

HOLISSENCE

10 ASTUCES
POUR CONSOMMER ÉTHIQUE

L'intérêt premier de devenir un consommateur plus responsable, c'est prendre conscience de l'impact engendré par nos achats et notre mode de vie sur l'environnement mais aussi sur notre santé et celle de nos futurs enfants et petits-enfants. Aujourd'hui, il existe tout un tas de moyens nous permettant de changer nos habitudes, de devenir plus informé et plus engagé. Pour cela quelques petites actions suffisent, alors à nous de les mettre en place et de construire cette nouvelle routine éthique et responsable.

1. DEVENIR LOCAVORE

Que ce soit en allant acheter ses légumes au marché bio du coin plutôt que dans un hypermarché ou en craquant pour les bijoux fait-main de votre voisine créatrice au lieu de les commander sur un e-shop étranger, consommer local permet d'éviter des kilomètres de transport et donc de sacrément diminuer l'empreinte carbone. Et si on vous dit qu'en plus de ça vous soutenez l'artisanat de votre région, voilà bien deux bonnes raisons de s'y mettre.

2. PENSER SECONDE-MAIN

La fabrication d'un produit neuf quel qu'il soit a un impact négatif sur l'environnement. Alors qu'en achetant un vêtement déjà porté ou un objet de déco chiné, vous créez un principe d'économie circulaire, il suffit simplement de vérifier que vous ne pouvez pas trouver votre bonheur sur les sites de vente en ligne comme Le Bon Coin, vide-dressing.com ou Vinted avant d'acheter la version neuve. Pour les appareils électriques, dirigez-vous vers les vendeurs de produits reconditionnés qui recyclent les pièces valides des appareils défectueux pour remettre à neuf d'autres modèles alors vendus beaucoup moins chers.

3. INVESTIR DANS UNE GOURDE

On estime qu'il se vend chaque année 89 milliards de bouteilles en plastique à travers le monde. Un chiffre alarmant quand on sait qu'elles finiront probablement toutes dans les océans. Comment faire baisser ce nombre? Tout simplement en utilisant une gourde. Choisissez-en une avec un joli motif et une matière isotherme pour transporter vos boissons chaudes ou froides. Un petit geste pour la planète et de sacrées économies pour vous.

4. PASSER AUX COSMÉTIQUES SOLIDES

Un shampoing sans flacon, un savon à la coupe ou encore un dentifrice sans tube, acheter ses produits de beauté en version solide et sans emballage permet de réduire considérablement la quantité de déchets dans la salle de bain. Tout aussi efficaces qu'en version liquide, ils possèdent une durée de vie bien plus longue et permettent de faire de sacrées économies.

5. DIRE NON À LA « FAST-FASHION »

On appelle « fast-fashion » ces enseignes de vêtements et accessoires à prix attractifs et en permanent renouvellement qui poussent à une consommation excessive de la mode. Un procédé loin d'être écologique puisque l'industrie du textile reste la deuxième plus polluante au monde derrière l'industrie pétrolière. Un vêtement issu de la fast-fashion aura en moyenne une durée de vie de 35 jours, générant alors cinq fois plus d'émissions de carbone qu'une pièce durable. On préfère donc investir dans des robes et des pantalons de bonne qualité, conçus pour durer et si possible provenant d'une marque respectueuse de l'environnement.

**Dans ce numéro...****BEAUTÉ****UNE FIN D'ÉTÉ EN BEAUTÉ****WELLNESS****LE MASSAGE FACIAL****TRAVEL****3 SÉJOURS ÉTHIQUES EN FRANCE**

Page 3

Page 4

Page 8

CITY GUIDE**24H À BIARRITZ**

Page 9

FOOD**CUISINER EN VERT AVEC CHLOE BAEYAERT**

Page 11

GÉNÉRATION RESPONSABLE

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

La sonnette d'alarme a été tirée, pour tenter de sauver la planète une seule chose à faire : changer notre façon de consommer, car aujourd'hui être écolo n'est plus seulement une tendance mais une nécessité.

Pas toujours agréable de bousculer ses petites habitudes, de passer de pratique à éthique en arrêtant de manger des tomates en hiver, en achetant moins de viande, en refusant les emballages plastiques et en se tournant vers la seconde-main plutôt que la fast-fashion.

Heureusement, aujourd'hui des alternatives existent et nous invitent à faire de meilleurs choix pour notre santé et celle de l'environnement, le tout dans la douceur et la bienveillance pour un changement durable et constant.

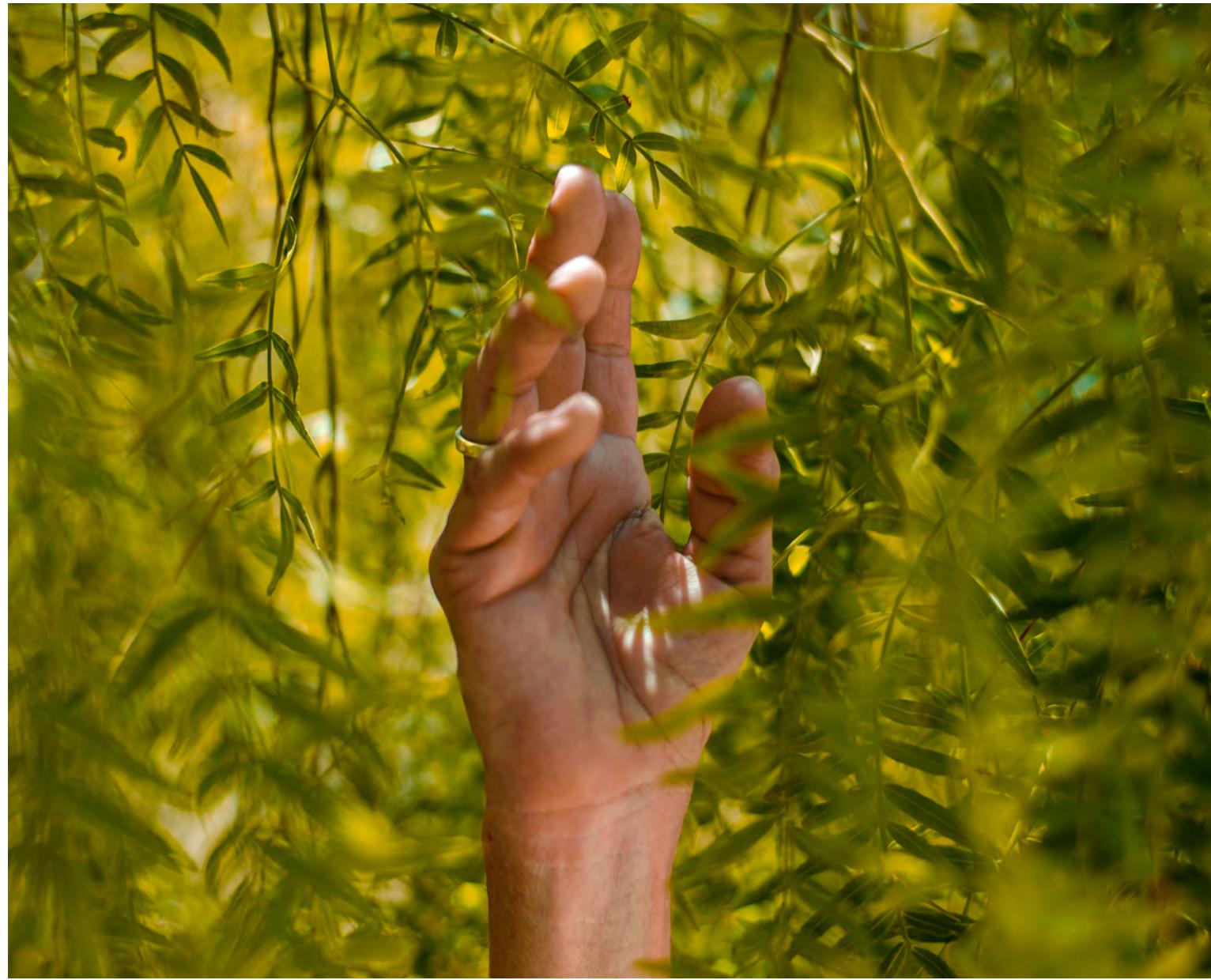
Selon de récentes études, la générosité et le sentiment de bonheur seraient étroitement liées. Alors si aider la planète rend plus heureux, plutôt que de pleurer sur notre avenir, réjouissons-nous de ces prises de conscience et soutenons les belles initiatives, encourageons les petits pas comme les plus grands et mettons en lumière ceux qui œuvrent pour la sauvegarde de notre Terre. Et notre plus beau rôle dans tout ça ? Apprendre aux générations futures à respecter la nature et à maîtriser ces nouveaux gestes responsables que nous avons mis tant de temps à mettre en place.

À travers ce magazine, Holissance vous invite avant tout à rester optimistes, à

effectuer un retour aux sources, à vous reconnecter avec la nature pour vivre en harmonie avec elle.

Rendez-vous en une pour noter les 10 tips qui vous aideront à changer votre façon de consommer. Et si on remplissait notre vanity de bons produits avec des ingrédients sélectionnés pour une jolie peau au naturel (page 3) ? Une nouvelle routine qu'on complétera d'un massage facial (page 4) qui promet un rajeunissement complet en quelques gestes grâce aux techniques ancestrales issues de la médecine traditionnelle asiatique. Remontons encore un peu plus dans le temps avant que la nourriture qui garnie nos assiettes soit transformée puis industrialisée. Imane, la fondatrice de « Cave and Coconut », nous a fait goûter ses fameux cookies et autres douceurs cuisinées façon « Paléo » et on a adoré (page 6). Pas encore parti en vacances ? Prenez le train (on limite les trajets en avion) direction Biarritz : LA destination du mois de septembre (page 9) et profitez des bienfaits de l'océan en bookant un cours d'initiation au surf (page 7).

Bienvenue dans ce nouveau numéro d'Holissance 100% responsable, à consommer lui sans modération. ■



FUN
facts

**90 ENTREPRISES
SONT À L'ORIGINE
DES DEUX TIERS
DES ÉMISSIONS MONDIALES
DE GAZ À EFFET DE SERRE**

**EN 65 ANS,
LA PRODUCTION DE PLASTIQUES
DANS LE MONDE S'EST ÉLEVÉE À
8,3 MILLIARDS
DE TONNES**

**8,3 MILLIARDS DE TONNES =
822 000
TOURS EIFFEL**

**8 MILLIONS
DE TONNES
DE DÉCHETS PLASTIQUES
SONT DÉVERSÉS DANS LES OCÉANS
CHAQUE ANNÉE**

**IL Y A 5 CONTINENTS
DE PLASTIQUE CONNUS**

**AU SENEGAL, COLLECTER UN KILO
DE PLASTIQUE
PEUT RAPPORTER
75 FRANCS CFA**

UNE FIN D'ÉTÉ EN BEAUTÉ

Pour faire rimer rentrée avec beauté, quoi de mieux que de faire profiter notre peau des derniers rayons du soleil avant l'automne ? On la protège certes, mais on n'oublie pas les essentiels : une hydratation optimale, une touche de glow et un bon sommeil. Retrouvez-les à travers notre sélection de soins naturels et responsables bons pour notre corps et notre planète.



RÉPARER LA PEAU

L'Huile BioRegenerate Rosier Sauvage est une huile de soin aux vertus hautement régénérantes. Grâce à sa forte concentration en pro vitamine A, caroténoïdes, omégas 3, 6, 7 & 9 et en acide gamma linolénique, elle réduit toutes les cicatrices et les imperfections, des inflammations aux désordres pigmentaires. Après un massage de 2-3 gouttes d'huile sur une peau légèrement humide, les peaux endommagées et fragilisées retrouvent douceur et souplesse.

HUILE BIOREGENERATE ROSIER SAUVAGE
PAI SKINCARE - 30 EUROS LES 30 ML



UN ANTI-UV NATUREL

Vous êtes amoureux du green ? Mimitika est fait pour vous. Notre produit préféré, le lait protecteur naturel à 97% avec filtres minéraux et sans nanoparticules à utiliser à la plage, sur les pistes de ski ou au bord de la terrasse. Imaginés et fabriqués en France, les solaires Mimitika contiennent juste ce dont la peau a besoin pour lutter face aux UV.

LAIT PROTECTEUR MINÉRAL SPF50
MIMITIKA - 22,90 EUROS LES 100 ML



LA CRÈME DES SURFEURS

Sun Stick SPF50+ Mango Passion, c'est la haute protection solaire des zones sensibles du visage de SeventyOne, marque née entre Biarritz et Hossegor et créée par deux amis surfeurs.

Le duo a décidé d'élaborer, sans compromis, une gamme de produits solaires destinés aussi bien à prendre soin de toutes les peaux que préserver les fonds marins, pollués notamment par des filtres solaires toxiques.

Pourquoi ce nom ? 70% d'eau sur la planète, 70% d'eau dans notre corps et 1% des bénéfices reversés directement à l'association Vision du Monde.

SUN STICK SPF50+ MANGO PASSION
SEVENTYONE - 15 EUROS LES 10 GRAMMES



SLEEPING BEAUTY

Nous avons une astuce pour trouver facilement le sommeil. Vous la voulez ? Un roll-on de parfum apaisant et calmant. Appliquez-le sur les paumes, puis frottez les mains ensemble et inspirez profondément pendant 5 respirations profondes.

Le parfum délicat du mandarin agit comme un léger sédatif pour favoriser le sommeil, la mélisse apporte une satisfaction intérieure, le parfum de la sauge clairée relaxe et la lavande favorise un sommeil réparateur.

AROMATIC BEDTIME TREATMENT
TATA HARPER - 61 EUROS LES 5 ML

UN SÉRUM « RAW BEAUTY »

Merme est une marque de beauté berlinoise dont le crédo est simple : des produits 100% naturels, vegan, purs et à haute tolérance pour la peau.

Les formules sont pour la plupart mono-ingrédient et modulables grâce à l'ajout de boosters pour répondre à chaque problématique.

Notre coup de cœur ? La brume « Facial Antioxidant Mist » à l'eau de rose Bulgare 100% biologique qu'on fait matcher avec le « Glow Booster », un supplément d'éclat qui apporte à la peau un voile lumineux et naturel.



FACIAL ANTIOXIDANT MIST BRUME ANTIOXYDANTE

MERME - 27 EUROS LES 100 ML
EN EXCLUSIVITÉ SUR OHMYCREAM.COM

LA PLUS SAUVAGE DES CRÈMES DE BEAUTÉ

Reconnectez-vous à la nature avec la nouvelle marque de beauté française « On the wild side », des formules labellisées bio mais surtout composées à 100% d'ingrédients naturels : elles ne comportent aucun produit synthétique potentiellement irritants pour la peau. OTWS a donc utilisé des extraits de plantes sauvages et des conservateurs naturels pour mettre au point une crème de jour non grasse qui va améliorer le niveau d'hydratation et stimuler la capacité de la peau à se renouveler et se régénérer. Une marque nature jusque dans le packaging puisque les flacons sont en verre recyclable, dévissables pour faciliter le tri. Les étuis sont en carton issus de forêts FSC, ce qui signifie que pour chaque arbre coupé, un arbre est aussitôt replanté.



CRÈME DE JOUR
ON THE WILD SIDE - 47 EUROS LES 50 ML

TOUCHÉE PAR LA GRÂCE

Socle de toute routine beauté, l'étape du démaquillage est essentielle au maintien d'une peau saine et radieuse. Seul un corps gras peut retirer toutes les impuretés logées dans les pores comme un aimant (maquillage, excès de sébum, pollution, cellules mortes). La marque de soins du visage coréens Grace of Nature tient sa notoriété de ses huiles démaquillantes aux ingrédients 100% d'origine naturelle et Vegan-friendly. Enrichie en huile de thé et extraits de thé vert de Boseong, la « Green tea total cleansing oil » contient de véritables feuilles de thé infusées. Purifiante et apaisante, elle se transforme en lait soyeux au contact de l'eau pour effacer toutes les impuretés et même le maquillage waterproof, sa formule non comédogène convient particulièrement aux peaux mixtes à grasses.



HAUILE DÉMAQUILLANTE AU THÉ VERT
GRACE OF NATURE - 29,50 EUROS LES 200 ML
EN EXCLUSIVITÉ SUR KOREAN-SMOOTH.COM

NATURE JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

La beauté et la richesse de la nature écossaise ont inspiré la marque The Edinburgh Natural Skincare qui s'est lancée dans la fabrication de cosmétiques entièrement naturels.

Chaque produit est fabriqué à la main à partir des meilleurs ingrédients et plantes (également non testé sur les animaux). Novateurs dans la fabrication de produits solides, la marque a mis au point une crème pour les mains présentée comme un pain de savon à base d'huile de coco et soigneusement élaborée avec un mélange d'huile essentielle de bois de rose, des notes subtiles de romarin, de mandarine rouge, de lavande de Provence, de basilic et de jasmin.

Un soin essentiel lorsqu'on sait que nos mains (si précieuses !) sont une des parties de notre corps la plus sujette au dessèchement de la peau. Présentée dans sa jolie boîte en métal, cette crème solide ne quittera plus votre sac à main !



CRÈME MAIN SOLIDE GOLDEN ROSEWOOD

THE EDINBURGH NATURAL SKINCARE
9,90 EUROS LES 50 GRAMMES
EN EXCLUSIVITÉ À LA TRÉSORERIE

RETROUVEZ NOS COUPS DE CŒUR BEAUTÉ
sur
holissence.com

« LE MASSAGE FACIAL », LE GESTE BEAUTÉ VENU D'ASIE

Et si le secret pour une peau parfaite n'était finalement pas dans un tube de crème ? Gua Sha, Jade Roller, Ko-bi-do... Les Asiatiques ont toutes leurs techniques de massage du visage pour une peau jeune, lumineuse et resplendissante de santé.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

Intégrer des gestes spécifiques de massage facial à votre routine de soin serait le secret pour améliorer considérablement la qualité de votre peau. Comment ? Le fait de malaxer votre visage va booster la circulation sanguine et apporter un regain d'oxygène à vos cellules qui vont être plus à même d'absorber les produits. En stimulant les tissus, on revigore la peau du visage et on réduit rides et imperfections.



LE JADE-ROLLER

Vous voyez régulièrement apparaître ce petit rouleau en pierre de jade sur Instagram ? Cet accessoire n'a en fait rien de nouveau puisqu'il est utilisé depuis de nombreuses décennies dans la médecine traditionnelle chinoise.

Il a l'apparence d'un minuscule rouleau à peinture mais ce dernier est en fait composé de jade, une pierre aux vertus thérapeutiques pour la peau qu'on utilise pour masser son visage en la faisant rouler de haut en bas.

La température naturellement fraîche du rouleau (vous pouvez aussi le conserver au frigo pour plus d'effets) va dégonfler les poches sous les yeux, faciliter le drainage lymphatique et atténuer l'apparence des ridules. Le "roulement" de la pierre aide à éliminer les toxines accumulées dans la peau et est également très efficace pour détendre

les muscles du visage et lui donner une apparence plus lisse.

Utilisez votre Jade-Roller matin et soir sur peau nettoyée en commençant par le contour des yeux, effectuez des mouvements de lissage sous les paupières inférieures puis sur le reste du visage de bas en haut du cou jusqu'au sommet du crâne et de l'intérieur vers l'extérieur. Répétez le geste une dizaine de fois.

LE KO-BI-DO

Le Ko Bi Do est une technique de massage et de soin qui s'appuie sur les enseignements de la médecine traditionnelle japonaise. Fondée sur la circulation énergétique, il a été mis au point, en 1472, par deux maîtres du Amna. Très technique il se pratique uniquement par des professionnels.

Le Spa Cinq Mondes à Paris en a fait l'un de ses soins signature en procédant de la façon suivante : dermopétrissage intervenant sur 33 muscles du visage, acupuncture sans aiguilles et brossage énergétique réveillent la circulation de l'énergie dans les méridiens du visage et du cou. Le résultat ? L'élimination naturelle des toxines est activée, la peau est rajeunie, tonifiée et repulpée. Elle est naturellement liftée comme si elle avait bu des litres de crèmes anti-âge. Magique non ?

LE GUA-SHA

En chinois GuaSha signifie « gratter » (*gua*) la « fièvre » – ou la « maladie » – (*sha*). Le traitement consiste à stimuler, en douceur, les points situés le long des méridiens pour optimiser la circulation du sang et de l'énergie grâce à une technique de frottement de la peau à l'aide d'une pierre plate. En effet, il suffit de faire glisser cette dernière sur le visage tout en maintenant une très légère pression. Le massage gua sha traditionnel utilise une spatule en corne de vache, aujourd'hui on préfère les matériaux plus nobles comme la pierre de jade ou le quartz rose.

Parmi ses nombreux bénéfices : rend la peau plus douce, réduit rides et ridules, stimule la régénération des cellules, atténue les cernes, raffermit, aide la peau à se débarrasser de l'acné, de la ro-

sacée et autres problématiques, donne de l'éclat à la peau et la rend plus lumineuse.

COMMENT FAIRE

UN MASSAGE GUA SHA ?

Démaquillez puis nettoyez votre peau et appliquez ensuite quelques gouttes d'huile pour le visage.

1. Faites glisser la pierre depuis le haut de votre cou jusqu'au bas de vos oreilles
2. Partez du milieu du menton puis remontez jusqu'aux lobes d'oreilles
3. Placez votre pierre juste au-dessus de vos lèvres puis faites-la glisser jusqu'aux lobes
4. Réalisez le même mouvement en partant des narines jusqu'au milieu des oreilles
5. Massez doucement sous vos yeux au niveau des cernes et des poches
6. Longez ensuite le dessus de vos sourcils en partant du milieu
7. Massez ensuite votre front en partant du haut du nez jusqu'au sommet du crâne puis en faisant glisser sur les côtés jusqu'à vos tempes
8. Faites ensuite glisser la pierre sur tout le contour de votre visage du cou jusqu'en haut du front
9. Répétez chaque étape 3 ou 5 fois et réalisez ce massage 2 à 3 fois par semaine

EMBRACE CHAOS®

Hästens since 1852

Soyez plein d'énergie au réveil pour profiter pleinement de votre journée. Commandez notre nouveau catalogue sur [hastens.com](#).

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE®

BOUTIQUE HÄSTENS À PARIS | 61 AVENUE RAYMOND POINCARÉ 75116 PARIS | TEL +331 43 59 93 81
BOUTIQUE HÄSTENS À NICE | 44 RUE GIOFFREDO 06000 NICE | TEL +334 93 79 87 94



* Ce n'est pas parce qu'on ne la voit pas, que la pollution plastique n'est pas là.
L'océan est beau. La pollution plastique est un fléau. Changeons nos habitudes pour protéger l'océan depuis l'intérieur.

WE DON'T SEE IT BUT WE KNOW IT *

The ocean is beautiful. Plastic pollution is a plague.
Reset your habits to protect what's under the surface.

#SurfriderEurope // www.surfrider.eu



IMANE SQALLI, « SI L'ÊTRE HUMAIN APPRENAIT À MIEUX S'ALIMENTER, IL Y AURAIT MOINS DE MALADIES, MOINS DE CAS DE DÉPRESSION ET MOINS DE VIOLENCE. »

Issue d'une grande école de commerce et directrice dans le monde de la finance, rien ne prédestinait Imane à se lancer il y a 2 ans dans la confection de cookies Paléo et vegan.

Mais la vie nous joue parfois des tours, c'est en tombant gravement malade que la jeune femme décide alors de changer radicalement d'alimentation pour se soigner, et ça marche !

« Cave and Coconut » est la suite logique de cette démarche : partager sa vision du bien-être à travers la création de gourmandises saines et bonnes pour notre corps.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

Suite à un choc émotionnel, Imane tombe gravement malade, un évènement qui l'amène à se poser des questions sur les modèles de consommation et d'alimentation qu'on nous impose et leur impact sur la santé, la planète et le système social. En bonne première de la classe, la jeune femme lit, se cultive et contacte même des scientifiques pour appuyer ses recherches. Imane prend conscience de la publicité mensongère vendue par les industriels et décide de changer ses habitudes alimentaires pour switcher petit à petit vers un mode vie « Paléo » sans nourriture transformée. Un changement radical qui la sauve.

Très vite sur pieds, elle reprend son poste à haute responsabilité et le salaire qui va avec. L'idée de fonder une start-up dans le domaine de la food germe petit à petit et il faudra attendre une décennie pour qu'elle se matérialise.

DES SACS CHANEL AUX COOKIES PALÉO-VEGAN

En se rendant compte que l'alimentation pouvait guérir les gens et transformer leur mode de vie, Imane a alors cette volonté de pouvoir faire bouger les choses à son petit niveau. Si « Cave and Coconut » a mis du temps à voir le jour

c'est parce qu'il était difficile pour la jeune maman de mettre son boulot de côté et de prendre le risque de tout laisser tomber pour cette idée un peu folle de se lancer dans la cuisine. Jusqu'à ce qu'elle se rende compte que ce n'était pas les vacances à Saint-Tropez et les sacs Chanel qu'elle s'offrait qui allaient la rendre plus heureuse. Elle craque alors tous ses plans d'épargne et se forme auprès de chefs pâtissiers pour créer « *Cave and Coconut* » : une alternative sérieuse et gourmande à notre mode d'alimentation, loin du « healthy » commercial que propose la grande distribution.

Aujourd'hui très demandée par les maisons de luxe et les célébrités pour la qualité de sa cuisine, elle a été félicitée par Alain Ducasse et d'autres grands noms de la gastronomie pour ses recettes innovantes et surtout délicieuses !

UNE ALIMENTATION « PALÉO »

Une marque qui porte le nom de « *Grotte et Noix de coco* » pourrait en étonner plus d'un, il s'agit en fait d'un clin d'œil au mode d'alimentation Paléo qu'Imane prône dans sa cuisine.

Le concept : revenir à la base de la nourriture, brute et non transformée par la révolution agricole puis industrielle. Pas de sucre, ni de produits laitiers ou céréaliers



© Bournebach Bla



© Sylvain Thiollier pour le magazine 95°

dits irritants pour notre organisme. On consomme donc des fruits, des légumes, des légumes racines (comme la patate douce ou le manioc), des œufs, des graines, des huiles végétales et surtout des noix qui sont sources de protéines et oméga 3. La viande et le poisson sont autorisés mais, pour Imane, ils sont aujourd'hui beaucoup trop transformés et nocifs pour le corps humain et la planète, ils doivent donc être consommés le moins possible (selon les prédispositions santé de chacun) et uniquement s'ils sont de bonne qualité.

« *Cave and Coconut* » a commencé avec beaucoup d'essais de cookies ratés, il a fallu du temps et de la volonté pour trouver la recette parfaite sans farine, sans sucre, sans soja, sans œufs ni produits laitiers qui soit à la fois un médicament et une gourmandise pour le corps. Aujourd'hui, Imane et sa petite équipe concoctent plein de recettes salées ou sucrées dans leur atelier : de la barre chocolatée à la pizza maison en passant par la focaccia, toutes entièrement paléo, végan et pleines

de goût. Service traiteur, ateliers, masterclass, et plein d'autres projets arrivent pour la rentrée : une chose est sûre on n'a pas fini d'entendre parler de *Cave and Coconut*.

MANGER RESPONSABLE

Prendre soin de son corps va de pair avec une alimentation responsable pour l'environnement. Manger responsable, c'est d'abord éliminer les produits chimiques, transformés et surtout industrialisés en se concentrant sur les fruits et légumes de saisons, les plantes, les graines et tout ce que nous offre la nature. Il est donc primordial de la conserver en prenant conscience de son impact sur l'environnement. C'est pour cette raison que *Cave and Coconut* a choisi d'être vegan et tend à se développer de manière de plus en plus responsable en proposant d'utiliser des plats, couverts en pulpe de canne ou de maïs ainsi que des bouteilles en verre pour son service traiteur. ■

SURF THERAPY

Pratiqué au plus près de l'environnement, le surf fait partie des sports aquatiques ayant le plus d'effets sur le corps et sur l'esprit. Les Anglo-Saxons appellent ça la « Surf Therapy ». Une dimension responsable et des bienfaits physiques qui donnent très envie de monter sur la planche !

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

DES BIENFAITS SUR LE CORPS

Ramer avec ses bras, monter sur sa planche, tenir en équilibre dessus... Tous ces mouvements engagent tout le corps et permettent de le sculpter en seulement quelques semaines de pratique, il n'y a qu'à regarder les surfeuses !

Débutants, sachez que la pratique comporte 80% de temps allongé sur la planche à ramer, le surf apprend à être patient tout en musclant le buste et les bras. Au fur et à mesure des sessions, vous réussirez de plus en plus à vous mettre debout et acquérir une bonne position de glisse, ce qui vous aidera à prendre conscience de votre corps et développer une meilleure posture au quotidien. À noter que le yoga est complémentaire avec le surf, savoir faire un chaturanga, un cobra ou un guerrier II, vous aidera à gainer le centre de votre corps et à vous mettre debout sur la planche en moins de temps qu'il n'en faut.

Quant aux effets de l'eau de mer sur notre santé, ils ne sont plus à prouver ! L'air marin est connu pour ses vertus désinfectantes, lorsqu'on le respire on nettoie et on purifie naturellement son corps. Quant aux vagues, elles créent des molécules chargées en oxygène et en eau plus facilement assimilées par notre organisme.

...ET SUR L'ESPRIT !

Dans l'eau vous pénétrez dans une nouvelle zone, un cadre qui invite à oublier les soucis que l'on rencontre une fois sur la terre ferme. On entre dans cet état presque méditatif pendant lequel on ne pense à rien, si ce n'est à la vague que l'on est en train de surfer. En effet, notre esprit doit rester focalisé sur le moment présent pour pouvoir effectuer des mouvements précis et coordonnés. Le taux d'endorphines

procuré par l'effort est à son maximum et la notion de lâcher-prise est totale. Le meilleur moyen de se faire du bien avant ou après une journée stressante.

La sensation de glisse ne se mesure pas à la quantité de l'effort, et les éléments naturels sont aussi à prendre en compte, même les professionnels doivent souvent ramer de longues minutes avant de pouvoir prendre la vague parfaite et tenir ne serait-ce qu'une fraction de seconde sur sa planche. Le surf développe notre force mentale, nous démontre qu'il faut travailler dur et persévérer, tomber puis se relever, expérimenter l'échec pour connaître la réussite, et apprendre à vivre malgré les hauts et les bas.

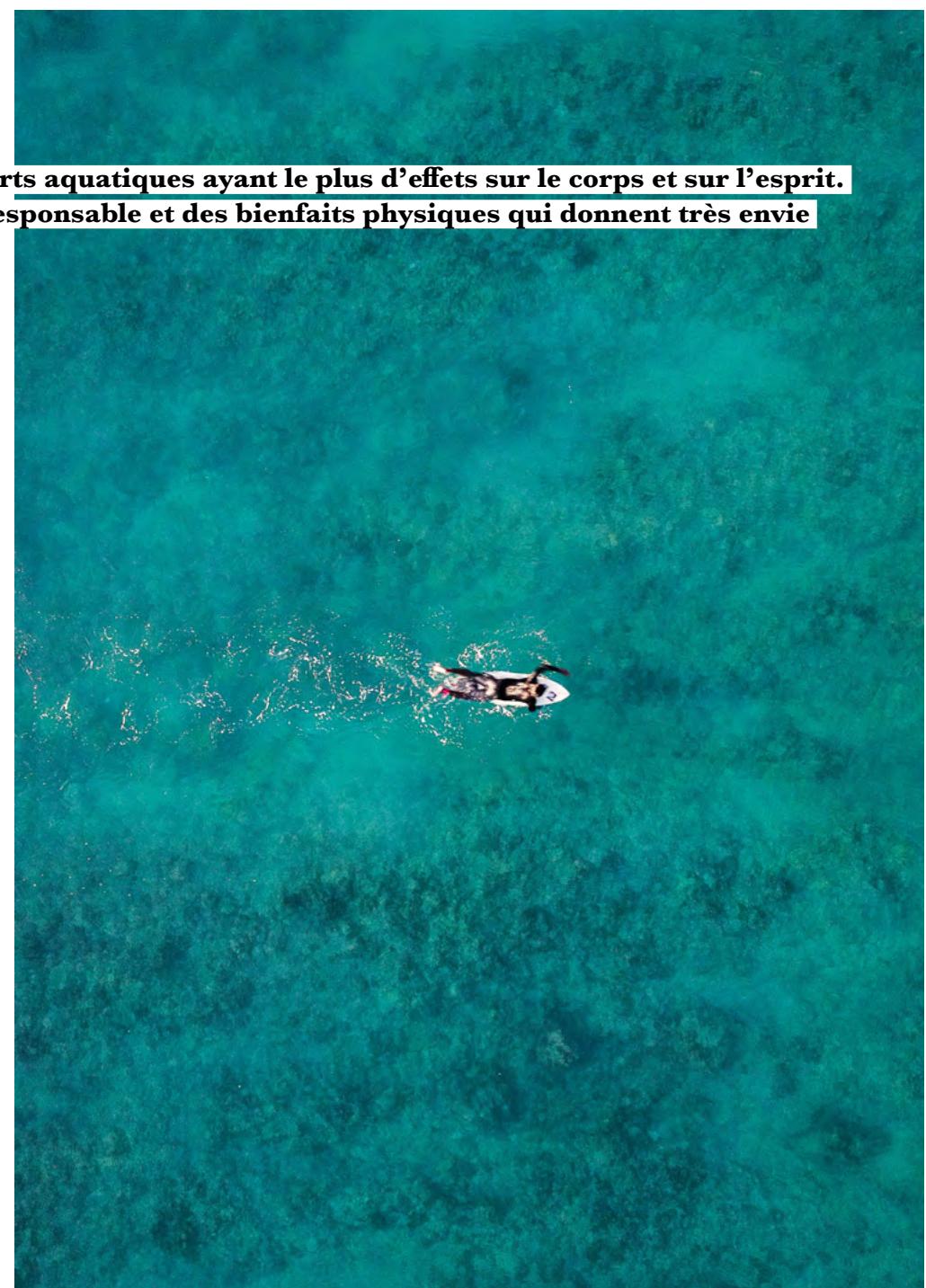
C'est pourquoi le surf est aussi un excellent moyen pour réussir à se faire confiance. Lorsqu'on débute il ne faut surtout pas se dire que c'est perdu d'avance, travailler sur la pensée positive et avoir une bonne estime de ses capacités physiques vous aidera sans aucun doute à surfer votre première petite vague !

UN SPORT ÉCOLOGISTE

Le surfeur noue une relation étroite avec l'océan, pour bien choisir sa vague et anticiper son évolution il faut savoir lire le plan d'eau et développer son sens marin.

On prend alors conscience de la beauté et de la force de la nature, que l'océan est un terrain de jeu mais surtout un espace de vie qu'il faut préserver.

En voyant l'ampleur pris par la pollution océanique, des associations de surfeurs comme « Surfrider Foundation » organisent des opérations de ramassage de déchets sur la plage et sensibilisent les rideurs à utiliser des planches et produits éco-responsables ainsi qu'à nettoyer leurs spots avant chaque session. ■



© Shazlyn Ali - Unsplash

HOLISSENCE

EBOOK SELF LOVE JOURNEY :
150 CONSEILS POUR (ENFIN) APPRENDRE À S'AIMER !

9,90 €

DEPUIS SA CRÉATION, HOLISSENCE ACCORDE
UNE IMPORTANCE TOUTE PARTICULIÈRE À L'AMOUR DE SOI.
UN AMOUR SINCÈRE ET PROFOND ENVERS SOI.

EN VENTE
sur
holissence.com



Avec une approche toujours holistique,
Holissance vous propose son programme d'un mois baptisé *Self Love Journey*.
Chaque jour, découvrez 5 tips beauté, bien-être, sportif, alimentaire et voyage.

3 SÉJOURS ÉTHIQUES POUR SE RECONNECTER À LA NATURE

Parfois, il est nécessaire de s'éloigner de son quotidien pour prendre conscience du monde qui nous entoure. Pourquoi ne pas s'offrir quelques jours hors du temps, pour trouver l'équilibre entre se faire du bien et prendre soin de la planète ? Holissance a sélectionné trois séjours avec des valeurs écologiques et responsables auxquelles on adhère et qui vous permettront de vous retrouver en harmonie avec la nature, éveiller vos sens et votre conscience et peut-être vous donner l'envie de migrer vers un mode de vie plus éthique.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE



Hameau des Baux

UN BREAK À 1H DE PARIS RALENTIR ET REPENSER SON MODE DE VIE

Le « Do Nothing Club » ce sont des micro-événements dont le but est de faire découvrir aux participants des artistes, des créateurs de projets, des artisans, qui nous apprennent à ralentir, à faire de nos mains, à savourer l'instant présent et éveiller nos consciences. Pour aller plus loin dans l'expérience, rejoignez le Do Nothing Camp le temps d'un week-end dans la campagne normande. Au programme : voyage hypnotique, balades méditatives, atelier céramique, intuitive dance

et concert privé à la « Riverside House », une maison typique du 19ème siècle isolée en bordure d'un village avec une vue impressionnante sur la Seine et son grand parc d'arbres centenaires. Déconnexion garantie ! ■

DU 4 AU 6 OCTOBRE
Programme et réservation sur donothingclub.fr
Prix : 490€



AU BORD DE L'OcéAN PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE LA PLANÈTE

Pour Laure, « l'Ocean Therapy » est sa vision d'un mode de vie où l'on se reconnecte à soi-même, à la nature et plus particulièrement à l'océan et ses vertus apaisantes qui nous rendent plus heureux. Lors de ses retraites, cette surfeuse et professeure de yoga nous invite à profiter des bienfaits de la mer et prendre soin de soi à travers une reconexion à la nature, le sport (yoga, surf, kitesurf), la nutrition, des ateliers green et de la méditation. Des séjours dans des lieux isolés sans voiture pour prendre de nouveaux réflexes green comme se déplacer à pieds ou en vélo, faire ses

propres cosmétiques, cuisiner de saison et surtout prendre chaque jour le temps de nettoyer les déchets abandonnés au bord de l'eau avant de s'y baigner. La prochaine retraite *Ocean Therapy* se déroulera à Imsouane au pied de l'Atlas Marocain mais beaucoup ont lieu dans le Sud-Ouest de la France. À vous de choisir votre « Océan Expérience » ! ■

DU 18 AU 22 SEPTEMBRE
Programme et réservation sur santamila.com
Prix : 632€

LE HAMEAU DES BAUX

VIVRE LA SLOW LIFE EN PROVENCE

L'hôtel 5 étoiles Le Hameau des Baux organise des séjours « slow life » en collaboration avec Les Merveilles, le spécialiste des retraites de bien-être et de ressourcement sur-mesure. Yoga, méditation, soins thérapeutiques, philosophie et randonnées seront au programme de la prochaine retraite. Notre cadre de vie urbain et souvent stressé ne nous permet plus d'accompagner le corps à vivre au rythme des saisons. Cette retraite propose une immersion complète dans la nature pour en retirer ses bienfaits thérapeutiques en se recentrant, en se mettant à l'écoute de son propre rythme et en se renforçant physiquement, énergiquement, durablement et en profondeur.

Marches et observation dans la nature, ateliers et échanges sur des thématiques liées aux bienfaits des thérapies par les plantes, de l'alimentation naturelle, tout en respectant le cycle des saisons et en accordant notre corps et notre mental afin de renforcer nos intuitions après l'été. ■

DU 9 AU 13 OCTOBRE
Programme et réservation sur hameaudesbaux.com
Prix : à partir de 1845€

epycure

« DES PROGRAMMES DE VITAMINES, PLANTES ET MINÉRAUX
100% CLEAN ET MADE IN FRANCE,
PERSONNALISÉS SELON SES BESOINS. QUI DIT MIEUX ? »

- GRAZIA



Rendez-vous sur epycure.com

24 HEURES À BIARRITZ AVEC ÉLODIE

Fin août, Biarritz a reçu les chefs d'Etat et l'aéropage du G7. Signe de l'importance de cette ville de surfeurs où on ne sort pas sans sa planche. Cette station balnéaire impériale a beaucoup changé ces 10 dernières années. De jolies adresses se sont multipliées, c'est certainement pour cette raison que la région de Biarritz a été baptisée la Californie Française.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND

OPEN ME

Pour sa boutique de décoration, Open me, Hélène Demongeot a choisi des objets presque uniques, porteurs d'histoires et d'émotions.

Ce lieu plein de poésie, dont le nom correspond au bonheur d'offrir à chaque article son emballage cadeau, papier immaculé souligné d'un trait de crayon du profil de la ville ou pochette ornée d'une petite baleine, mérite vraiment le détour, si l'on peut dire puisqu'elle se situe en plein cœur du centre ville.

74, rue Gambetta 64200 Biarritz

Tél: 06 25 15 80 80

HÔTEL SILHOUETTE

Idéalement situé, en face des Halles, l'Hôtel Silhouette dispose d'un jardin bercé par les effluves marines ainsi qu'une terrasse ombragée idéale pour dévorer un bon livre et le newspaper d'Holissance. Un véritable havre de paix.

Sur les murs de ce lieu du XVII^e siècle, chargé d'histoire, des artistes locaux contemporains rythment les saisons.

30 rue Gambetta 64200 Biarritz

hotel-silhouette-biarritz.com

Tél: 05 59 24 93 82



CHÉRI BIBI

Nichée en plein quartier Bibi, Fanny et François Lemarié, anciens Parisiens, ont eu la bonne idée d'ouvrir une cave à manger-épicerie. Temple des vins naturels et de la cuisine de saison, vous y passerez un moment très agréable, sur la terrasse ensoleillée.

50 Rue d'Espagne 64200 Biarritz

Tél: 05 59 41 24 75

MANATEE

Envie d'un petit déjeuner healthy en plein cœur de Biarritz ? Filez chez Manatee. Les produits cuisinés sont maison, frais, locaux, de saison et bio au maximum.

Fan de thé, j'ai vraiment apprécié leur carte de la Route des Comptoirs, entreprise française de thés et infusions biologiques.

13 rue Gambetta 64200 Biarritz

manatee-biarritz.fr

Tél: 05 24 33 03 06

BALI BOWLS

Réputé pour ses acai/smoothie et ses bowls sucrés, Bali Bowls propose également des bowls salés pour le déjeuner (quinoa, lentilles, houmous...).

Tous les bols et smoothies sont fabriqués à partir de PLA respectueux de l'environnement, à base de féculle de maïs. Ce matériau est composé de ressources renouvelables et est compostable et biodégradable. Les cuillères sont en bambou, et les pailles en papier. Ça fait toutes la différence !

18 place Clémenceau et 4 rue Gaston Larre

balibowls.com



FROZEN PALM

Envie d'un matcha latte ? Allez chez Frozen Palm. Le lieu est à quelques pas de la grande plage. Vous pourrez également y déguster des avocado toasts et pâtisseries maison.

C'est le lieu idéal pour se poser avec son ordinateur ou découvrir des publications comme Herwith.

2 rue Jean Bart 64200 Biarritz

LE CORNER DE SOPHIE

Dans son Corner, Sophie, la maman, et Gabrielle, sa fille, ont sélectionné les plus belles marques de soins pour chouchouter notre peau : Minois Paris, RMS Beauty, Kure Bazaar, Mimitika, Z&MA... Juste à côté du corner, vous trouverez La Cabine de Sophie, un lieu intime pour faire du bien à nos cheveux, cajoler nos mains et colorer nos pieds grâce aux mains d'experts de la beauté et du bien-être.

2 rue Champ Lacombe 64200 Biarritz

Tél: 05 59 23 70 25



ALBERTINE

Envie d'un maillot de bain original Albertine x Elise Calmin, un sweat aux couleurs acidulées ou bien une robe d'été pleine de malice ? Fon-

cez dans le flagship Albertine, la boutique de la marque éponyme, qui sent bon l'océan et le sable chaud, imaginée par Anémone et Caroline.

54 Rue Gambetta 64200 Biarritz

albertine-swim.com



obazinebottle • S'abonner

obazinebottle Le 14 juillet est passé donc on peut dire que les vacances commencent maintenant, non? 🎉☀️

Un petit jeu en ce début de vacances alors? Laquelle de ces affirmations est vraie:

- La Petite Sirène tient un bar de plage avec Polochon 🍦
- Alerté à Malibu devait être tourné à St Malo mais Pamela Anderson n'aimait pas les crêpes 🥞
- Nos gourdes George et Camille gardent ton eau hyper fraîche toute la journée, même en plein soleil, car elles sont isothermes ☀️

Aimé par illustralulu et 97 autres personnes

16 JUILLET

Ajouter un commentaire...



mimitika_suncare • S'abonner

Paris, France

mimitika_suncare De l'huile d'hibiscus antioxydante 🌸, de l'huile d'abricot régénérante et de l'huile de Graine de Luffa qui stimule la production naturelle de mélanine : le 2e3 des huiles pour une peau hydratée et un bronzage sublimé pour tout l'été ☀️☀️

Vous pouvez retrouver notre huile solaire SPF50 en grand format (150ml) ainsi qu'en petit format dans notre KIT summer essentials version huile ☐ (PS: on offre une crème visage format voyage pour tout commande passée sur leshop!) #mimitika #forsunlovers #madeinfrance #crueltyfreesunscreen #vegansunscreen

2 sem

pris_ici_et_la Cette huile je l'adore

290 J'aime

26 JUILLET

Ajouter un commentaire...



pauline_travelsurf • S'abonner

Lombok, Nusa Tenggara Barat, Indonésie

pauline_travelsurf 🌊 #surfunique 6 sem

ysemcy Ma life 6 sem 1 mention J'aime Répondre

maryhale97 La vague de 3 mètres 6 sem Répondre

210 J'aime

1 JUILLET

Ajouter un commentaire...



surfrider • S'abonner

We all love a day at the beach — swimming, surfing, or just cooling off in the water — but how do you know if the water is safe before you jump in?

We've created the ultimate resource to check water quality at your local beach before you even get near the water. Read about current conditions, health advisories, and make sure you and

1966 J'aime

20 JUILLET

Ajouter un commentaire...



namastrip.retreats • S'abonner

namastrip.retreats SURF & YOGA ☀️ Du 3 au 6 octobre Près de Biarritz

Pour vous remettre de la rentrée et prolonger un peu l'été que diriez-vous de 4 jours de ressourcement et de déconnexion au bord de l'océan dans notre cher sud-ouest, toute près de Biarritz ! L'alliance du surf et du yoga est parfaite pour se reconnecter à son corps, travailler sa souplesse mais aussi son mental tout en étant connecté au monde qui nous entoure. Go with the flow !

Un merveilleux moment guidé par Maïa, professeur de yoga passionnée et artiste à l'océan au sein d'une

167 J'aime

27 JUILLET

Ajouter un commentaire...



patineparis • S'abonner

Good DROP : les good chouchous for bad hair days sont en ligne. Les 10 premières qui nous écrivent en MP reçoivent le code secret pour ajouter un CHOUCHOU à leur commande de Johnny top #lovelisinthehair ❤️❤️❤️ (NB : les cheveux de Kalo ne sont pas fournis avec le chouchou / les photos canons sont de @chloebruhat 😊)

4 sem

line_voltaire j'adore

4 sem 1 mention J'aime Répondre

koco.jo old school

222 J'aime

11 JUILLET

Ajouter un commentaire...



rivedroite_paris • S'abonner

rivedroite_paris Pour vous donner envie de vite partir en vacances, on glisse pendant quelques jours dans vos commandes un échantillon de la crème solaire visage ultra-fondante @mimitika_suncare . On vous prévient, vous allez adorer son odeur de vacances, et sa formule fondante ultra-clean haute protection. Avec la pochette de l'été fabriquée en toile de store upcyclée, c'est le summer kit parfait 🌟☀️🇺🇸 We decided to surprise you with our friends @mimitika_suncare : we insert in your orders a sample of their ultra clean face sunscreen to enjoy sun without stress ☀️☀️ #summersales #lessoldisbetter #upcyclingisbetter #fairnirina #fairtradefashion

105 J'aime

16 JUILLET

Ajouter un commentaire...



ondine_csaو • S'abonner

ondine_csaو Sweet dreams everybody

2 sem

annarivka Magnifique ✨ il fait beau dans tes yeux

2 sem 3 mentions J'aime Répondre

wolinskiki Sublime ❤️❤️❤️

2 sem 1 mention J'aime Répondre

come_editions 😍😍

1107 J'aime

26 JUILLET

Ajouter un commentaire...

CUISINER EN VERT AVEC CHLOÉ BAEYAERT

Cheffe, gourmande et créatrice d'une cuisine saine, Chloé Baeyaert alias « Chloé cuisine en vert » est une cuisinière dans l'air du temps. Concernée par l'écologie, elle met un point d'honneur à limiter le gaspillage alimentaire. Afin de partager son savoir-faire à tous, elle dispense des cours de cuisine à Trouville-sur-mer où elle apprend aux petits comme aux grands à réaliser des plats bluffants et simples à cuisiner à partir de produits de saison, biologiques, du marché et du jardin. Créatrice culinaire, elle prend plaisir à concocter des recettes qu'elle met en valeur à travers ses jolies photos.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND



MOELLEUX COCO ET SÉSAME À LA VAPEUR

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

Moelleux coco

1 yaourt coco
½ pot d'huile de coco
1 pot de farine de riz
1 pot de farine de coco
½ pot de sucre blond
½ pot de noix de coco râpée
1 cuillère à café de levure chimique
3 œufs
1 cuillère à soupe de purée de sésame blanche

Coulis de mûres

200 grammes de mûres
1 cuillère à café de sucre roux

Finition

3 mûres
20 cl de crème de coco bien froide
1 branche de basilic à petites feuilles
Sésame

RECETTE

Moelleux coco

Faites chauffer l'eau du cuit-vapeur. Vous utiliserez dans cette recette le pot de yaourt comme mesure. Versez dans le saladier le yaourt coco, les farines riz et coco, le sucre, la levure, la noix de coco râpée, les œufs, la purée de sésame et l'huile de coco puis mélangez. Veillez à bien respecter les proportions indiquées pour avoir un gâteau bien aéré! Versez l'appareil dans des verres préalablement huilés avec l'huile de coco et faites cuire sur le tamis du cuit-vapeur pendant 30 min sans soulever le couvercle. Laissez bien refroidir les gâteaux avant de les démouler délicatement.

Coulis de mûres

Dans une casserole, faites compoter les mûres dénoyautées avec le sucre à feu doux puis mixez pour obtenir un coulis. Laissez refroidir.

Finition

Montez la crème de coco en chantilly en la fouettant avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.

Sur chaque gâteau, déposez une cuillérée de chantilly et de coulis de mûres. Ajoutez une demie mûre, une petite feuille de basilic et quelques graines de sésame.

Quelques idées

Vous pouvez faire un gros gâteau en le faisant cuire dans un cul de poule en inox par exemple. Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, faites cuire le gâteau au four au bain-marie ou dans une casserole avec un fond d'eau à couvert.

Vous pouvez remplacer :

- La purée de sésame blanche par de la noire ou par de la purée d'amandes.
- Les mûres par des cerises ou des myrtilles.



TERRINE DE BETTERAVE, CAROTTE ET MENTHE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

Légumes vapeur

500 grammes de betteraves rouges et jaunes
500 grammes de carottes jaunes

Montage

200 grammes de chèvre frais
1/4 botte de menthe
1 citron vert
Huile d'olive
Sel et poivre

Finition

1 carotte jaune

RECETTE

Légumes vapeur

Coupez les carottes et les betteraves épluchées en lamelles de 3 mm d'épaisseur. Faîtes-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Elles doivent rester un peu croquantes pour se tenir au démoulage. Laissez refroidir.

Montage

Chemisez le moule à cake de film alimentaire en laissant dépasser les bords.



Au fond du moule, disposez en les serrant bien les lamelles de carotte puis celles de betterave que vous aurez coupées au préalable aux bonnes dimensions. Répartissez la moitié du chèvre frais sur les légumes. Arrosez d'un trait d'huile d'olive, de zestes de citron vert, de menthe ciselée, salez et poivrez.

Répétez l'opération une seconde fois en terminant par une couche de légumes.

Rabattez le surplus de film alimentaire et disposez une brique de lait dessus pour bien tasser la terrine. Réservez au frais une nuit.

Finition

Démoulez délicatement la terrine et décorez de tagliatelles de carotte crue.

Quelques idées

Servez cette terrine avec une sauce délicieuse : huile d'olive, purée d'amandes, jus et zeste de citron vert, menthe ciselée.

Pour une version vegan, vous pouvez remplacer le chèvre frais par un « fromage végétal » type Fermentine nature.

ROULEAUX DE PRINTEMPS, RAISINS ET CORIANDRE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

Pickles

2 betteraves chioggia
300 ml de vinaigre de vin blanc
100 ml d'eau
70 grammes de sucre
30 grammes de gros sel

Rouleaux de printemps

6 feuilles de riz
1 courgette jaune
½ concombre
1 betterave chioggia
Le zeste d'un citron vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sauce ponzu
½ botte de coriandre
100 grammes de raisins blancs
4 cuillères à soupe de cacahuètes torréfiées
Huile d'olive et fleur de sel

RECETTE

Pickles

Coupez la betterave épluchée en julienne et disposez-les dans un pot en verre. Portez à ébullition le vinaigre, l'eau, le sel et le sucre et versez sur les lamelles de betterave.

Laissez refroidir, couvrez et réservez au frais au moins 48h. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques, graines de moutarde, betterave... pour parfumer ou colorer vos pickles.

Rouleaux de printemps

Épluchez la betterave. Coupez le concombre, la courgette jaunes en julienne (fins bâtonnets). Disposez-les dans un saladier, assaisonnez avec le zeste du citron vert, la sauce ponzu et l'huile d'olive (réservez le jus du citron pour une autre recette). Vous ne salerez les rouleaux de printemps qu'à la fin sinon les légumes rendraient trop d'eau. Détaillez les feuilles de coriandre. Taillez les raisins en bâtonnets.

Préparez un plat rempli d'eau tiède pour réhydrater les feuilles de riz une à une. Une fois que votre feuille de riz est bien souple, étalez-la délicatement sur un torchon bien propre. À une extrémité (vers vous), alignez des feuilles de coriandre, déposez dessus la julienne de légumes et répartissez quelques bâtonnets de raisins, quelques pickles et cacahuètes.

Roulez bien serré pour obtenir un grand rouleau. Déposez-le ensuite sur une planche à découper et badigeonnez-le d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Coupez le rouleau en 2 ou 3.

Recommencez l'opération pour les autres feuilles. Parsemez de fleur de sel et picorez!

Quelques idées

Imaginez vos propres rouleaux en variant les légumes, fruits, herbes et pickles. Vous pouvez ajouter des pétales de fleurs pour apporter de la couleur.

EAU THERMALE
Avène

le don d'apaiser

Tolérance Extrême

RIEN
— À —
CACHER*



* Ne cherchez pas, il n'y a vraiment rien à cacher dans ce **soin hydratant**. Vous n'y trouverez que les 7 ingrédients essentiels et indispensables à votre peau, sans aucun conservateur.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

Si vous avez (encore) un doute, flashez ici :
Retrouvez nos produits en pharmacie et parapharmacie.

