le constat. Certains chercheurs avouent même du bout des lèvres penser que les premiers essais antibiotiques leur reviendraient. Et pourtant, nous datons la découverte de l'antibiotique des siècles plus tard, au XX<sup>ème</sup> siècle.

Alors voilà, c'était des femmes brillantes, sans gros nez piqué de verrues-hélium ou de poils au menton de 25cm, qui avaient choisi l'humanité plutôt que la guerre, l'appropriation de leur corps à son objectivation, la liberté à l'esclavage. Voilà à quoi se résumait leur magie : sauver des vies et garder leur individualité. Elles étaient les médecins du peuple, elles réinstallaient le féminin dans l'espace public tandis que les docteurs s'occupaient de la classe dominante en fanfaronnant, mais certainement conscients de leur incompétence et du danger qui les guettait. On ne compte plus le nombre considérable de femmes qui furent tuées au nom de l'émancipation et transformées dans les livres d'Histoire (écrits par les vainqueurs et donc les hommes) comme des personnages maléfiques. Maintenant, on sait toutes que ce sont elles les princesses et que l'on pourra se pointer à Halloween en Superwoman tout en étant dans le thème.



Suivez Céline sur son compte Instagram @CELINEBIZIERE

# Le cosmos

DANS L'ŒIL DE  
LA NASA

---

*Ce mois-ci, on quitte la planète Terre direction... le cosmos. Tous les clichés qui suivent proviennent des archives de la NASA et sont tirés du livre Les Archives de la NASA. 60 ans dans l'espace : un voyage qui retrace l'histoire folle de la conquête du ciel à coup de robots explorateurs, satellites astronomiques, atterrisseurs robotiques... sur la Lune, Vénus, Mars et plus loin encore. Une méditation surtout sur notre quête d'ailleurs et sur la place qu'occupe notre petite planète fragile dans cette immensité si peu connue.*







**IMMERSION TOTALE...**

*Les Archives de la NASA. 60 ans dans l'espace*, de Piers Bizony, Andrew Chaikin, Roger Launius aux éditions Taschen (100€)

# La potion

## RÉCONFORTANTE

par NOÉMIE|BOURRIÉ

*Oubliez les chaudrons remplis de grenouilles sacrificielles et bave d'escargot. Les sorcières modernes ont des potions bien plus réjouissantes. Noémie en a repéré une dans son vieux grimoire, de quoi réconforter les cœurs givrés de février.*

---

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ :** ● ○ ○

### INGRÉDIENTS :

POUR 1 MUG : 20cl de lait de noisette (ou autre lait végétal) | 1 shot de café expresso | ½ càc de cannelle | 1 càc de cacao amer | 1 barre (5 carrés) de chocolat pâtissier | du sucre selon votre gourmandise

### INSTRUCTIONS :

1. Faites chauffer le lait de noisette à feu doux dans une casserole.
2. Lorsque le lait est chaud, versez-y le shot d'expresso.
3. Ajoutez la cannelle et le cacao et mélangez bien à l'aide d'un fouet pour éviter tout grumeau.
4. Ajoutez les 5 carrés de chocolat et continuez à bien mélanger.
5. Versez dans une tasse et sucrez si vous le souhaitez !

Dégustez votre potion réconfortante devant un feu de cheminée ou à défaut sous un plaid chaud ;)

---



# L'INTERVIEW DE LA *COSMIC*

GIRL

**MELODY SZYMCZAK**

(alias @sparkleinspireparis)

par SOPHIE|HEROLT PETITPAS

## QUEL GENRE DE COSMIC

### GIRL ES-TU ?

Directrice éditoriale en agence le jour et sorcière la nuit, mon rythme vogue entre la rapidité et le glamour, le slow et l'authenticité de mes rencontres plus pures le week-end et le soir, lorsque je participe à des talks de femmes, ou que je sors mes pierres et mes tarots pour les copines. Les *Meditation Parties* que j'organisais il y a quelques années me manquent... Mais je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et d'une chatte de 11 ans et je ne peux pas tout faire, malgré la magie qui m'entoure au quotidien ! Alors je fais de mon mieux.

## QUEL RITUEL MAGIQUE

### PRATIQUES-TU SOUVENT ?

Le soir de la nouvelle lune, je plante un vœu (noté simplement sur un morceau de papier, au présent pour que la magie

opère plus vite) sous l'un de mes rosiers favoris, chez mes parents. Mon père s'occupe de l'arroser et d'en prendre soin (c'est un peu lui ma sorcière bien aimée dans l'histoire). Et la magie opère quelques semaines, parfois 2 à 3 mois plus tard, inévitablement.

## TON CONSEIL WITCH BEAUTY

Après un bon bain ou une douche relaxante, je médite un soir de pleine lune, au-dessus d'un bol bien chaud sous forme d'une inhalation d'herbes et de fleurs envoûtées (bleuet, camomille, sauge, rose), associées à 3 gouttes d'une huile essentielle de mon choix. Le soir, je choisis facilement la rose. Au-dessus du bol, je prononce le mantra : « ce rituel infuse mon âme de douceur et réveille ma beauté unique ». J'inspire en gonflant le ventre, le thorax, les épaules et je répète ce mantra doucement 10 minutes environ. À répéter à chaque pleine lune pour démultiplier le pouvoir cosmique extraordinaire des fleurs et de la nature sur notre beauté !

N'AYEZ PLUS PEUR DE LA CHUTE

# KÉRASTASE

PARIS

NOUVEAU  
GENESIS

SOINS DOUBLE ACTION  
ANTI-CHUTE CAPILLAIRE



TROUVEZ VOTRE SALON SUR : KERASTASE.FR  
Photographie retouchée

