

HOLISSENCE

10 ASTUCES
POUR PROTÉGER LA PLANÈTE
TOUT EN SE FAISANT DU BIEN !

Mayday mayday. Le monde est en danger et a plus que jamais besoin de nous.

Pas question de revoir entièrement nos modes de vie, juste de prendre de bonnes habitudes pour bichonner notre belle planète comme elle le mérite et nous aussi, tant qu'à faire !

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

A lors que les cris d'alarme se multiplient et que les marches écologiques s'organisent un peu partout aux quatre coins du globe devant l'urgence climatique, il est possible pour chacun de nous d'adopter quelques petits gestes simples et faciles à réaliser au quotidien, afin de changer la donne. Parce qu'au fond de nous toutes se cache une Wonder Woman green (ou Super-Holissance), on se retrouve les manches, on enfle nos capes de super héroïnes (en coton bio s'il vous plaît) et on va à la rescousse de la Terre en devenant conscients tous ensemble. Et parce qu'écologie ne rime pas forcément avec contrainte, voici 10 tips pour faire d'une pierre deux coups en choyant la Terre et nous également par la même occasion !

1. OUBLIER LA VOITURE

Avez-vous vraiment besoin de votre voiture pour aller acheter le pain ou récupérer votre fils chez la voisine, qui habite en bas de la rue ? Parce que les premiers kilomètres polluent deux fois plus (car le moteur démarre à froid), on préfère prendre les transports en commun dans la mesure du possible, ou même mieux : on ressort la bonne vieille bicyclette du garage, ou les tennis pour y aller à pied. La voilà, notre excuse pour faire un peu d'exercice ! À nous la silhouette tonique !

2. SE METTRE À LA COSMÉTIQUE SLOW

Consommer moins et mieux. Tel est le crédo de la slow cosmétique, un mouvement qui prône une beauté respectueuse de l'environnement, de la peau, mais aussi des animaux. On passe donc au crible nos placards de salle de bains et on se débarrasse (pas en les jetant, mais en les donnant par exemple) des produits à la composition incertaine (pour un petit coup de pouce, direction www.slow-cosmetique.org). Une fois que le tri est fait, on adopte des produits solides (sans emballage), multifonctions et naturels pour gagner du temps, de la place et de l'argent !

3. ACHETER DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

C'est le b.a.-ba d'une alimentation durable et responsable. Alors oui, les fraises en hiver c'est sympa. Mais savez-vous qu'une fraise importée par avion et cultivée dans une serre en février, consomme 24 fois plus de pétrole qu'une fraise locale ? Moins sympa d'un coup, hein ? En attendant que l'été et les gariguettes fassent leur come-back, on file chez le primeur du quartier, qui aura certainement de nouveaux légumes de saison à nous faire découvrir. Encore plein de recettes à imaginer !

4. SE METTRE AU DIY

Et si l'on alliait plaisir et pragmatisme en se mettant au « do it yourself » (DIY pour les initiés) ? En fabriquant notre propre shampoing solide, par exemple, en tricotant une écharpe plutôt que d'en acheter une nouvelle, ou bien en faisant de la récup pour donner une seconde vie à cette table basse trouvée dans la rue. L'idée ? Arrêter d'acheter et de jeter et commencer à fabriquer, réutiliser et réparer !

5. ENVOYER MOINS DE MAILS

Un clic et votre mail est en quelques secondes arrivé à destination. Tellement rapide et facile qu'il est difficile d'imaginer qu'une telle opération consomme beaucoup d'énergie : 19 grammes de CO₂ pour un simple mail accompagné d'une pièce jointe. Un chiffre qui paraît ridiculement petit, mais qui prend toute son ampleur quand on sait que 269 milliards de mails ont été envoyés chaque jour en 2017. Gloups ! La prochaine fois que vous enverrez un mail, tournez bien votre pouce sept fois avant de cliquer !

6. JARDINER AU NATUREL

« Aux arbres citoyens ! » dirait Yannick Noah. Alors à vos râteaux, pelles et terreau, c'est le moment de se mettre au jardinage. Mais attention, pas n'importe comment ! Comme l'alimentation, on préfère cultiver local et on récupère l'eau de pluie pour l'arrosage. On dit adieu aux produits phytosanitaires (insecticides, herbicides, fongicides) qui polluent les sols et l'eau et on se tourne vers le compost et les engrais naturels, bien meilleurs pour la santé de nos végétaux... Et la nôtre !

7. FAIRE DES CADEAUX IMMATÉRIELS

Non pas que l'on vous soupçonne d'offrir des cadeaux qui finissent à la poubelle, mais mieux vaut assurer l'avenir de la planète en choisissant des présents qui se « vivent » plutôt que des cadeaux dont on va rapidement se débarrasser. Une place de concert, un soin dans un institut, un resto etc. sont autant de petites attentions qui feront plaisir à tous les coups et qui ne risquent pas d'être recyclées !

8. MANGER MOINS DE VIANDE

Juste pour vous donner une idée : 1 kg de bœuf nécessite 20 000 litres d'eau et 1 litre de pétrole. On y réfléchira à deux fois maintenant, lorsqu'on salivera devant une côte de bœuf. Pour faire du bien à la planète et à notre organisme, il vaut donc mieux se limiter à une pièce de viande 1 ou 2 fois par semaine et se montrer vigilant quant à son origine. On contrebalance en faisant le plein de légumes et de féculents ! Un ou deux petits jours sans viande, est-ce vraiment si difficile, à tout bien réfléchir ?

9. FAIRE DU SHOPPING RESPONSABLE

On fait un pied de nez à la fast fashion, comprenez : les grandes enseignes de distribution où l'on se ruine chaque mois, au profit de créateurs éco-responsables qui mettent un point d'honneur à ce que la production et l'origine des tissus respectent l'environnement et l'être humain. Si on a le porte-monnaie un peu serré, on peut toujours se faire plaisir en dévalisant les vide-dressings et les friperies, véritables cavernes d'Ali Baba pour les chineurs et les adeptes des griffes de luxe. À vos cabas (réutilisables, of course !)

10. RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

À moins de s'appeler Louis XIV et de vivre à Versailles (lui non plus n'était pas un fervent écolo), votre intérieur n'a pas besoin d'être allumé H24/7J sur 7. On veille donc à bien éteindre la lumière en quittant une pièce, et on adopte les ampoules écolo qui engloutissent 3 à 4 fois moins d'énergie que les ampoules classiques. Mieux : pour une ambiance tamisée et cocooning, parfaite pour cet automne, on sort les bougies un soir par semaine. Enfin, on baisse le chauffage la nuit (teint frais garanti le lendemain) et on débranche les appareils électroniques plutôt que de les mettre en veille. Des petits gestes pour vous, mais de grands pour la planète ! ■



Illustration : Hélène Garçon

Dans ce numéro...

BEAUTÉ
UNE ROUTINE
SLOW

📖 Page 3

TRAVEL
3 DESTINATIONS
ÉCO-RESPONSABLES

📖 Page 5

TÊTE-À-TÊTE
CHEZ WILD
& THE MOON

📖 Page 6

CITY GUIDE
PARIS
GREEN

📖 Page 9

FOOD
CUISINER
SANS GÂCHER

📖 Page 11

TOU(TE)S DES SUPER-HOLISSENCE !

■ PAR AMANDINE DUPRÉ

Préserver notre environnement, c'est une cause qui nous rassemble tous. Que vous nous lisiez depuis Paris, Lyon, Marseille, ou depuis les campagnes verdoyantes et tranquilles que nous autres Parisiens vous envions, nous avons tous un point commun : cette prise de conscience qui nous noue parfois le ventre lorsque l'on pense à l'avenir. Car les changements climatiques sont là, bien réels, perceptibles. Nous nous devons de ne pas les ignorer, mais plutôt de les secouer de toutes nos forces en portant le masque de l'optimisme, pour voir demain sous un nouveau jour. Et si c'était la naissance d'un nouveau genre de super-héros ?

Car certes, nous n'avons pas les biceps de Superman, mais nous servons une cause tout aussi noble : préserver la Terre de la kryptonite de notre monde à nous, la pollution. Pour nos enfants, les enfants de nos enfants et les générations que nous ne connaissons peut-être pas, mais à qui nous souhaitons d'avoir la chance de découvrir les trésors de la nature tels que nous les contemplons aujourd'hui.

Cette année sera donc celle du changement, positif et bienveillant. Les petits gestes sont là, à portée de main, et ils pourraient en inspirer plus d'un dans votre entourage. Ce légume un peu moche, si vous lui donniez sa chance plutôt que de le regarder d'un œil soupçonneux (inspirez-vous de notre article anti-gaspillage p.11) ? Ce jus que vous buvez chaque jour, et si vous le décoriez de votre plus belle paille en acier et non plus de plastique, matériel que l'on sait difficile à recycler (découvrez notre portrait d'Emma Sawko, fondatrice du restaurant 100% green *Wild & The Moon* en p.6) ? Même voyager peut devenir un acte éco-responsable, si l'on décide de voir plus loin que le bout de notre hublot (nos plus belles adresses locales à découvrir p.5). Chez Holissance, c'est de cette façon que nous avons décidé d'apporter notre contribution : en trouvant le juste équilibre entre plaisir et responsabilité. Un petit pas à notre échelle, qui représente beaucoup à celle du globe.

Nous n'aurons jamais la prétention de revendiquer un mode de vie parfait. Vivre en pleine conscience, c'est aussi se rendre compte des imperfections du quotidien. Mais, mises bout à bout, ces nouvelles habitudes simples et pourtant chargées de sens, nous aideront à percevoir l'avenir d'un œil nouveau... et à nous faire du bien par la même occasion ! Et si c'était cela, au fond, être un(e) Super-Holissance ? Ne surtout pas s'avouer vaincu(e), accepter que demain ne soit pas parfait, mais en tout cas plus beau qu'aujourd'hui ? ■



SAUVER LA PLANÈTE EN IMAGES

■ PAR AMANDINE DUPRÉ

Les faits, parfois, ne sont pas suffisants pour bousculer les consciences. Trop vagues et imperceptibles pour certains. L'initiative de Poster For Tomorrow : traduire les chiffres en images, afin d'interpeller les citoyens sur une problématique universelle souffrant encore d'un manque de mobilisation. Cette année, c'est l'environnement qui est mis à l'honneur.

UNE INITIATIVE CRÉATIVE QUI MOBILISE

Chaque année, des milliers de personnes (graphistes, professionnels ou simples amateurs de belles images) se mettent au service de l'association, pour illustrer une cause et participer à la prise de conscience des citoyens. Pour cette édition, les thèmes abordés sont le reflet d'une planète meurtrie : sauvegarde des espèces marines, réchauffement de la planète, catastrophes écologiques... Bousculer par la force de l'image, telle est l'initiative de cette exposition engagée.

Informations : www.posterfortomorrow.org/fr/about / Adresse de l'exposition : Halle Pajol, Esplanade Nathalie Sarraute, 75018 Paris ■

DIFFUSER CES IMAGES AU PLUS GRAND NOMBRE

Les 100 créations les plus impactantes seront exposées durant 50 jours, du 13 septembre au 31 octobre, sur le parvis de la Halle Pajol. Vous pourrez également retrouver ces affiches dans un catalogue, disponible en précommande sur le site de l'association. Une exposition pour petits et grands, où la transmission par l'image prend tout son sens.

FUN
facts

UNE BOUTEILLE
EN PLASTIQUE MET
500 ANS
À SE DÉGRADER

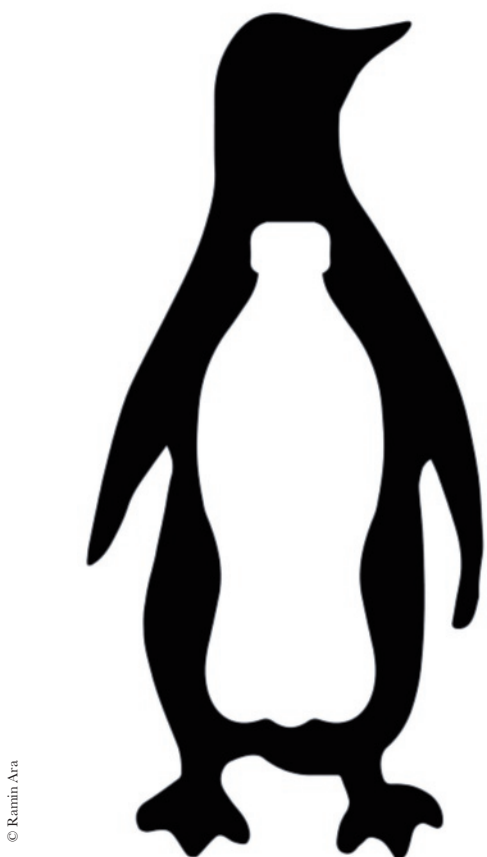
180 KG
DE NOURRITURE
PAR HABITANT SONT JETÉS
CHAQUE ANNÉE

20%
DE L'UTILISATION
DE L'ÉNERGIE
PROVIENT DES SOURCES
RENOUVELABLES

83%
DES FRANÇAIS
PENSENT QUE LA QUESTION
DU CLIMAT DOIT ÊTRE
UNE PRIORITÉ

UN EMAIL
STOCKÉ PENDANT UN AN
GÈNÈRE
10G DE CO₂

70%
DES TERRES
À USAGE AGRICOLE SONT,
DIRECTEMENT OU
INDIRECTEMENT,
CONSCRÉES À L'ÉLEVAGE



© Ramin Ara

■ **Présidente et éditrice** : Élodie Jacquemond ■ **Directrice Communication et Marketing** : Amandine Dupré ■ **Création maquette** : Cyril Fernando

■ **Mise en page & assemblage** : Elisa Vanrullen ■ **Responsable éditorial/illustration** : Hélène Garçon ■ **Chef de projet** : Capucine Fèvre

■ **Contact** : Holissance, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris • **Mail** : hey@holissance.com

■ **Imprimeur** : Roto France Impression, Rue de la Maison Rouge, 77 185 Lognes

Dans ce numéro, une page de publicité a été offert à l'association Surfrider Foundation Europe : une association à but non lucratif, chargée de la protection et de la mise en valeur des lacs, des rivières, de l'océan, des vagues et du littoral.

Holissance SAS, 49 rue de Bretagne 75003 Paris, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 841 182 215, au capital social de 150 001 euros.



HOLISSENCE

[FACEBOOK.COM/HOLISSENCE](https://www.facebook.com/holissance)

ROUTINE BEAUTÉ GREEN : LES CHOUCHOUS DE LA TEAM

Parce qu’agir pour la planète passe aussi par du tri dans la salle de bains, la team Holissence s’est mise en mode green en n’utilisant que des cosmétiques clean et naturels.

Zoom sur nos produits fétiches qui font la différence dans notre routine beauté... et pour la planète !



AMANDINE, 27 ans
Peau sensible avec rougeurs



Pour moi qui ai la peau ultra-sensible, cette eau florale fait des merveilles. Je la vaporise sur mon visage le matin, en me réveillant et le soir en me couchant. Elle m’apaise instantanément et dépose un voile très frais : je sens que ma peau apprécie ce petit rituel ! Les petits plus : 99% d’ingrédients naturels et un flacon recyclable. Je recommande pour toutes celles qui ont tendance à avoir des rougeurs.

VÉRITABLE EAU FLORALE DE CAMOMILLE NOBLE BIO
SANOFLORE – 10,50 EUROS LES 200 ML



J’ai depuis longtemps laissé tomber les cotons jetables pour les remplacer par des cotons lavables. Un changement minime dans ma routine, qui fait la différence pour la planète. Niveau confort, ils sont encore plus doux que les cotons traditionnels et sont vendus avec leur petit sac de lavage, pour éviter qu’ils ne se détériorent. Et pour celles qui, comme moi, ont du mal à anticiper, pas besoin d’en racheter tous les mois, ils sont utilisables à l’infini !

KIT CARRÉS DÉMAQUILLANTS LAVABLES
TENDANCE D’EMMA – 24,90 EUROS



CAPUCINE, 26 ans
Peau mixte



Adolescente, je ne comprenais pas pourquoi on pouvait avoir envie de mettre de l’huile sur les cheveux. Chez moi, ça a longtemps été synonyme de cheveux gras. Aujourd’hui, l’huile de beauté Indemne Baba Cool m’aide à intensifier la couleur de mes cheveux, à les rendre plus souples et à fortifier les pointes. Et puis, il n’y a pas à dire, l’odeur Vanille-Coco m’aide à me sentir en vacances à chaque utilisation !

BABA COOL VANILLE COCO
INDEMNÉ – 14,95 EUROS LES 100 ML



Ma peau est tombée amoureuse. Boostée, en pleine forme, elle rayonne. L’heureux élu ? Le Don Juan de mon épiderme : l’huile de moringa biologique de Mira. Un élixir pour la peau. Le moringa détoxifie, il nourrit... Bref, je pense le présenter à mes parents. Comment on l’utilise ? C’est simple, on s’en applique avant de dormir et Mère Nature prend le relais !

HUILE DE MORINGA PURE
MIRA – 13,90 EUROS LES 100 ML



HÉLÈNE, 25 ans
Peau mixte avec des tendances à l’irritation

Chaque rentrée est un coup dur pour ma peau. Avec le stress, les nuits courtes, les jours qui raccourcissent et la pollution, mon épiderme déclare forfait. Fini le joli teint hâlé des vacances, et bonjour la mine blafarde et les cernes ! Mais c’était oublier ma botte secrète... Une fois par semaine, j’offre un coup de flash instantané à ma peau avec le masque minéral clarifiant de Jowae. Avec sa texture fondante, ce masque qui se rapproche du baume illumine immédiatement le teint tout en l’unifiant et protège aussi l’épiderme des agressions extérieures. Le combo parfait !

MASQUE MINÉRAL CLARIFIANT
JOWAÉ – 15,90 EUROS LES 50 ML



(Presque) meilleur que le café pour me booster et tout aussi doux que mon pyjama, le gel douche de la marque Soin de Soi, au cèdre et au patchouli, est mon meilleur allié le matin pour me lever du bon pied (et ceux qui me connaissent savent que ce n’est pas chose aisée !). Grâce à son parfum tonifiant et sa composition enrichie en huiles essentielles, ma douche est devenue mon second endroit préféré... Après mon lit !

GEL DOUCHE NATUREL AU CÈDRE ET PATCHOULI
SOIN DE SOI – 16 EUROS LES 195 ML



ÉLODIE, 41 ans
Peau claire

Un produit tout en un, 100% naturel composé UNIQUEMENT d’huile de noix de coco pure. Je l’utilise pour le démaquillage, l’hydratation de la peau et sur mes cheveux secs. Gain de place et de temps assuré. Mention spéciale pour le packaging en verre et non en plastique.

RAW CONCONUT CREAM
RMS – 18 EUROS LES 70 G



Ce sérum est composé à 94% d’ingrédients d’origine naturelle et ça suffirait presque à me ravir. Ce qui a fini de me conquérir, c’est sa texture fraîche et légère qui fond totalement sur la peau. J’applique ce soin avant de me coucher, on dit que la nuit est le meilleur moment pour activer la jeunesse de la peau...

CONCENTRÉ JEUNESSE DÉTOX ÉCLAT NUIT
JOWAÉ – 29 EUROS LES 30 ML



L’ASTUCE GREEN D’HOLISSENCE

Le shampoing sec DIY

Mélangez dans un pot 5 ou 6 c.à.s. de bicarbonate de soude, d’argile blanche (ou fécule de maïs) avec 10 gouttes d’H.E de lavande fine pour assainir et régénérer. Enfin, ajoutez quelques gouttes de citron pour purifier ou bien d’ylang-ylang pour une action anti-chute. Application : trempez un pinceau propre type blush dans la poudre et répartissez le shampoing sec sur les racines. Patientez de 5 à 10 minutes, puis brossez votre chevelure pour enlever le surplus. Vos cheveux sont gainés et brillants de santé !



DU TRI DANS LA SALLE DE BAINS GRÂCE À YUKA

■ PAR AMANDINE DUPRÉ

Si vous êtes un(e) fidèle d’Holissence, vous avez probablement déjà entendu parler de Yuka : une application qui s’installe sur votre smartphone et vous permet de scanner les codes-barres de vos produits alimentaires, pour y découvrir des informations précieuses sur la valeur nutritionnelle, les possibles traces d’additifs etc. Une fois le produit scanné, on attend (un peu fébriles) le résultat : une note sur 100 ainsi qu’une couleur s’affichent, selon la qualité de votre produit... et autant vous dire que l’orange et le rouge ne sont pas des couleurs à la mode chez Yuka !

CONNAÎTRE LA NOTE DE VOS COSMÉTIQUES & PRODUITS D’HYGIÈNE

Grâce aux sollicitations de nombreux utilisateurs (Yuka en compte au total 4,5 millions), qui peinaient à décrypter les étiquettes de leurs

produits de beauté, l’application propose désormais de scanner nos étagères de salle de bains. Sur le même principe que l’alimentation, les produits sont répertoriés selon trois critères : la qualité (s’ils sont ou non irritants, allergènes ou s’ils contiennent ou non des perturbateurs endocriniens), les additifs nocifs présents dans la composition et enfin, l’origine du produit (bio ou non).

EN ROUTE VERS UNE ROUTINE SLOW

Comme tous les systèmes collaboratifs, l’outil n’est pas parfait mais propose une base pour vous guider simplement au quotidien. Vous restez néanmoins seul juge de l’efficacité d’un produit sur votre peau. Petit conseil : pensez à scanner avant d’acheter et n’oubliez pas de faire le tri dans vos produits tous les 3 mois au moins, en essayant de réduire petit à petit votre routine pour ne vous concentrer que sur l’essentiel ! ■





EMBOUTEILLER L'Océan ? NON MERCI.

Chaque année, Surfrider collecte des dizaines de milliers de bouteilles plastique sur nos plages et nos rivières.

www.surfrider.eu/resetyourhabits | [#resetyourbottle](https://twitter.com/resetyourbottle)



80 000, c'est le nombre de bouteilles en plastique collectées chaque année sur les plages par Surfrider Fondation Europe.

Celles-ci mettent entre 100 et 1000 ans pour se dégrader et elles présentent une nuisance considérable pour les écosystèmes, la faune et la flore. Surfrider se mobilise contre cette pollution et invite les citoyens à changer leurs habitudes en se tournant vers des alternatives viables comme l'adoption d'une gourde et l'utilisation des fontaines à eau de l'espace public ([#resetyourhabits](https://twitter.com/resetyourhabits)).

Plus d'informations sur www.surfrider.eu

3 DESTINATIONS ÉCO-RESPONSABLES

Nul besoin de s'envoler à l'autre bout du monde (et gaspiller des tonnes de CO2) pour se reconnecter à Mère Nature et mettre nos soucis en mode avion. L'Hexagone abrite moult établissements qui ont deux missions : la première, vous dorloter - et chouchouter la planète en misant sur une cuisine saine et locale, des soins ancestraux et des lieux qui accueillent à bras ouverts les voyageurs sur-connectés et surmenés - et évidemment, sublimer la nature ! Un break bien mérité pour la planète et vous-même, dont vous sortirez requinqués. Marie Faure, du blog My Travel Dreams, a sélectionné pour Holissance 3 destinations locales qui n'attendent plus que vous ! Vous êtes du voyage ?

■ PAR MARIE FAURE AMBROISE - WWW.MYTRAVELDREAMS.FR

LE BARN

UNE PARENTHÈSE NATURE AU CŒUR
DE LA FORÊT DE RAMBOUILLET

Se réveiller avec le chant des oiseaux, s'initier à l'équitation dans un domaine de 200 hectares, marcher dans la forêt, se perdre sur les sentiers à vélo ou farnienter au bord de la rivière, tout est possible pour ceux qui choisissent de poser leurs valises au Barn. À seulement 45 minutes de Paris, l'hôtel à la décoration ultra léchée est l'escapade nature parfaite des Parisiens stressés. Le restaurant offre une cuisine de saison avec les produits du potager, tandis que le spa, niché dans l'ancien moulin, propose des massages ayurvediques divins et des bains nordiques face à la prairie. Pour les yogi-addict, les professeurs du Tigre donnent des cours sous la verrière le week-end. Le bonheur. ■

MOULIN DE BRÉTIGNY, 78830 COMMUNE DE BONNELLES
www.lebarnhotel.com
Prix : environ 160 € / nuit

POUR VOUS Y RENDRE

Paris Austerlitz - Dourdan (RER C)

Paris Montparnasse - Rambouillet (TRANSILIE N)

• Transferts en Tesla depuis ces deux gares, réservables à l'avance auprès du Barn



LA GRÉE DES LANDES

QUÊTE DE L'HARMONIE PARFAITE EN BRETAGNE

À cœur de la Bretagne, Mr Yves Rocher, créateur de la marque de beauté éponyme, a eu l'idée de concevoir une « ferme écologique de beauté ». La Grée des Landes offre 29 chambres écologiques qui se fondent dans les arbres. Avec une offre bien-être complète, ce lieu magique invite à se reconnecter tant avec la nature qu'avec soi-même. Quel bonheur de plonger dans l'eau chaude de la piscine (entièrement recyclée par l'arrosage des toits végétalisés), de prendre un cours de yoga sous les arbres, de se faire cajoler à l'éco Spa Yves Rocher ou de tester le Pilates face à la forêt. Quand la nuit tombe, on file à la table entièrement bio et locavore de Gilles Le Gallès. Si vous avez des envies d'aventure, bookez une nuit dans la cabane. Suspendue à six mètres du sol, lovée dans un cyprès, c'est un refuge idéal pour déconnecter et se ressourcer. ■

COURNON, 56200 LA GACILLY

www.lagreedeslandes.com/fr

Prix : 135 € / nuit

POUR VOUS Y RENDRE

TGV direct depuis Paris, Rennes, Nantes jusqu'à Redon, puis 10 minutes en taxi (qui peut être réservé par La Grée des Landes)



Photos : © Les Nomades

Photos : © La Grée des Landes

INSTANTS D'ABSOLU

CHAMBRES D'HÔTES AU CŒUR DE LA TERRE SAUVAGE D'Auvergne

Àux Instants d'Absolu, sur les Hautes Terres du Cézaillier, au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne, la nature est reine et puis c'est tout. Ici, pas de télévision ni de téléphone, le spot invite à des moments magiques, seul ou en fa-

LE LAC DU PÊCHER - FONS NOSTRE, 15300 CHAVAGNAC

www.ecolodge-france.com

Prix : 200 € / nuit

POUR VOUS Y RENDRE

Paris - Gare de Neussargues puis 10 minutes en taxi (qui peut être réservé par L'Instants d'Absolu)

mille mais toujours en pleine conscience face au Lac du Pêcher. Au petit matin, partez pour une balade à cheval au cœur de la forêt, une partie de pêche, un bain chaud extérieur à fleur de lac, une promenade sur le plateau ou une sieste sous la couette face aux montagnes. Le chef propose une cuisine entre terre et lac, tandis que l'offre bien-être ultra complète invite à la détente totale. On retiendra la thala-source®, une thalassothérapie à base d'eau de source minéralisée qui permet de profiter des bienfaits de la terre volcanique. Le bout du monde n'est pas si loin finalement... ■

Suivez les aventures de Marie et de sa petite famille sur Instagram
[@mariefaureambroise](https://www.instagram.com/mariefaureambroise)

© Ludovic di Orio



TÊTE À TÊTE AVEC EMMA SAWKO

Businesswoman dans l'âme, Emma Sawko (à prononcer Saf-ko) est tombée dans la marmite du bio étant petite, et en a fait depuis son credo. Avec *Comptoir 102* d'abord, qu'elle a ouvert à Dubaï en 2012, puis avec *Wild & The Moon*, l'enseigne healthy, devenue le repère de tous les Parisiens en quête du « bien manger ». Après une 10^e ouverture rue Amelot, cette ancienne publicitaire vient d'ouvrir une nouvelle adresse place Saint Honoré. Rencontre avec uneoureuse de la nature qui n'a pas peur de viser la lune.

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

Qui es-tu Emma Sawko ?

Je suis la co-fondatrice de *Wild & The Moon*, un concept d'alimentation végétalien, bio, sans gluten, sans additifs, et complètement naturel que j'ai fondé il y a maintenant 2 ans et demi après avoir vécu quelques années à New York. Après New York, j'ai fait un petit détour à Dubaï où j'ai également monté un concept-store qui s'appelle *Comptoir 102*, une enseigne de mode, déco, design, bijoux, et le premier resto bio de la région.

New York, Dubaï, Paris, quel est ton lien avec ces 3 villes ?

New York, c'est ma ville de naissance. Mon mari a été muté là-bas, donc je l'ai évidemment suivi avec nos 3 enfants. Là bas, je travaillais déjà sur un projet de concept store mais qui n'a pas vu le jour parce qu'on a dû malheureusement quitter New York pour Dubaï. Ça a été un gros choc. Mais je me suis dit que j'allais mettre à profit ces quelques années de vie là-bas pour me lancer dans la création d'un premier concept-store. C'est là que j'ai ouvert *Comptoir 102*. C'était ma première expérience entrepreneuriale. Je suis arrivée avec un concept très différent, qui était loin des centres commerciaux un peu bling-bling et luxe.

C'est grâce à ce projet que tu t'es lancée dans la restauration ?

Dans le cadre de ce premier concept store, j'ai ouvert aussi une cantine bio, ce qui était un véritable challenge, parce que du bio, dans le désert, c'est très difficile à faire pousser. Il y a peu de nutriments, peu de vitamines, il a fallu donc trouver la bonne personne qui connaissait les méthodes ancestrales. Je crois que le restaurant a été très fédérateur, il a amené ce mélange de cultures et de pays qui m'a apporté tout ce flux, cette énergie, ce mouvement que l'on a toujours chez *Comptoir*.

Puis tu as créé *Wild & The Moon* en France...

Pendant 6 ans, j'ai travaillé nuit et jour et je me suis dit que j'avais quand même envie que mes enfants vivent un peu en Europe. Je cherchais donc un projet pour rentrer en France, qui commençait à me manquer. J'avais gardé un peu l'influence de New York, avec l'idée des bars à jus. Je trouvais que ça manquait ici, mais à Dubaï également. C'est de là qu'est né *Wild & The Moon*.

Comment définirais-tu le « healthy » à New York, à Dubaï et à Paris ?

On me pose souvent la question « quelle est la différence entre ces 3 villes », eh bien je n'en vois pas tellement, en réalité. Je pense qu'aujourd'hui, la prise de conscience est universelle. Je pense aussi que l'on n'est pas dans une mode. Les gens ont enfin pris conscience de l'importance de manger sainement, de l'importance de moins polluer. Au tout départ, je pensais ouvrir un bar à jus, et je me suis dit qu'en France, ça ne marcherait pas, on est trop gourmands. Je suis Française et l'alimentation est complètement centrale dans nos vies. Le seul moment où l'on se retrouve tous à table a toujours été essentiel, il fait partie des moments que je préserve car ce sont des moments où l'on partage beaucoup de choses.

Comment es-tu tombée dans le bio ?

Je ne suis pas tombée dedans du jour au lendemain. Je suis dedans depuis toujours. J'ai eu la chance d'avoir une maman qui était très consciente du bien manger. C'est devenu toute une façon de vivre aujourd'hui pour moi. Parce que, quand c'est bon et qu'en plus cela procure tellement d'énergie, de vi-

talité, pourquoi manger autre chose ? J'essaie d'être assez ouverte pour proposer simplement une alimentation qui soit saine.

Tu n'es pas vegan, ni végétarienne ?

Non, mais je ne mange quasiment pas de viande. Chacun doit trouver son équilibre propre. Ce qui est important, c'est de consommer en fonction de ce qui te fait du bien à toi et vraiment d'être consciente de ce que tu achètes.

Tu cuisines beaucoup ?

Énormément, bien qu'aujourd'hui, j'ai un peu moins de temps. Je vais faire tous les matins mon lait d'amande maison, mes enfants vont repartir avec un smoothie que je leur ai fait, je fais tous les soirs mon pain pour le lendemain. J'ai toujours chez moi de quoi faire des salades, j'ai des graines et du vert... Un peu comme ma mère, c'est terrible ! (*rires*)

Wild & The Moon c'est bio, c'est vegan, et écolo. Quel est ton engagement ?

Chez *Wild & The Moon*, on recycle tout ce que l'on utilise. Quand on presse des jus, on récupère la pulpe et on en fait des crackers au lieu de la jeter. On travaille avec des produits sans engrais chimiques parce qu'on est 100% bio. Aussi, on essaye de travailler de façon locale, en limitant notre empreinte carbone et en changeant de menu tous les 3 mois. On a complètement éradiqué le plastique de chez nous, ça a été un vrai parcours du combattant. C'était long et compliqué mais c'était très important : on ne peut pas avoir un concept green et puis polluer, ça ne fonctionne pas. On vient aussi de faire un partenariat avec *Action contre la faim*, où pour chaque salade, chaque bowl acheté, nous reversons 1 euro à l'association. On se dit qu'il y a des

millions de gens sur la planète qui meurent de faim et des millions qui sont en situation de « trop », d'obésité... Je ne veux pas mourir en me disant que je n'ai rien pu faire. Je ne sais pas exactement quel impact cela aura précisément, on ne le mesure pas, mais je veux pouvoir me dire que l'on aura essayé d'y contribuer comme on peut, en tout cas, sans creuser les différences.

Ta promesse aux clients ?

Notre devise, c'est « *Good for you, good for the planet* ». Le goût chez *Wild & The Moon* est très important. Je ne voulais pas que le bio soit une punition, et je crois que c'est l'un des trucs que l'on a réussi avec *Wild* : on a rendu le bio cool.

Penses-tu avoir démocratisé le bio ?

Démocratisé, je ne sais pas, parce que ça reste des produits chers, ça dépend de comment on l'entend. Moi mon rêve, c'est de devenir le « Starbucks » du bio. Le bio est malheureusement plus cher que le conventionnel. Les méthodes de travail en cuisine sont extrêmement onéreuses en ce qui concerne le temps passé, tout est fait maison, il n'y a rien d'industriel. Comme le lait d'amande par exemple : ce n'est pas du lait en brique, nous le fabriquons nous-mêmes. Après, cela doit faire 20 ans que je n'ai pas été malade, je n'ai pas dépensé un centime dans un médicament, et pour mes enfants non plus. ■

TA DEVISE D'ENTREPRENEUSE ?

« VISE LA LUNE. SI TU LA RATES, TU ATERRIRAS DANS LES ÉTOILES »



© Sarah Gruzon

QUAND LE SPORT SE MET EN MOUVEMENT POUR LA PLANÈTE

Si le sport est source de bienfaits pour la santé, pourquoi ne le serait-il pas aussi pour la planète ? Parce que toute énergie est bonne à mettre au service de l'écologie, certains concepts sont apparus et ils insufflent un véritable esprit de cohésion, entre pratiques sportives et respect de la planète. Zoom sur ces initiatives qui se placent en tête de peloton dans la course pour une Terre en meilleure forme !

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

PÉDALER POUR S'ÉCLAIRER

Quand on observe toute l'énergie que dépensent les joggeurs, les cyclistes ou les nageurs, on se dit qu'il serait peut-être judicieux de mettre à profit tous ces efforts pour développer autre chose que les muscles. C'est en tout cas ce que s'est dit l'entreprise WeBike. Si ce nom vous dit vaguement quelque chose, c'est que vous avez peut-être aperçu (ou même testé) les bornes mises à disposition dans certaines gares et aéroports de France, pour recharger les smartphones et tablettes. Le principe ? Recharger ses appareils électroniques à la force du mollet. Écolo, pratiques et ludiques, ces bornes nouvelle génération fournissent en effet du courant électrique grâce à l'énergie propulsée dans les pédales. Une personne peut ainsi générer jusqu'à 30 watts d'électricité en pédalant d'une façon normale.

Produire sa propre énergie en pédalant : un concept malin qui a dépassé le cadre des gares et des aéroports. Aux États-Unis, deux entrepreneurs ont ainsi imaginé le Pedal Power, une « bicyclette/bureau » sur laquelle les salariés peuvent pédaler pour produire leur propre électricité tout en travaillant. Une idée lumineuse qui a également inspiré un milliardaire indien, lequel a transformé les vélos d'appartement en générateurs électriques. Une heure sur l'un de ces vélos et vous pouvez produire suffisamment d'énergie pour alimenter toute votre maison - ou votre appartement - durant 24 heures. De quoi alléger considérablement la facture d'électricité et se sculpter un corps de rêve ! Banco !

DES SALLES DE SPORT GREEN

Des aéroports aux gares, en passant par les entreprises ou les espaces privés, le concept du vélo gé-

néral sa propre énergie a fait son petit bonhomme de chemin, jusqu'à trouver sa place dans des lieux où les gens paient pour pédaler : les salles de sport. Entre les tapis de course, les vélos elliptiques, la ventilation quasi-permanente pour réguler la température, les gros besoins en eau et les équipements recouverts de plastique, les salles de sport classiques ne sont pas des modèles écologiques, loin de là ! La dépense en énergie y est colossale. Face à ces constats, de nouvelles salles de sport « green » ont fait leur apparition.

La première du genre a vu le jour à Hong Kong en 2007 avec le California Fitness Club, un club de sport où l'éclairage de la salle est assuré par les steppers, vélos ou autres tapis de course. Aux États-Unis, la salle Green Microgym est capable de produire un tiers de ses besoins énergétiques grâce à l'installation de ces machines écolo et de panneaux solaires. Plus récemment, BioFit au Canada est allé encore plus loin en invitant la nature à l'intérieur de ses murs. Les équipements sportifs (tapis de course, vélos elliptiques et rameurs) ont ainsi été remplacés par des sacs de sable, des balles, des poids et des cordes, le tout fabriqué en matériaux naturels comme le bois, le coton ou le bambou. Baigné de lumière, le club de sport est également agrémenté de plantes. Ça change des centres de fitness sans fenêtres où la musique techno et le plastique sont partout !

C'est bien beau, mais la France dans tout cela ? Ce ne sont pas les idées green qui manquent, mais cependant, l'Hexagone reste à la traîne en matière d'innovations sportives écologiques. Devant le peu de structures green proposées aux sportifs, certains Français ont heureusement trouvé d'autres alternatives pour faire du bien à la planète tout en se dépensant.



LE PLOGGING : QUAND LES JOGGEURS COURENT APRÈS LES ORDURES

Au lieu de calculer les calories brûlées, c'est bientôt les déchets ramassés que l'on comptera lors de nos footings ! Plutôt que de courir après le temps et la performance, des runners suédois ont décidé de se dépenser « utile » en courant après... les ordures ! Cette discipline, baptisée « plogging » (contraction du mot « jogging » et du mot suédois « plocka upp » qui signifie « ramasser »), commence à faire des émules en France où de plus en plus de courses « green » sont organisées un peu partout dans le pays par des associations écologiques. Aucune condition particulière pour y participer, seulement être muni d'un sac poubelle et de gants ! Un corps sain, dans un décor sain : les « ploggeurs » sillonnent en groupes les routes, les sentiers, les champs, les forêts et ramassent tous les détritiques qui se trouvent sur leur chemin. Une initiative qui porte ses fruits puisque chaque semaine, environ 20 tonnes de déchets sont ramassées par 50 000 membres dans le monde. Quelques squats de plus dans la course qui font la différence pour la planète (et sur la silhouette) !

Envie de rejoindre les troupes ? L'association « Run Eco Team », créée en 2016, organise régulièrement des courses un peu partout en France, mais aussi ailleurs dans le monde. Plus on est de fous, plus on rit (et plus on améliore le sort de la planète !) Une bonne initiative qui peut se pratiquer aussi bien dans un groupe, que tout seul. Alors, à vos sacs-poubelle, c'est parti ! ■



INÈS LEONARDUZZI, UNE SUPERWOMAN DIGITALE

Inès Leonarduzzi est sur tous les fronts. Militante écologiste et entrepreneuse avec son projet Digital For The Planet, la jeune femme de 30 ans donne également la parole aux femmes venues de tous horizons pour échanger sur leurs expériences et leur savoir-faire via les Women Inspiring Talks. Des engagements qui nourrissent cette meneuse dans l'âme, qui ne cesse de rêver mais aussi d'agir pour un monde meilleur et plus juste. Portrait d'une idéaliste qui n'a pas peur de se retrousser les manches et d'aller au combat !

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

« **R**éduire la pollution numérique dans le monde » tel est le défi que s'est lancé Inès Leonarduzzi, avec la création de Digital for The Planet, une initiative qui vise à promouvoir une écologie digitale clean, à sensibiliser les entreprises à cette cause, pas toujours acquise pour certaines, et à les aider dans leur transition vers le numérique écologique. « Ce projet se définit à la fois en une ONG, où nous menons toutes nos actions de plaidoyer et fédérons les communautés en France et à l'étranger, explique Inès Leonarduzzi, un laboratoire avec une équipe de technologistes où nous développons des solutions pour le développement durable et un cabinet de conseil où nous accompagnons les grandes entreprises et les villes vers leur transition numérique et écologique avec des consultants experts. »

« C'EST UNE POLLUTION INSIDIEUSE
CAR ELLE EST INVISIBLE. »

Parce que même si le digital est devenu essentiel dans nos vies, il n'en reste pas moins que cette industrie est l'une des plus polluantes au monde. Envoyer un mail, télécharger une application, lancer une requête sur les moteurs de recherche sont

autant de petits gestes qui peuvent paraître insignifiants, mais qui pourtant ont bel et bien un impact sur la planète. « Pour faire du numérique, il faut faire de l'industrie électrique. Un data center, ça n'est que l'usine du XXI^e siècle » admet la fondatrice de Digital for The Planet. « Il faut des milliers de kilomètres de fibres électriques pour faire à peu près n'importe quelle action courante. C'est une pollution insidieuse, car elle est invisible, immatérielle et inodore. »

Et c'est bien parce que cette « e-pollution » est palpable et invisible à l'œil nu qu'Inès Leonarduzzi et ses équipes se sont données pour mission de « faire passer le message » aux quatre coins de la planète et de prendre le mal à la racine. « Les sièges des grandes entreprises sont à date les plus gros foyers de pollution digitale » affirme cette pionnière de l'écologie numérique qui estime que les multinationales, et les entreprises à plus petite échelle, ont un rôle central à jouer dans cette lutte. « Les entreprises doivent être responsables du point de vue du développement durable au global. Ce devrait être une base inaltérable à partir du moment où elles génèrent des profits en abîmant un écosystème. C'est une juste rétribution. De plus en plus de personnes en entreprise sont désireuses d'orienter la stratégie de leur groupe dans cette direction. Mais plus un paquebot est grand, plus il met du temps pour manœuvrer son changement de direction ». Et c'est là que Digital for the Planet entre en jeu afin de les aider à opérer ce virage !

SA MISSION : RECONNECTER LES CITOYENS À LEURS RESPONSABILITÉS

Si le poids du fardeau repose en grande partie sur les épaules des dirigeants des entreprises, il est possible, à notre échelle, d'alléger un peu le poids de cette pollution numérique via quelques astuces simples à mettre en pratique au quotidien. « Les usages les plus simples et rapidement applicables pour tous les citoyens seraient d'effectuer des requêtes avec des moteurs de recherche durables comme Lilo ou encore Ecosia qui plantent des arbres pour chaque requête effectuée » conseille l'entrepreneuse. « Désactiver ses notifications de ses applications sur son smartphone, ce qui consomme énormément. Au travail, éviter les mails avec énormément de personnes en copie et les pièces jointes, c'est ultra polluant et c'est souvent non-nécessaire ». Autre tips que la jeune femme met en pratique chaque soir : arrêter de charger son smartphone toute la nuit. « Un téléphone n'a besoin que de deux heures tout au plus. Je mets un point d'honneur à charger mon téléphone avant de m'endormir afin de le débrancher dans la soirée ou le charger tôt le matin. Imaginez que tout le monde, ne serait-ce qu'à Paris fasse ça. L'économie d'énergie serait folle ! ». « Je rêve que ces usages entrent dans le sens commun » confie celle qui a eu l'idée de Digital for The People, après avoir reçu une notification lors d'une

randonnée en haute montagne. « Oh non ils ont connecté l'air ! » avait-elle alors pensé.

UNE MILITANTE ENGAGÉE POUR L'EMPOWERMENT FÉMININ

En plus de renvoyer les citoyens et les entreprises à leurs responsabilités, la jeune femme d'origine normande a également eu l'envie de connecter les femmes entre elles. Pour cela, elle crée les Women Inspiring Talks, des événements au cours desquels des femmes inspirantes prennent la parole pour partager leurs sources d'inspiration, leurs parcours, leurs projets, leurs craintes. « L'idée était de créer un point de rencontre qui serait un lieu d'expression, d'échange et d'écoute » explique Inès Leonarduzzi, qui puise son énergie dans l'amour qu'elle porte aux gens : « Dans la vie, on ne vit jamais que pour les autres ». La girlboss, qui avoue « ne pas prendre ce rôle trop au sérieux » ne compte pas s'arrêter là et fourmille de projets pour l'avenir. Dans le digital ? Pas forcément ! « Peut-être que dans 10 ans je serai dans une navette spatiale pour explorer une galaxie, que je produirai un dessin animé ou que je vivrai dans une cabane au fin fond du Brésil » rêve la jeune femme qui n'a jamais eu peur d'échouer pour réussir. Sa devise ? « Ne vous demandez pas si vos rêves sont fous, demandez-vous s'ils sont suffisamment fous ». ■



Le Paris green d'Élodie

Depuis quelques années déjà, la capitale voit apparaître des adresses bio et green où les Parisiens en quête de « mieux vivre » ont pris leurs habitudes... Et moi aussi ! Pour une pause bien-être, un déjeuner sain et gourmand, une session shopping ou bien pour une promenade champêtre, suivez-moi dans les lieux éco-responsables que je préfère à Paris.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND



Le Jardin des Plantes

POUR UNE SÉANCE SHOPPING EN PLEINE CONSCIENCE CENTRE COMMERCIAL

Sébastien Kopp et François-Ghislain Morillon sont les fondateurs de la marque très engagée, Veja, et du magasin multimarque des rues de Marseille et Madame, Centre Commercial. Le point commun entre toutes les marques de leurs deux boutiques ? La transparence de la production. Les deux entrepreneurs souhaitaient un lieu où ils pouvaient réunir leurs engagements vis-à-vis de la mode, de l'écologie et du social, et c'est réussi ! Leur sélection est toujours jolie et acheter les yeux fermés, c'est plaisant.

9 rue Madame, 75006 Paris
2 rue de Marseille, 75010 Paris

POUR UNE PAUSE COCOONING OH MY CREAM

J'aime l'atmosphère qui se dégage des boutiques, à taille humaine, imaginées par Juliette Levy Cohen. La sélection très pointue des produits pour préparer un avenir plus clean me séduit. On peut y trouver des marques bio comme Pai Skincare, Antipodes, le canonissime RMS, Tata Harper...

Boutiques implantées dans le 3^e, 6^e, 7^e, 16^e, 18^e arrondissements et à Levallois Perret
Retrouvez toutes les adresses sur ohmycream.com



Oh my cream !

POUR UN DÉJEUNER DE SAISON LE KLAY

Une table que j'adore, en plein cœur du quartier du Sentier, pour déguster des mets green, detox et surtout de saison. Mention spéciale pour leurs jus que j'ai toujours savourés avec une grande joie après mes séances de cardio. La terrasse à l'abri du bruit ravira les adeptes de la quiétude, dont je fais maintenant partie.

Restaurant Klay Saint Sauveur, 4bis, rue Saint-Sauveur, 75002 Paris

POUR FAIRE SES COURSES BIEN L'ÉPICERIE

Confession intime : je détestais les supermarchés il y a encore quelques mois. Quand certains raffolent des linéaires de produits à découvrir, je n'y vois qu'une épreuve et une corvée supplémentaires. Mais depuis que je vais chez *Bien*, ce qui était un stress est devenu une sortie ludique. Armée de mon application Yuka, je scanne tous les produits et sors, presque à chaque fois, victorieuse de ce que je prends pour un jeu du « bien » manger.

20 rue Saint Gilles, 75003 Paris
8 rue des Quatre Fils, 75003 Paris
12 rue Lagrange, 75005 Paris

POUR UNE ESCAPADE BUCOLIQUE LE JARDIN DES PLANTES

Ayant habité plus de 10 ans dans le 5^e arrondissement, je suis une aficionado du *Jardin des Plantes* où je prends un énorme plaisir à revenir pour admirer la végétation, rêver dans les grandes serres, mais plus du tout pour déambuler dans la ménagerie (en raison de mes convictions concernant le respect de la condition animale).

57 rue Cuvier, 75005 Paris

POUR UNE MANUCURE DÉTOX GLOSS'UP

Tous les deux, trois mois, je vais chez *Gloss'Up*, m'offrir une manucure detox, également appelée manucure japonaise. Ce soin est composé d'une forte concentration d'actifs naturels : cire d'abeille, extraits d'algues, bambou, thé rouge, jojoba, ylang-ylang... La nail artist applique une pâte spécifique et polit mes ongles avec un outil adapté, ce qui active leur repousse et évite leur dédoublement. Grâce au système de ce polissoir triple action, la circulation sanguine est stimulée et l'ongle retrouve sa jolie couleur rosée. Mes ongles sont en bonne santé et brillent comme si j'avais mis du vernis transparent.

58 rue Charlot, 75003 Paris

POUR UNE PAUSE GOURMANDE LE SO

Oh, ma Odile ! Qu'est-ce que j'aime déjeuner au So entre deux rendez-vous. *So* favorise les circuits de production courts et propose des recettes entièrement faites maison, élaborées uniquement à partir de produits frais, cuisinés sur place. Bon, j'avoue que je prends quasiment à chaque fois leur risotto de quinoa, qui est cuisiné avec des légumes de saison. Un délice pour la vue et les papilles. Le restaurant est décoré avec goût par Odile, fille d'architecte. Je n'ai jamais rencontré une seule personne qui n'aime pas ce restaurant. Au contraire, je pense avoir fait des adeptes.

93 rue Montmartre, 75002 Paris

POUR UNE BOISSON VÉGÉTALE WILD AND THE MOON

Je pense que si je ne me freinais pas, je serais tous les matins à 8h30 attablée au *Wild & the Moon* de la rue Charlot, en train de siroter un Golden Mylk. WATM est surtout connu pour ses jus pressés à froid mais son breuvage aux amandes, curcuma épicé, chaï, vanille, sel de mer, poivre noir et dattes frôle la perfection. Leurs boissons végétales sont faites maison à partir de noix germées bio, ce qui est un vrai gage de qualité.

Adresses implantées dans le 3^e, 4^e, 7^e, 9^e, 11^e, 12^e, 16^e arrondissements et à Neuilly-sur-Seine

Retrouvez toutes les adresses sur wildandthemoon.fr

POUR FAIRE DU SPORT LE TIGRE YOGA

Rares sont les studios qui ne sont pas bienveillants, mais j'aime l'atmosphère toute particulière du *Tigre*. J'apprécie l'attention qui est donnée à chaque détail, la sélection de livres, les bijoux, les leggings, les cadres, les magazines (Holissance y est distribué)... mais surtout cette faculté de choisir des professeurs doués, au grand cœur, empathiques, green dans l'âme et surtout dont on devient vite addict !

Studios implantés dans le 3^e, 7^e, 16^e arrondissements et à Neuilly-sur-Seine
Retrouvez toutes les adresses sur tigre-yoga.com

POUR UN BOUQUET DE FLEURS PEONIES

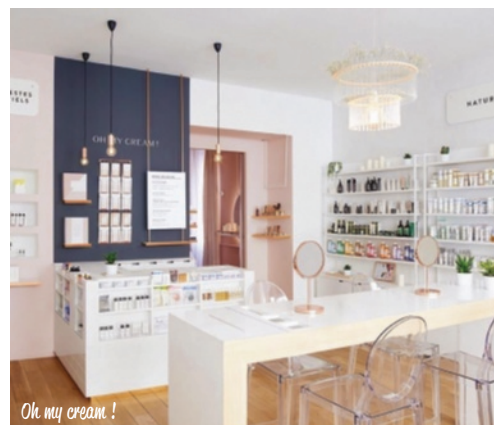
J'aime avoir un intérieur fleuri. De jolies fleurs, singulières mais bien loin de la perfection. Des fleurs des champs qui composent des bouquets naturels. C'est ce que je trouve à chaque fois chez *Peonies*. Clémentine Levy travaille uniquement des fleurs sans additifs, sans pesticides. Elle déclare haut et fort « *Chez Peonies, nous aimons les fleurs de jardin, les bienheureuses en plein champs, les imparfaites qui ne rentrent pas dans les cases* ». Comme quoi, être green, ça peut être simple et joli comme un bouquet.

81 Rue du Faubourg Saint-Denis, 75010 Paris

POUR RÉAPPROVISIONNER MA SALLE DE BAINS HUYGENS

Découverte dans les vestiaires du *Klay*, cette marque qui se présente comme l'officine de beauté naturelle, regorge de produits qui sentent divinement bon. *Huygens* m'a encore plus séduite quand j'ai appris que les produits sont constitués de 97 à 100% d'ingrédients d'origine naturelle et de 10 à 100% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. La cerise sur le gâteau, leurs produits n'ont jamais été testés sur les animaux.

24 rue du Temple, 75004 Paris
51 rue Charlot, 75003 Paris



Oh my cream !

@ohmycream



Le Klay

@le_klay



Le So

@leorsoto



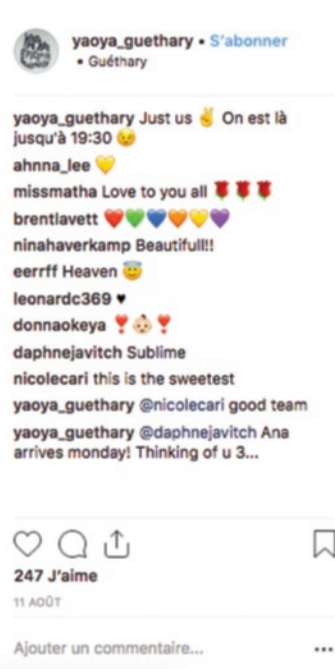
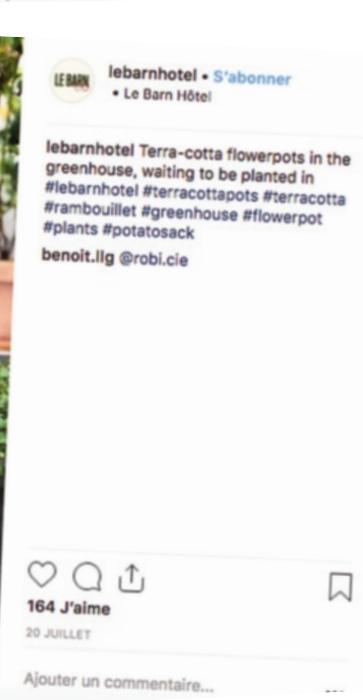
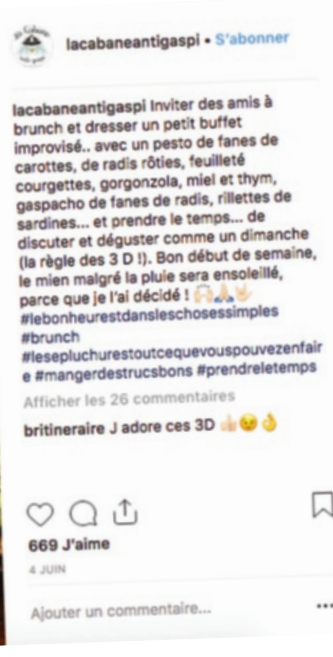
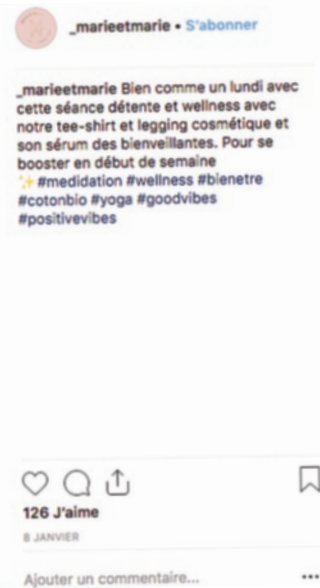
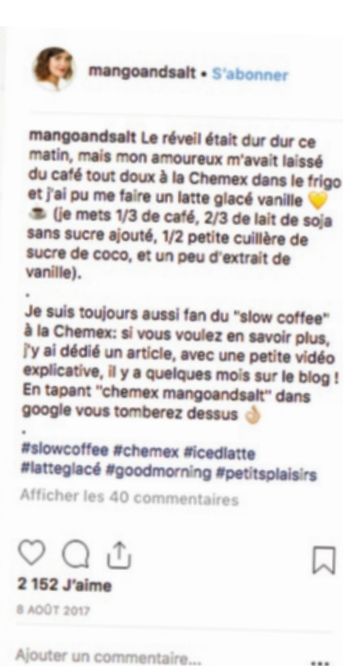
Wild and the moon

@wildandthemoon



Tigre Yoga Club

@tigreyogclub



CUISINER SANS GÂCHER

10 millions. C'est le nombre de tonnes d'aliments consommables qui partent chaque année à la poubelle en France selon le dernier rapport de l'Ademe. Un énorme gaspillage qui pourrait être évité grâce à des habitudes simples à prendre en cuisine, mais aussi au supermarché ! La REcyclerie, temple de la récup' et du zéro déchet à Paris, nous a soufflé ses petits tips pour mettre nos poubelles au régime.

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

ACHETER SEULEMENT CE DONT ON A BESOIN

Avant de refaire votre plein de courses ou d'acheter quoi que ce soit, passez en revue vos placards, vos réfrigérateur et congélateur, afin de dresser un inventaire et lister ce qu'il vous manque. Cela vous évitera de vous retrouver avec une nouvelle boîte d'œufs alors qu'il vous en reste une demi-douzaine ! Faire une liste vous permettra également de réfléchir aux futurs menus que vous allez concocter. Pour combien de personnes allez-vous cuisiner ? Combien de repas devrez-vous préparer ? Une opération un peu fastidieuse, mais qui aura l'avantage de vous faire gagner du temps pendant l'élaboration de votre liste de courses. Une liste à laquelle vous devrez vous tenir coûte que coûte au supermarché, pour éviter de tomber dans le piège des promotions du type « 3 pour le prix d'1 ». Des offres alléchantes, à condition de savoir ce que vous allez en faire... Surtout si vous vous retrouvez avec 3 kilos d'endives sur les bras ! Aussi, pour faire des économies et limiter le gaspillage, vous pouvez télécharger les applis *Too good To go* ou *Optimiam*, sur lesquelles les commerçants des métiers de bouche proposent leurs invendus à moindre prix. Malin !

BIEN RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR

Lorsque vous rentrez des courses, vous ne pensez pas toujours à les ranger correctement dans le réfrigérateur. En effet, on les dispose souvent à la va-vite, là où il reste un peu de place, et pourtant ! Bien organiser les rayons a son importance, surtout pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments et donc éviter le gâchis. On range en haut du réfrigérateur, là où il fait généralement le plus froid, la viande et le poisson, les fruits de mer, la charcuterie, les laitages entamés, les jus de fruits frais et les plats cuisinés. Dans les rayons du milieu, stockez les viandes, les poissons et légumes cuits, les laitages non-entamés comme les yaourts, la crème fraîche, les fromages durs ou semi-fermes et les sauces faites maison. Enfin, les légumes et fruits frais trouvent leur place dans les bacs en bas du réfrigérateur, tout comme le fromage en cours d'affinage. Enfin, on n'oublie pas de mettre en première ligne les produits dont la date de péremption est la plus proche, pour éviter qu'ils ne périssent au fin fond du réfrigérateur.

VALORISER LES LÉGUMES MOCHES

Des petites taches sur la peau, des rides un peu marquées ou une bosse un peu voyante... Les légumes sont comme nous : imparfaits ! Mais même avec leurs « gueules cassées », les légumes dits « moches » ont droit aussi à leur chance, surtout que leur aspect n'enlève rien à leur goût. Comme à la REcyclerie, on ne fait pas deux poids deux mesures et on met tout le monde dans le même panier : abricots flétris, radis bicornus, pommes amochées... Tous les fruits et légumes ont leur place dans notre assiette !



Et même s'ils sont un peu mûrs, ce n'est pas une raison pour les mettre à la poubelle (imaginez s'il en était de même avec nous !). Vous pouvez les conserver au congélateur, dans des sacs hermétiques, et vous en servir pour des potages, des confitures, des compotes ou bien des crumbles.

RÉINVENTER LES RESTES

C'est la règle de base pour limiter le gaspillage ! Comme à la REcyclerie, où la carte est revue tous les jours en fonction des plats qui n'ont pas été entièrement terminés par les clients, on ré-utilise ces restes pour élaborer un nouveau plat.

Pas besoin d'être un chef gastro pour inventer de nouvelles recettes : on peut adopter la fameuse « Tartatou », où l'on met concrètement tout ce qu'il nous reste (ou presque) sur un fond de tarte. Pour les plus créatifs, vous pouvez également transformer un pot au feu en hachis parmentier le lendemain et un saumon cuit en rillettes ! Évidemment, on arrête de jeter le pain, qui peut devenir des croutons ou du pain perdu. Et si vous êtes en panne d'inspiration, n'hésitez pas à feuilleter le livre de recettes de Sylvia Gabet « Coups doubles », qui vous sera d'un grand secours !

CUISINER LES ÉPLUCHURES ET LES FANES

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». La célèbre citation du scientifique Lavoisier s'applique aussi en cuisine où tout, des épluchures aux pépins, en passant par les fanes, se réutilise. D'autant plus que la majorité des fibres des fruits et des légumes se trouve dans la peau. Mais quels aliments recycler ? Il est impératif de ne cuisiner que des épluchures de légumes ou de fruits bio et non traités pour éviter de concocter des bouillons de pesticides. Les fanes de radis, de carottes ou de navets trouveront une nouvelle vie en salade, en omelette, en quiche ou en gaspacho, tandis que les épluchures de pomme de terre, de pomme, de panais ou même de banane régaleront les papilles sous forme de chips. Parfait pour un apéro original ou comme en-cas ! Enfin, les pépins et graines de melon ou de citrouille peuvent échapper à la poubelle s'ils sont torréfiés. Ils apporteront alors du croustillant à une salade, à un granola ou bien à un fromage blanc. Voilà qui devrait déjà alléger la poubelle !

FAIRE SON COMPOST

Épargnez le triste sort de la poubelle au reste des déchets organiques que vous n'aurez pas réussi à intégrer dans une recette en les transformant... En compost ! Vous n'avez pas de place dans la cuisine ? Peut-être en avez-vous sur le balcon ou dans le jardin ? Investissez dans un composteur ! Ou alors rendez-vous à la REcyclerie, où les adhérents de l'association Les Amis Recycleurs peuvent venir récupérer un seau pour y mettre leurs déchets organiques et le ramener une fois par semaine pour qu'il soit vidé. Les déchets végétaux sont alors réutilisés par La REcyclerie pour son propre compost. En échange d'un seau, un café ou un peu de compost vous sont offerts. Une bonne alternative pour se débarrasser de ses déchets de façon écologique et utile ! ■

MERCI À LA RECYCLERIE POUR TOUTES CES ASTUCES !

La REcyclerie, 83 Boulevard Ornano, 75018 Paris

JOWAÉ

RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS • SÉOUL

UNE PROPOSITION INÉDITE

Inspiré du mot « harmonie » en coréen, le laboratoire jowaé a développé des soins uniques, pour rétablir l'équilibre de la peau et révéler sa lumière originelle. Jowaé associe les lumiphénols antioxydants – actif breveté* – à des plantes médicinales et traditionnelles spécifiques de chaque besoin cutané.

Un idéal de peau parfaite

Les femmes aspirent aujourd'hui plus que jamais à une peau parfaite. En Corée du Sud, cet idéal est une réalité. En effet, les coréennes dédient un temps essentiel à la beauté de leur peau à travers un rituel sophistiqué pouvant comprendre jusqu'à 10 étapes.

Les étapes fondamentales du rituel Jowaé

JOWAÉ a rationalisé les longs et très élaborés rituels coréens afin d'en offrir la quintessence aux femmes occidentales.

93%

d'ingrédients
d'origine
naturelle ⁽¹⁾

0%

parabène, phénoxyéthanol,
huile minérale, silicone ⁽²⁾,
ingrédient d'origine
animale ⁽³⁾, et colorant
de synthèse

TESTÉ
DERMATOLOGIQUEMENT
CONVIENT
AUX PEAUX SENSIBLES



1

NETTOYER

Grâce à des démaquillants frais, pour éliminer les impuretés.



2

PRÉPARER

À l'aide d'une eau de soin inspirée des lotions coréennes, pour aider la peau à recevoir les soins.



3

ACTIVER

Grâce au sérum universel, pour préserver la jeunesse et sublimer le teint.



4

CORRIGER

À l'aide de soins sur-mesure, pour rééquilibrer chaque type de peau.



BOOSTER

Grâce aux masques à utiliser seuls ou en association, pour compléter la routine beauté.

*Brevet déposé sur le Sempervivum Tectorum (Lumiphénols) (1) Moyenne sur l'ensemble des formules JOWAÉ. (2) Volatile. (3) Hors produit de la ruche.