18 IDÉES POUR HYPE-ISER SON ÉTÉ

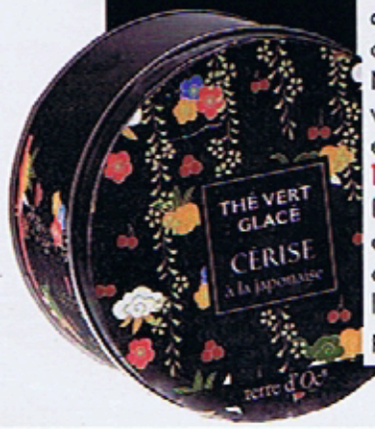
CHERRY CHÉRIE !

Dans la série « les fruits rouges c'est tendance », la cerise nous emballe...

✔ Version peau douce chez Sothys, avec le Soin Hanakasumi à la poudre de riz et fleur de cerisier (à partir de 65 €. Liste des instituts sur www.sothys.com).

✔ Version gâteau, avec l'exquis Pétale de Cerise de la maison Dalloyau (www.dalloyau.fr) et sa chantilly à la cerise, à refaire home made en ajoutant du coulis de fruits (griottes surgelées Picard, mixées au blender) à la crème fouettée.

✔ Version summer drink avec le Thé vert glacé à la japonaise (8,95 €, Nature & Découvertes).



9. On passe la maison au blanc. C'est rafraîchissant et reposant, un vrai coup de balai au moral. On étale des draps blancs, on repeint des pans de mur, on patine les vieilles étagères, on abuse des taies blanches... Le do it yourself du moment ? Repeindre en blanc les cagettes de marché pour y mettre des pots d'herbes dans la cuisine, des serviettes roulées dans la salle de bains...

10. On se frictionne à l'eau de Cologne. Un délice après la douche ! Le truc, c'est de s'offrir des flacons XXL pour se faire des splashs généreux (Mont St Michel, Bien-Etre). Le must ? L'Eau de Cologne Apaisante des Bénédictines de Chantelle (37 € les 500 ml, au Comptoir des Abbayes, 4-6, rue Fléchier, Paris-9e, et sur www.boutiques-theophile.com).

11. On milite au parti 5FLJ. Celui des « cinq fruits et légumes par jour », grâce aux paniers de saison extra en direct des producteurs et livrés près de chez vous (à partir de 9,95 €). Nos coups de cœur : www.tousprimeurs.com et www.bioculturepariis.fr

12. On se réveille aux glaçons. Dans les spas les plus pointus, on fonce à la fontaine à glace, on serre les dents et on y va... A la maison, c'est pareil : il suffit de passer des glaçons au blender et de se frictionner sous la douche avec ce granité très tonique pour la peau et le moral. Le bon rythme ? Deux fois par semaine.

13. On goûte punchy. En accompagnant sa cup of tea de fruits secs, excellents pour l'énergie : dés de gingembre confit, amandes et abricots bio...

14. On marche frenchy. La véritable Pataugas 1950 passe au régime écolo, avec une toile de coton bio et une teinture végétale. Nous, on aime la Bogos gris nuage, conçue pour que l'on puisse écraser son talon, très beach-bar attitude (89 €, points de vente sur www.pataugas.fr).

FENG SHUI, MODE D'EMPLOI

COMPLEXE, L'ART CHINOIS DU BIEN HABITER EST CLAIREMENT EXPLIQUÉ DANS LE LIVRE « TOUT LE FENG SHUI » (ÉD. AUBANEL), ÉCRIT PAR L'AMÉRICAINE VANESSA BOREN, ÉGALEMENT GOUROU DE LA TOUTE NOUVELLE FENG SHUI DESIGN SCHOOL. ALLEZ, ON TENTE LA LEÇON !

■ WWW.LAMAISONFENGSHUI.COM

15. On passe une journée à deux à Paris-sur-Mer. On dit youpi pour ces deux nouvelles adresses « thalasso » à fleur de bitume : l'épatant Spa Aquatonic Val d'Europe, conçu par les Thermes Marins de Saint-Malo (www.spa-aquatonic-valdeurope.com), et la très attendue Villa Thalgo Trocadéro, 1 000 m² dédiés au bien-être marin, dont l'Aquazen, un massage aux ballons d'eau chaude vraiment extra pour se détendre (infos sur www.villathalgo.fr).

16. On met des herbes dans le dessert. Comme au Beau Rivage Palace, à Lausanne, où la chef Anne-Sophie Pic ajoute de l'estragon dans le sorbet framboise. On peut aussi glisser de la mélisse dans le crumble, du romarin dans le granité citron, du basilic dans la salade de fruits, etc.

17. On fait des étincelles. Avec la géniale Mousse Crépitante Après-Soleil du label chinois Herborist : une bombe rafraîchissante et hydratante à dégainer dès les premiers rayons de soleil. Euphorisant (29 €, chez Sephora).

18. On se prépare un shot « bonne nuit ». Frottez 3 gouttes d'huile essentielle de petit-grain bigarade (odeur d'oranger) entre vos paumes, mettez les mains en coquille autour sur le nez et inspirez-expirez profondément 3 fois (dans les magasins bio et sur www.florame.com).

MARTINE KURZ

Spa Aquatonic Val d'Europe.

Sylvie Lancrenon, presse.