



BOMBER EN CUIR, APRIL, MAY, T-SHIRT ET JUPE EN COTON, BY ZOE, MINICROLES EN ARGENT, HISTOIRE D'OR, COLLIER EN ALUMINIUM, ET GOURMETTE EN MÉTAL ARGENTÉ, AGATHA, MONTRE EN PLASTIQUE, ICE-WATCH, CHAUSSETTES EN COTON, FALKE, BASKETS EN COTON, SPRING COURT.

TENDANCE

LA VAGUE CALIFORNIENNE

Décryptée pour "Be" par des expats experts, la beauté healthy des Américaines de la côte Ouest tient en une phrase: "C'est une religion!" Treize versets à leur piquer et à adapter au credo français.

RÉALISATION AURÉLIE LAMBILLON. STYLISME MARION GUIOT. PHOTOS GEORGE BERGER.

1/OBSESSION YOGA

Levée à 6 heures, avec le soleil, la Californienne éveille corps et âme avec une séance de yoga. En vogue, le kundalini est apparu à Los Angeles en 1969. Une année propice à cette discipline qui réveille le serpent, symbole d'énergie vitale et de libido, dormant en bas de la colonne vertébrale. L'autre hit, c'est le vinyasa ("mouvement" en sanskrit) qui donne lieu à toutes les interprétations: sur la côte Ouest, on est plus proche de la séance d'aérobic que de l'élévation de soi. Mais que ne ferait-on pas pour un "yoga butt"?

La French touch Il est 8 h 45, Paris s'éveille, et on est déjà en retard pour aller bosser. Alors, se motiver pour bouger... Enfin, depuis l'ouverture du Tigre Yoga Club, un studio cosy (bar à jus, fauteuils club, snacks healthy: tout ce qu'on aime!), on tolère d'avancer le réveille-matin. À la clé? Une dizaine de disciplines différentes, des cours de Pilates, de méditation, et même des massages pour récupérer après l'effort.

À partir de 240 € les 10 cours. Le Tigre Yoga Club, 17-19, rue de Chaillot, Paris 16. tigre-yoga.com.

2/PETIT DÉJ LIQUIDE

Au repos pendant la nuit, le corps se nettoie et se régénère. Une parenthèse que les Cali prolongent jusqu'au lunch avec un petit déj liquide tellement facile à digérer qu'il déploie du fuel prêt-à-consommer. Au menu, du jus vert, concentré de choux et autres légumes à branches. Bref, la tête du classement ANDI (Aggregate Nutrient Density Index) qui donne le meilleur ratio micronutriments/calories des aliments. Mais aussi du lait d'amande pour les bons acides gras, et des protéines végétales en poudre pour caler. Les recommandations nutritionnelles de la journée? Check dès 9 heures!

La French touch Et si on sacrifiait ses tartines pour la recette de Teresa Palmer, actrice et fondatrice du site de wellness yourzenlife.com? Centrifugez une poignée de pousses d'épinard, cinq feuilles de kale (ou de chou vert), une poignée de salade romaine, un quart de concombre et trois branches de céleri. Ajoutez le jus d'un citron et d'un citron vert, une poignée de myrtilles et du lait d'amande à volonté. Mixez, saupoudrez de cannelle et dégustez.

3/MASSAGE À LA CARTE

Entre les fous de sport à L.A. et les nerds de la Silicon Valley, un massage hebdomadaire s'impose, d'autant qu'il est crucial de se reconnecter régulièrement avec son corps (et de le décriper suite aux mauvaises positions adoptées devant le clavier). Le "deep tissue" et le suédois, bref le travail intense sur les muscles, ont la cote. Surtout si le praticien a été formé au massage sur mesure à Esalen, un centre de retraite où communier avec la nature et soi-même.

La French touch Chez nous, le massage est cher, sauf chez Lanqi (48 € les 60 minutes, imbattable!), où les cabines sont des box séparés par un simple rideau. Rien dans le décorum, tout dans les mains des masseuses chinoises qui enchaînent les pétrissages profonds pour dégommer toute trace de tension. Déjà dotée de deux adresses, Lanqi s'est installé sur deux étages au 47, avenue de Saxe, dans le 7^e arrondissement parisien. La prestation y est plus chic (60 €), mais avec hammam et sauna! lanqi-massage-chinois.fr

4/FOLIE DÉTOX

Obsédées par les cures de jus, les Californiennes savent sélectionner les bonnes boissons, c'est-à-dire fraîches pour un max d'enzymes et extraites à froid pour préserver les ▶

micronutriments. L'occasion aussi de glaner quelques fibres pour la digestion. Les branchées se fournissent chez Moon où elles customisent leur drink avec un shot de "liquid light". Dopé en minéraux rares, ce concentré d'acide fulvique chasserait les toxines tout en favorisant l'absorption de nutriments. "À San Francisco, lassées de payer 10 dollars la petite bouteille, les filles ont acheté des blenders et piquent les recettes du site de wellness thechalkboardmag.com", explique Caroline de Wachsmuth, fondatrice de Doux Me, expatriée à San Francisco où elle prépare une nouvelle marque bio.

La French touch Chez nous aussi les cures gagnent du terrain. La petite nouvelle? Nubio, qui respecte le cahier des charges cru/pressé à froid/bio. C'est dans son atelier parisien que Claire presse à la demande fruits et légumes le matin de la livraison. Au programme, six jus pour la journée (dont deux en-cas et deux à réchauffer, donc bien pour l'hiver) composés d'un petit déj alcalin et boosté en chlorophylle (concombre, pomme, céleri, épinards, pomme, chlorelle, basilic), de mélanges riches en minéraux et en vitamine C (épinard, romaine, citron vert, romarin, persil, pomme) et d'un mix ultra détox (kale et eau de coco, entre autres). Pas cap de s'y coller trois, quatre ou cinq jours? Qu'importe, la tendance est au jus qui remplace un repas quand pas le temps ou envie d'un truc léger.

5/HELLO BLONDIE!

"Ici, 70% des filles ont de longs cheveux blonds qui flottent sur les épaules, déclare Benjamin Mohapi, hair stylist anglais qui a conquis L.A. Plus ou moins clairs selon la base, ils sont forcément dorés". Comme les cool babes n'ont pas que ça à faire, elles les retouchent trois fois par an maxi. Ce qui implique un effet racine et des pointes plus claires. Un peu façon ombré mais en plus dégradé. "Avec ma technique de balayage en V, les pointes sont plus claires, comme patinées par le soleil et les racines fondues, car je les frotte avec un peu de produit avant de rincer, indique Gaëlle Secretin", coloriste française expatriée à L.A. Après, vive les patines pour rectifier un reflet qui a un peu trop vécu. **La French touch** Easy pour les filles du Nord et de l'Est, le blond cali pullule sur les podiums du printemps. Notre top préférée? L'Allemande Anna Ewers, une bombe aux longueurs Raiponce repérée sur les défilés Chanel,

Miu Miu et Valentino. Brunette, optez pour le reflet doré sans over-éclaircir. Sous les cieus du nord de la France, une mine plombée est vite arrivée. Sinon, rabattez-vous sur l'autre trend local: les longueurs noir de jais à la Zooy Deschanel, blonde insipide devenue brune funky.

6/HAIR COOL

Les filles en vogue laissent flotter sur les épaules des longueurs gainées et matifiées par le sel. Noué sur le top, le bandeau 50s - shoppé chez American Apparel, downtown L.A. - fait le look.

La French touch Parce qu'on ne peut pas toujours compter sur l'eau de mer, on l'imité. "Imprégnez les cheveux humides de soin sans rinçage pour les assouplir, vaporisez un spray effet salé, et froissez avec une serviette avant de laisser sécher naturellement, détaille Gaëlle Secretin. Reste à twister quelques mèches autour des doigts. On essaie d'arrêter le fer à friser parce que ça flingue trop les cheveux." Déjà flingués? Aux capsules classiques, préférez l'huile de rosier muscat, qui ferait des miracles...

7/PERCÉE DU COURT

Michelle Williams, Anne Hathaway, Jennifer Lawrence... On ne compte plus les stars d'Hollywood qui ont osé tout couper ni les débats que la "Pixie cut" engendre dans la presse people. Forcément, les cool chicks se lancent aussi.

La French touch On portait le court qu'elles n'étaient même pas nées. Cette saison, l'œil rivé sur les podiums, on préfère le shag à étages d'Edie Campbell à la Pixie, sur-vue. N'empêche, on peut s'inspirer de la (bonne) attitude californienne face aux coiffeurs. "Les Californiennes aiment les coupes qui durent, quitte à payer cher, attendre des semaines pour un rendez-vous et faire des heures de voiture pour aller chez le bon pro", précise Gaëlle Secretin.

8/SKIN SCHIZOPHRÉNIE

En théorie, elles sont toutes dingues d'"organic". En pratique, quand les résultats tardent, les grands principes s'évaporent au profit de l'efficacité des marques de docteur. D'ailleurs, la Cali ne renie pas une petite injection pour peaufiner sa beauté naturelle une ou deux fois par an. De quoi booster son "facial" mensuel à base de marques tellement green qu'on pourrait les manger.



PULL EN RÉVILLE, TARA JARMON, JUPE EN CUIR, THE KOOPLES, MINICRÉOLES EN ARGENT, HISTOIRE D'OR, HAUT DE MAILLOT EN COTON ET ÉLASTHANE, ADIDAS PAR STELLA MCCARTNEY.

La French touch Plus modérée, la Française est aussi plus laxiste, alors que la rigueur niveau soins paye! La routine West Coast: nettoyage peaufiné à la brosse, gommage ou peeling léger hebdo, sérum qui change à chaque saison et, bien sûr, la crème hydratante avec indice de protection élevé. Sans oublier le nettoyage de peau en institut régulier. "Je vois mes clientes tous les mois. Pendant trois heures, elles enchaînent Bikini brésilien, facial sur mesure et massage", raconte Marion, propriétaire du salon Ensoma à San Francisco. On les imite en se rendant au moins tous les trimestres à l'institut Orlane, qui propose quatre soins essentiels (Réhydratant Nutritif, Teint Radioux, Cocooning Peau Sensible, Pureté Matité) à varier selon l'humeur de sa peau. Le plus? Une extraction des comédons en bonne et due forme, effectuée sur un épiderme assoupli par un masque massé, qui redonne un grain de peau impeccable. 1 heure, 98 €. 163, avenue Victor-Hugo, Paris 16. orlane.com

9/NO MAKE-UP (OU PRESQUE)

La vraie passion de la Californienne, c'est l'hydratation, renforcée à coups de crèmes, d'huiles, mais aussi d'eau de coco et de jus d'Aloe Vera à gogo. À la clé, le glow façon "j'ai un peu transpiré au yoga mais jamais sur la zone T" vu sur tous les défilés du printemps. Zéro fond de teint, c'est au soleil de créer la carnation miel.

La French touch Il est mort le soleil (au moins jusqu'en mai), la triche est notre seule option. Avant l'illuminateur, on attaque avec une CC cream qui corrige le terne et unifie le teint. Le tip de Lyne Desnoyer, make-up artist M.A.C outre-Atlantique: "Massez la peau de l'extérieur du visage avec un mix d'huile et d'illuminateur, puis mixez un blush-crème pêche ou abricot avec de la crème, et posez sous l'os de la pommette avant de diffuser vers les tempes." L'effet recherché: les bonnes joues de Brooke Shields dans les campagnes Calvin Klein des années 80.

10/L'ART DU DÉTAIL

Peu maquillée, notre dream girl se fait remarquer grâce à un grooming parfait. Avec un salon de manucure à chaque coin de rue, les ongles mités n'existent pas. Dument retouchés chaque mois, les sourcils sont traités avec le plus grand respect. Sans parler des extensions de cils quasi systématiques quand le traitement au Latisse ▶



FOLIE DÉTOX 1. Cure Nouveau Départ, Nubio, 64€ la dose journalière. **HAIR COOL** 2. Bandeau à nouer, American Apparel, 16€. 3. Spray Volumisant au Sel Marin, Davines, 17,15€. 4. Huile d'Hydratation Journalière Dry Remedy, Aveda, 32€. 5. Liquid Supplement for Skin, Hair and Nails Sea Buckthorn, Sibub Beauty, 46€ sur amazon.fr **SKIN SCHIZO** 6. Gel Nettoyant Visage Cleanse, Earth Tu Face chez Colette, 45€. 7. Sérum de Coton Idéal Douceur, Carita, 68€. 8. Crème Superdefense SPF 20 Hydratant Défense Quotidienne, Clinique, 54,50€. 9. L'Exfoliant Expert Masque & Gommage, Novexpert, 24,95€.



10. Huile Végétale Vierge Bio Amante Douce, Florame, 8,15€. **NO MAKE-UP (OU PRESQUE)** 11. Crazy Cream Tan, Sampar chez Sephora, 35€. 12. Blush Crème HD n° 410, Make Up For Ever chez Sephora, 25,50€. 13. Prep + Prime Natural Radiance, M.A.C, 38€. 14. Crème Hydratant Visage Xtend Your Youth, Dr. Brandt chez Sephora, 55€. **L'ART DU DÉTAIL** 15. Rouge Allure Mélodieuse, Chanel, 32€. 16. Super Liner So Couture, L'Oréal Paris, 12,20€. 17. Precision Tweezers, Anastasia Beverly Hills chez The Beautyst, 26,32€. 18. Lime Quatre Faces Fluo, Peggy Sage, 7,20€. 19. Diorlisse Abricot, Dior, 23,40€.

PACKSHOTS ALOIS BEER.



Coiffure Enrico Mariotti pour Bumble and Bumble chez See Management. Maquillage Renée Garnes pour Dior chez Artists at Wilhelmina. Manucure Cassandra Lamar pour Zoya chez Artists at Wilhelmina. Assistante stylisme Léna Kalfèche. Assistant photo Christian Coleman. Assistant numérique Ludo Nicolas. Mannequin Atlanta de Cadenet Taylor chez Slate PR.

ROBE POLO EN SOIE, TOMMY HILFINGER. MINICRÉOLES EN ARGENT, HISTOIRE D'OR, COLLIER LENNY EN PLAQUÉ ARGENT, ESTHER VINA 1950.

(un engrais puissant vendu sur prescription) n'a pas fonctionné. Sa moue pulpeuse? Elle ne la doit pas toujours à la nature. Mais chut!

La French touch Le make-up bon goût, on maîtrise. En revanche, côté grooming, on a raté le dernier train. Parce que les manucures à 16 dollars ne courent pas les rues, on fait la blague avec du homemade express: un coup de lime tous les deux jours pour contrer la casse, et un gommage des cuticules hebdo. Pas le temps de laquer? Une base traitante fait les mains propres. Laissez les sourcils à une pro. Même tous les trois mois (assurez le débroussaillage entre-temps), c'est mieux que de massacrer sa ligne soi-même. L'Institut Katia (16, rue des Taillandiers, Paris 11, boutique-katia.com) a l'air d'un salon de quartier, mais les rédactrices s'y bousculent pour les arcs sur mesure et l'accueil adorable.

11/GOLDEN BABE

Le soleil brille 320 jours par an sur la côté Ouest, mais les salons de faux hâle sont pleins. "Avec un écran solaire intégré à sa crème corps, la Californienne bronze peu, témoigne Caroline Wachsmuth. Elle cultive sa peau briochée en salon, aussi parce qu'elle ne tolère pas les marques de maillot."

La French touch Au nord de Valence, le bronzage, on n'y croit pas du tout. Ce n'est pas une raison pour ignorer son corps jusqu'au mois de juillet. Capitalisez sur le gommage qui fait la peau cachemire. En salon, c'est encore mieux, surtout quand la marque green Aveda s'en mêle. Grâce à un combo d'huile ayurvédique et de sels de bain, et à la main ferme et précise de la praticienne, les peaux mortes s'envolent au profit d'un voile extra lisse, extra doux



GOLDEN BABE 1. Macadamia Butter ou Raw Pecan Butter with Cashews, Wilderness Poets, 10€ les 4 (aux États-Unis). 2. Classic Peanut Butter, Justin's, 18€ les 10 sur amazon.co.uk 3. Salt Skrub, LA Bruket chez & Other Stories, 19€. 4. Huile All Over Body Oil, Goé Oil sur colette.fr, 41€. 5. Oil Gel Shea & Cocoa Butter Johnson's Baby, Johnson & Johnson, 6,69€ sur amazon.fr 6. Huile Corps Bathina Soft to Touch, Hard to Get, Benefit, 35€.

(Gommage Soyeux, 30 min, 45€. Aveda Montecino, 7, rue du Louvre, Paris 1, 01 40 26 18 07). À la moindre épaule dehors, on dégaine une huile satin (sans paillettes, merci!) ou, à défaut, du Baby Oil Gel de Johnson & Johnson, le truc cheap de nos idoles pour un glow maximal.

12/SOCIAL SPORT

Incroyable mais vrai, même les Cali branchées font de la randonnée. Sauf qu'en anglais on dit "hiker" et que c'est deux mille fois plus cool. Évidemment, il n'est pas question de gravir le mont Ventoux, mais plutôt de se balader derrière le Hollywood Sign ou dans le réservoir de Silver Lake. Les accessoires: une paire de baskets, un chien et une copine. Eh oui, à L.A., on ne se retrouve plus pour luncher...

La French touch Plutôt que de ruminer que la randonnée c'est pour les beaux, rejoignez les sessions de fitness mensuelles du Nike Training Club. C'est aussi l'occasion de bouger et de socialiser autrement qu'autour d'une raclette. Dimanche 25 mai aura lieu leur course 100% féminine, We Own the Night. 10 km à préparer tous les soirs du mois avec des séances d'entraînement et de fitness entre copines. Plus d'infos sur la page Facebook Nike Running France.

13/FOOD RELIGION

"N'allez pas croire que les Californiennes ne mangent rien, déclare Isabelle Campone, du blog isabelleinla.wordpress.com. Elles ingèrent même bien plus de nourriture qu'une Européenne." La différence, c'est que chaque aliment est trié sur le volet par ces filles obsédées par l'idée que leur alimentation rejaillit sur leur beauté extérieure. Oublié le sucre (même le lent), le lait et son ami le fromage, et le gluten, cet extrait de blé, d'orge ou de seigle. Place au kale, le chou dont on trouve désormais autant de variétés que de pommes au spot healthy Erewhon Market à L.A. Avant de le déguster (le kale a fait son apparition dans les magasins Bio C Bon), détaillez en lamelle et massez délicatement avec de l'huile pour l'attendrir. Passion n° 2: le beurre de noix et ses bons acides gras en dose snack, dont Miranda Kerr fait l'éloge à longueur d'interview. Un régime à saupoudrer de graines, surtout de chia, tellement nutritives.

La French touch "Aux États-Unis, la nourriture est ultra industrialisée, gavée de conservateurs et d'OGM. C'est pour ça que les Californiens sont devenus aussi radicaux", explique Isabelle Campone. En France, on n'en est pas à sacrifier la baguette, mais surveiller les étiquettes est un must do tant les mauvaises pratiques de l'Amérique se répandent. Quelques conseils: débusquer les colorants, conservateurs et autres agents de texture en zappant tous les produits enrichis en E + un chiffre. Dire adieu à l'huile de palme qui bouche les artères (surtout hydrogénée), parfois planquée sous la vague appellation "huile végétale". Se fier aux labels green: AB, Demeter, Nature et Progrès, et Bio européen. Perdue? Ouf, le Café Pinson, où healthy rime avec yummy, vient d'ouvrir une nouvelle adresse (58, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris 10) où officie un barista. Oui, comme là-bas! -JOY PINTO