



PLAISIR & SANTÉ

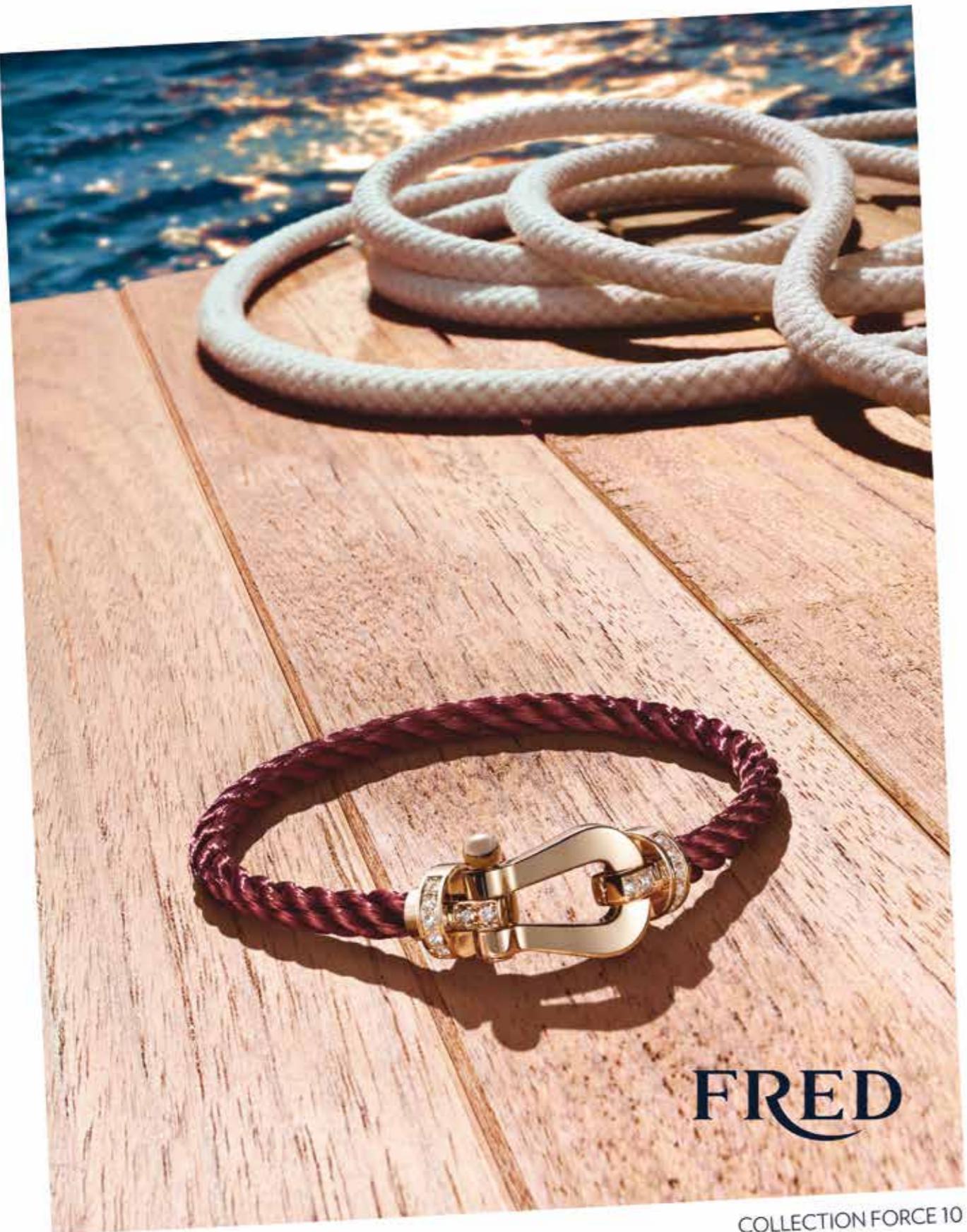
L'EFFICACITÉ D'UNE THALASSO
PERSONNALISÉE



GRAND HÔTEL
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz

HÔTEL THALASSO & SPA • Saint-Jean-de-Luz - Pays Basque • +33 (0)5 59 26 35 36 - www.luzgrandhotel.fr



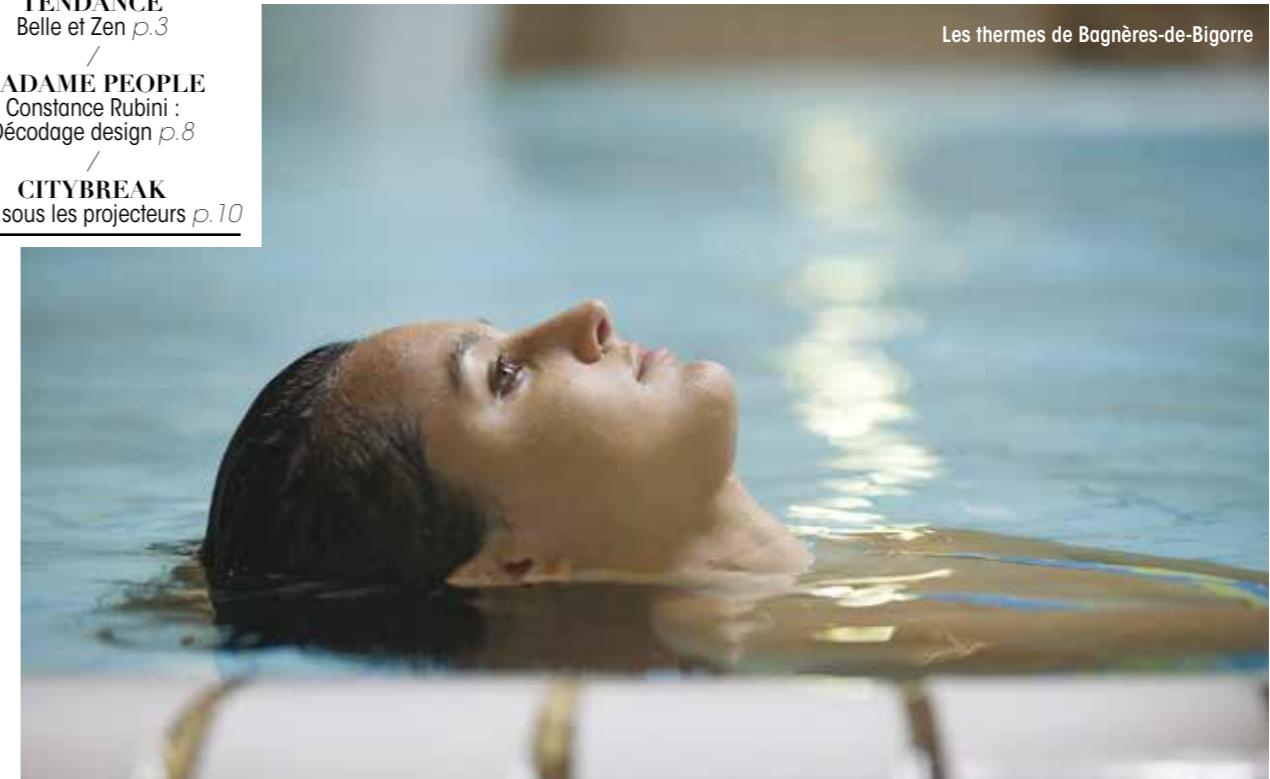
SUD-OUEST

TENDANCE
Belle et Zen p.3

MADAME PEOPLE
Constance Rubini :
Décodage design p.8

CITYBREAK
Sarlat sous les projecteurs p.10

Les thermes de Bagnères-de-Bigorre



BELLE et ZEN

AVALER DES JUS OVER VITAMINÉS, MÉDITER, FAIRE UNE PAUSE,
UNE SÉANCE DE YOGA OU UNE THALASSO... CINQ IDÉES POUR BOOSTER
FORME ET SÉRÉNITÉ À L'HEURE DES PREMIERS FRIMAS.

UNE DIGITAL DÉTOX POUR DÉCONNECTER

« Fear Of Missing Out »... Le syndrome Fomo, on ne peut plus actuel, désigne la peur de « manquer quelque chose » et nous fait compulsivement mails et réseaux sociaux. Pour vaincre cette « cyberdépendance », la e-detox ou e-rehab est en vogue aux États-Unis. « En moins de 25 ans, nous sommes passés d'un plaisir récent de connexion à un désir latent de déconnexion », explique Francis Jauréguiberry, professeur à l'université de Pau et spécialiste en usages des technologies, qui voit même dans cette démarche « une nouvelle épreuve hypermoderne ». Profitant des paysages bucoliques du Sud-Ouest, propices au « slow down », le Château La Gravie

rière, dans le Médoc, propose depuis 2013 un séjour Digital Detox pour évaluer et modifier son attachement aux appareils numériques. Dans les Pyrénées, les Grands Thermes de Bagnères-de-Bigorre invitent à une minicure « mains libres » associant eau thermale, relaxation, marche d'oxygénation et atelier créatif. « Il s'agit avant tout de prendre de la distance, de se concentrer sur soi. C'est un tremplin vers un autre point de vue sur son travail et sur sa vie », affirme Clémence Cier, la psychologue du centre. A.F

OÙ ?
À VERTHEUIL : www.chateaulagravie.com
À BAGNÈRES-DE-BIGORRE : www.thermes-bagneres.fr

À LIRE :
Petit cahier d'exercices de digital detox,
aux Éditions Jouvence

PHOTO : DR

PAR ALEXANDRA FOISSAC ET NATHALIE VALEZ

DORISE
JOAILLIER

41, rue Croix Baragnon - 31000 Toulouse
05 61 52 38 03



Le château de Brindos, à Anglet



Les jus detox McBride

UNE THALASSO

POUR PRÉSERVER SA JEUNESSE

Euripide, Platon et Hippocrate l'affirmaient déjà il y a plus d'un millénaire : la mer guérit et lave tous les maux de l'Homme ! « *Et en particulier les affections de la femme* », complétait Hérodote. Pour suivre à la lettre les préceptes de l'Antiquité, direction le centre Thalazur d'Arcachon. Spécialiste de l'anti-âge et fraîchement lifté, on y booke cryothérapie, soins aux sels minéraux et Mésolift marin. À Anglet, le Relais & Châteaux de Brindos s'est associé à la marque basque Les Cabanes Blanches, alors que Serge Blanco, à Hendaye, mise sur l'association médecines alternatives (Shou-Zu, hypnose...) et cardiotraining (machines high tech Hiit Concept by BH, Surf Therapy, Body Gliss, Stand-up Paddle...) pour retrouver forme et formes. A.F.

OÙ ?

À ARCACHON : arcachon.thalazur.fr

À ANGLET : www.chateaudebrindos.com

À HENDAYE : www.thalassoblanco.com

UNE CURE DE JUS

POUR SE RÉCONCILIER AVEC SON DEUXIÈME CERVEAU

Comment mettre au repos le système digestif et le foie tout en fournissant à l'organisme le plein de vitamines, enzymes et nutriments essentiels ? Avec un programme détox à base de jus frais. Très en vogue, ces cures de légumes et de fruits passés à l'extracteur (pour conserver les précieuses fibres) permettent de nettoyer l'organisme en profondeur. Jusqu'à présent, on pouvait les fabriquer

soi-même, mais la préparation demande de trouver le bon dosage et d'avoir un minimum de temps pour faire les courses et les recettes. L'autre option, plutôt onéreuse, consistait à commander des packs, à récupérer sous forme de colis à La Poste. Ni très pratique ni franchement écologique. Heureusement, quelques entreprises 100 % Sud-Ouest se sont penchées sur la question pour proposer des formules aussi gourmandes que locavores. À Toulouse, l'Atelier des jus propose ainsi des cures de un à trois jours (45 € / jour) où l'on sirote jusqu'à six préparations *home-made*. Au menu : un mix oranges, pommes, carottes, pamplemousses, gingembre et curcuma pour démarrer la journée, un jus « vert et peu sucré » pour le déjeuner (épinards, céleri, courgettes, poivron vert, pommes, kiwis, brocolis) ou encore une limonade épicée à base de citron, gingembre ou menthe et sirop d'agave au goûter. L'ingrédient magique ? Une livraison gratuite et quotidienne sur Toulouse ! Même format du côté de Biarritz, avec Émilie McBride, chef spécialisée en cuisine crue, vegan et sans gluten qui recommande « un jus tonique pour le matin, deux jus verts pour la journée auxquels on ajoute un antioxydant et un lait végétal pour le soir ». Le programme, idéal, paraît-il, pour se sentir léger et lutter contre les ballonnements et la fatigue. ♦ N.V.

OÙ ?

À TOULOUSE : www.atelier-des-jus.fr

À BIARRITZ : www.thenourishingbox.com

À BORDEAUX : www.dose-jus-fooding.fr



À LIRE
Le ventre, notre deuxième cerveau de Fabrice Papillon et Héloise Rambert (Tallandier)
Le charme discret de l'intestin de Giulia Enders (Actes Sud)

PAR ALEXANDRA FOISSAC ET NATHALIE VALLEZ

PHOTOS : DR

Réinventez
votre façon de
voyager

www.amplitudes.com



Rendez-vous dans nos agences :

TOULOUSE

20, rue du Rempart St-Étienne
31000 Toulouse
05 67 31 70 00

TOURNEFEUILLE

50, rue Gaston Doumergue
31170 Tournefeuille
05 61 07 05 05

PARIS

60, rue Sainte Anne
75002 Paris
01 42 86 84 98

AMPLITUDES

Créateur de Voyages

Circuits et séjours privatisés sur mesure

ELLE AURAIT PU SE SPÉCIALISER EN PEINTURE VÉNITIENNE,
SA PREMIÈRE PASSION, MAIS SON GOÛT POUR LE DESIGN
L'A MENÉE À LA TÊTE DU MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS DE BORDEAUX.

CONSTANCE RUBINI Décodage design

Chez Constance Rubini, il n'y a jamais eu de calcul : « Les projets m'intéressent plus que ma carrière », commente-t-elle. C'est pendant ses études d'histoire de l'art qu'elle entame un parcours dans le marché de l'art avant d'entrer au musée des Arts décoratifs de Paris, en 1999. D'une exposition à l'autre, elle se spécialise en design, jusqu'à devenir rédactrice en chef de la revue *Azimuts*. En 2010, elle est commissaire de la Biennale internationale du design de Saint-Étienne. « Avec La ville mobile, nous avons voulu montrer toutes les facettes du design : prospectif, industriel, jusqu'à la création contemporaine. C'était énorme ! », s'enthousiasme-t-elle. Séduite par le côté « maison domestique » de l'hôtel particulier « plein de charme » qui sert de repaire au musée des Arts décoratifs de Bordeaux, elle candidate à sa tête en 2013. Retenue, elle imagine pour les lieux un projet artistique à écrire au fil du temps.

Sa première exposition, une grande monographie d'Andrea Branzi, donnera le ton. Au passage, elle étoffe son équipe, sollicite de jeunes designers, des collectionneurs privés... décloisonne ! Son prochain grand chantier ? La rénovation de la prison jouxtant le musée, dont on ignore souvent la présence. Magnifique bâtiment, le site accueillera au printemps une grande exposition autour du design et de la couleur. Mais pour l'heure, c'est l'exposition *Houselife* qui mobilise toute son attention. À cette occasion, 300 pièces significatives du fonds du Centre national des arts plastiques s'éparpillent entre les salons XVIII^e de l'hôtel de Lalande, QG du



SES ADRESSES

PIA PIA

« J'adore les vitrines de cette boutique de fringues. On y trouve plein d'objets amusants, à l'image de sa créatrice, Laurence, personnalité forte et rayonnante. »
71, rue Notre-Dame à Bordeaux.

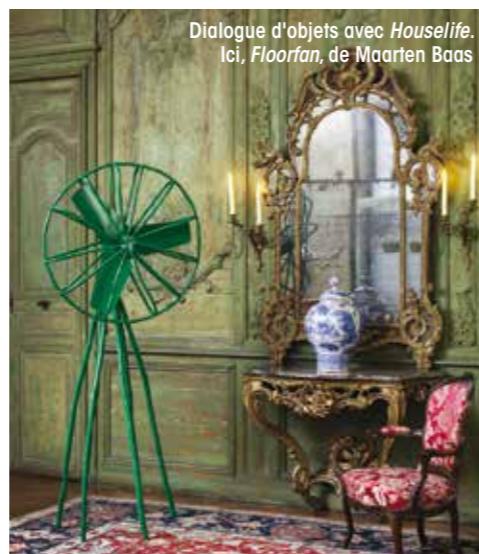
CHEZ BOULAN

« Je suis heureuse que cette institution du Cap-Ferret soit à Bordeaux. Ça donne l'impression d'être en vacances. J'adore leurs carpaccio ! »
10, rue Sicard à Bordeaux.

SES FÉTICHES

MON ÉPLUCHEUR DE LÉGUMES SUISSE

« Lorsque je voyage, j'ai une petite manie : dénicher une quincaillerie et y trouver des petits objets du quotidien. Ma dernière trouvaille est un épluche-légumes, du design anonyme et tellement malin, qu'en l'adore ! »



Dialogue d'objets avec *Houselife*. Ici, *Floorfan*, de Maarten Baas

Madd, et les décors de la maison Lemoine, érigée par Rem Koolhaas, entre 1994 et 1998. Deux écrins bien singuliers pour accueillir *in situ* mobilier et objets du quotidien dans des mises en scène à la fois domestiques et fantasques. ♦
Houselife, jusqu'au 29 janvier 2017 au musée des Arts décoratifs et du design, 39, rue Bouffard à Bordeaux. www.madd-bordeaux.fr

PAR NATHALIE VALLET

PHOTOS : DR - MADD BORDEAUX JEAN-CHRISTOPHE GARCIA

Nos biens neufs et anciens

TALENCE CENTRE | LES ARPÈGES

NOUVELLE TRANCHE

LOI PINEL 2016

Nous consulter

- Beaux appartements du T1 au T5
- Au pied du tram et du cinéma
- Ascenseur, parkings, terrasse

MÉRIGNAC CENTRE | LA PLÉIADE

NOUVEAU

A PARTIR DE T2 179 000 €

- À seulement 6 mn à pied du centre-ville
- Beaux appartements du studio au 5 pièces
- Terrasses, jardin paysager, parkings

ARCACHON

EXCLUSIF VILLA D'ARCHITECTE

870 000 €

- Arcachon Centre, à proximité immédiate de la Jetée Thiers et de sa plage
- Proche gare TGV
- Superbe maison d'architecte esprit "Ville d'hiver"
- Gd séjour, 4 ch, 2bns, PKG, ascenseur privé

870 000 €

BORDEAUX PARC LESCURE

NOUVEAU

745 000 €

- Rue calme et ultra résidentielle
- Belle maison Art Déco 160 m², jardin et garage
- 3 chambres, séjour double, 2bns, aucun travaux à prévoir

745 000 €

BORDEAUX CAUDÉRAN JEU DE PAUME

NOUVEAU

750 000 €

BORDEAUX CAUDÉRAN SAINT-AMAND

475 000 €

Ravissante maison esprit campagne à rénover

- 200 m² hab., 5 ch
- Très beau jardin, accès voitures

BORDEAUX TOURNY / JARDIN PUBLIC

SUPERBE IMMEUBLE BOURGEOIS EN PIERRE

860 000 €

Belle maison entièrement rénovée

- 155 m² Hab. Séjour double sur jardin ouest
- Belle cuisine équipée, 4 ch, 2bns, bureau, garage 50 m²

Rue calme et ultra résidentielle

- Superbe immeuble pierre bourgeois
- Situation exceptionnelle

860 000 €

CAUDÉRAN SAINT-AMAND

UNIQUE ! VUE SUR JARDIN PUBLIC

750 000 €

Ravissante maison de plain-pied

- Séjour double sur jardin 1 000 m²
- 4 chambres, dépendance & garage

Ds hôtel particulier pierre, dernier étage avec asc.

- Superbe appartement bourgeois 214 m² vue sur Jardin
- Triple réception 3 ch, 3 bns, PC pour terrasse

750 000 €

CAP FERRET

NOUVEAU

850 000 €

Le coup de cœur du mois

- Splendide villa "Esprit Bassin"
- Au calme et dans un cadre de verdure
- Gd séjour, 4 ch, 2 bns, cabanon d'invités, piscine

850 000 €

Consultez toutes nos offres maisons et appartements sur

scp-arnaudvignes.com

06 22 22 29 67

SARLAT SOUS LES PROJECTEURS

ELLE EST RÉPUTÉE POUR SON ART DE VIVRE ET SA BEAUTÉ PÉRIGOURDINE. MAIS EN NOVEMBRE, LORSQUE LE PETIT MONDE DU CINÉMA SE PRESSE AU FESTIVAL DU FILM, C'EST UN TOUT AUTRE SYNOPSIS QUI SE JOUE DANS LES RUELLES DE SARLAT. ACTION !

Des réalisateurs, des acteurs, des films en avant-première... Nous ne sommes pas sur la croisette, mais bien à Sarlat-la-Canéda, en Dordogne. Comme chaque automne depuis 25 ans, la ville vit au rythme du 7^e Art. Les bâtisses Renaissance, clin d'œil à La Boétie, deviennent le décor d'un drôle de ballet et les touristes laissent la place aux cinéphiles et aux 600 lycéens de terminale option cinéma, venus de toute la France.

« Tout a commencé il y a 30 ans quand des professeurs du lycée de Sarlat ont imaginé des séances pour leurs élèves », raconte Pierre-Henri Arnstam, président du festival. Le petit événement va rapidement bénéficier du coup de pouce de Joëlle Bellon. La productrice, propriétaire d'une maison à Sarlat, ouvre son carnet d'adresses et se met en



quête de financements. « Grâce à elle nous avons pu faire venir des réalisateurs », poursuit Pierre-Henri Arnstam.

Aujourd'hui le grand public peut donc profiter d'une programmation de choix : courts-métrages, sélection officielle de fictions en présence des équipes des films et productions « autour du monde ». Alors que le public vote pour son film favori, les lycéens remettent un prix et bénéficient d'un cycle spécifique avec ateliers et intervenants. « C'est là toute la particularité du festival », souligne l'organisateur.

Entre deux séances, les festivaliers déambulent dans les ruelles de la ville ou s'attablent devant une omelette aux cèpes. Mais c'est surtout au petit matin que la flânerie prend des accents chabroliens. Sur les places, les nombreux marchés de la ville s'animent et les magrets, foie gras et truffes volent la vedette aux illustres invités de Sarlat.♦

Du 8 au 12 novembre, à Sarlat-la-Canéda, www.festivaldufilmdesarlat.com

PAR MAYLIS JEAN-PRAEU

PHOTOS : O.SARLAT - A.DEBRU - DR

FOOD

LE MARCHÉ COUVERT

L'ancienne église Sainte-Marie a été transformée par l'architecte Jean Nouvel, l'enfant du pays, en marché couvert luxuriant qui abrite les délices du Périgord.

3, rue Victor-Hugo

LE PETIT MANOIR

Dans cet hôtel particulier du XV^e siècle, Tchang, la chef d'origine vietnamienne revisite magrets et confits à sa façon : fraîche et goûteuse.

13 bis, rue de la République.
www.lepetitmanoir-sarlat.com

MODE

PRÊT-À-PORTER JARDEL

Une institution depuis sa création en 1960 ! Présentation chic et à l'ancienne de prêt-à-porter comme Le Petit Baigneur.

64, rue de la République

DÉCO

L'ATELIER 704

Des luminaires de style industriel chic, des objets de déco vintage revisités et du mobilier brut, simplement patiné, habitent cet ancien séchoir à tabac.

Chemin des Brugues

PHOTOS : DR

RÉALISÉE PAR LE SERVICE COMMERCIAL DE "MADAME FIGARO"



LE SPA TERRE DE JADE

Depuis déjà 10 ans l'équipe expérimentée de Terre de Jade vous reçoit chaleureusement en sein du Grand Hôtel de l'Opéra au cœur du Capitole pour vous offrir une riche palette de massage personnalisé des quatre coins du monde et de beaux rituels de beauté. L'harmonie règne dans ce cocon raffiné et calme, véritable temple de la relaxation et du bien-être.

Spa Terre - Grand hôtel de l'Opéra - 1 place du Capitole 31000 Toulouse - 05 34 44 92 03 - www.terredejade-bienetre.fr



L'ATELIER D'AMAYA BIJOUX FANTAISIE

À l'origine de cette charmante boutique, une collaboration mère-fille entre Laure et Amaya, unies par leur passion commune pour les bijoux et les jolies choses. L'aventure commence à Hossegor et au Cap ferret où leurs créations (bracelets, colliers, bagues ...) séduisent les amatrices d'accessoires délicats et colorés. Coup de cœur pour les modèles personnalisables : les gravures réalisées à la main ornent vos médailles des prénoms, lettres, chiffres et dates qui vous sont chers.

15 rue de Grassi - Bordeaux / 11 rue Antonin Mercié - Toulouse
www.atelier-amaya.com/
[Facebook](https://www.facebook.com/LAtelier-dAmaya) / [@latelierdamaya](https://www.instagram.com/latelierdamaya)

SAVE MY BAG PHÉNOMÈNE CONCEPT ÉMERGEANT DE LA SAISON



C'est une collection de sac Italien, qui a le désir de faire une approche ironique, iconique dans un style historique ! De la réplique du Birkin d'Hermès ou du Luggage de Céline, Save my Bag présente ses formes en néoprène, aussi légers que le prix ! (dès 69€)

Des couleurs de saison, un look contemporain, la collection est présentée dans la Boutique Georges°5 à Toulouse

Boutique Georges°5 - 5, rue boulbonne - 31000 Toulouse



CESARE NORI
Le cuir et la peau depuis 1955

Ventcouvert - Hôtel Particulier - Rizal Schott - Flo&Clo - Blonde n°8 - Redskins Daytona - Oakwood - Cesare Nori...

23 place Victor Hugo - Toulouse
05 61 22 89 56
Paiement en 3 ou 4 fois sans frais
Atelier de retouche et transformation cuir et fourrure

www.cesarenori.fr

VIBRANCE PHOTO POUR IMMORTALISER VOS ÉVÉNEMENTS

Vibrance Photo est un photographe spécialisé dans le reportage de mariage et d'entreprise. Discret, il mêle au style documentaire une approche artistique et met en lumière toute la spontanéité de vos émotions. Côté animation, le photobooth, véritable studio professionnel en libre-service, ajoutera une touche d'originalité pour le plus grand plaisir de tous vos convives. Il se déplace dans toute la France ainsi qu'à l'international.

www.vibrancephoto.fr / 06.75.53.15.52



EMMA UN DRESSING ÉLÉGANT ET COOL

EMMA est une jolie petite boutique de prêt à porter féminin qui apporte un style tendance aux tenues des femmes coquettes qui flânen dans le quartier des Grands Hommes à Bordeaux.

On connaît la boutique pour la beauté des cachemires de la marque Allude (d'une qualité exceptionnelle). Et bien mesdames, pour démarrer la saison et mettre en valeur votre joli teint hâlé d'automne, on adopte la marque IVI Collection, des blouses en soie imprimées à la coupe oversize qui viennent réveiller la garde robe par son style boho chic.

EMMA - 4 rue Michel Montaigne à Bordeaux - tel: 05.56.02.58.39

www.boutiqueemma.com

IXXI SOIN EMBELLISSEUR DÉFENSE QUOTIDIENNE

Multi-actions, ce soin hydrate, raffermit, unifie et protège la peau de la pollution (radicaux libres, métaux lourds...). En un seul geste, le teint est embelli, les irrégularités sont corrigées. La peau est raffermie et lissée. Sa texture fondante et légère fusionne instantanément avec la peau pour une tenue assurée tout au long de la journée*.

*Test de satisfaction - 31 femmes (dont 48% ayant la peau sensible/réactive au niveau du visage)



LA VIE EN BULLES

Des produits 100% naturels « Made In France » pour le bien-être de votre corps !

Les matières premières sont sélectionnées avec soin pour ne garder que les plus pures : sans conservateur, sans additif, sans huile de palme, sans parfum de synthèse. Venez découvrir cet univers de savons et de cosmétiques uniques : une louche d'huile 100% végétale issue de l'agriculture biologique, quelques gouttes d'huile essentielle, une pincée de colorant naturel (argile, poudre végétale) et le tour est joué !

Info sur : www.la-vie-en-bulles.fr / 09.66.86.61.51



LE REX HÔTEL

Laissez-vous surprendre par nos chambres avec literie king size, une décoration design et épurée sublimée par une salle de bain aux parois vitrées... Optez pour une rencontre avec vous-même et abandonnez-vous aux soins bien-être de notre masseuse Dorothée. Ou succombez à notre offre « bulles de détente » à seulement 279€ pour 2 personnes (spa privatisé avec champagne et dîner).

www.lerexhotel.com - 05.52.54.44.44 / TARBES (65)

ÉDITION : Madame Figaro/Partenaire Publyme • **ÉDITION DÉLÉGUÉE :** Frédérique Roche. Tél. : 04 72 83 74 67. **RÉDACTION EN CHEF DÉLÉGUÉE ET RÉDACTION :** Agence de presse Objectif Une (Tél. : 04 72 32 29 01 - redaction@objectifune.fr) - Catherine Foulsham (Directrice) • **ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :** Audrey Grosclaude (Rédactrice en chef déléguée) Blandine Dauvilaire, Emmanuelle N'Diaye. **MISE EN PAGE :** HeLo HeLo design éditorial. **PUBLICITÉ :** Partenaire Régie. Agence Sud-Ouest : 7, rue Alaric II - 31 000 Toulouse (Tél. : 05 62 27 78 80 - www.partenaire.fr). **CONTACTS :** Najeette Khelifi, Marlène Cassagne, Audrey Segers et Sébastien de Feruc.