



LA COIFFURE QUI SE LA RACONTE

Circa Catherine Deneuve en 73, au bras de Marcello Mastroianni pour la projection de *La Grande Bouffe*. Ce qu'on retient : son wavy libre mais dont aucune mèche ne dépasse.

Le risque Choisir, c'est renoncer : chaleur, mouvements... Un look ultra-glam et un lâcher nonchalant, ça va rarement ensemble.

L'instructor Stéphane Bodin, hairstylist consultant Cannes pour Dessange, qui officie chaque année sur les têtes de toutes les actrices (qui comptent).

Son training Tout commence par le travail de la matière. Pour un rendu brillant et aérien, gonflez la chevelure avec un primer avant le brushing. Amplifiez l'effet avec une poudre texturisante, qui donnera du corps (et donc de la tenue). Laquez chaque mèche après l'ondulation, pour fixer le mouvement et former un film isolant contre la chaleur et les intempéries.

Sa note pour plus tard « Lavez-vous les cheveux la veille, pour éviter l'électricité statique et l'indiscipline capillaire. »



LA SHORT LIST RIEN QUE POUR VOS CHEVEUX

- 1- Laque Elnett Satin fixation normale, L'Oréal Paris, 5,90€, loreal-paris.fr
- 2- Poudre Texturisante Capillaire Volume Powder, David Mallett, 30€, shop.david-mallett.com
- 3- Fluide Amplificateur de matière, Dessange Code, 25€, shop.dessange.com



LE DOUBLE SAUTO ARRIERE TENDU

Circa America Ferrera en 2014. Alors qu'elle ne demande rien à personne (à part peut-être un rôle qui la relancera après *Ugly Betty*), l'actrice venue présenter *Dragons 2* se retrouve agrippée par un journaliste. Sous sa robe. S'est-elle mise à hurler ? À pleurer ? À donner des coups, random, sur les gens ? Non. Respect.

Le risque Sans aller jusqu'à avoir la tête (et les mains et les jambes, alouette, tout ça) d'un malade sous la jupe, les moments d'embarras que vous connaissez sont nombreux (ne niez pas).

L'instructor Patrick Frapeau.

Son training En période de stress, massez-vous les pieds tous les soirs pour relâcher les tensions. Non seulement ils vous supportent toute la journée mais en plus, ils concentrent des milliers de terminaisons nerveuses connectées aux différents organes du corps. Procédez en alternant lissages et pressions du pouce et descendez des orteils au talon, en passant le cœur de la voûte et les côtés.

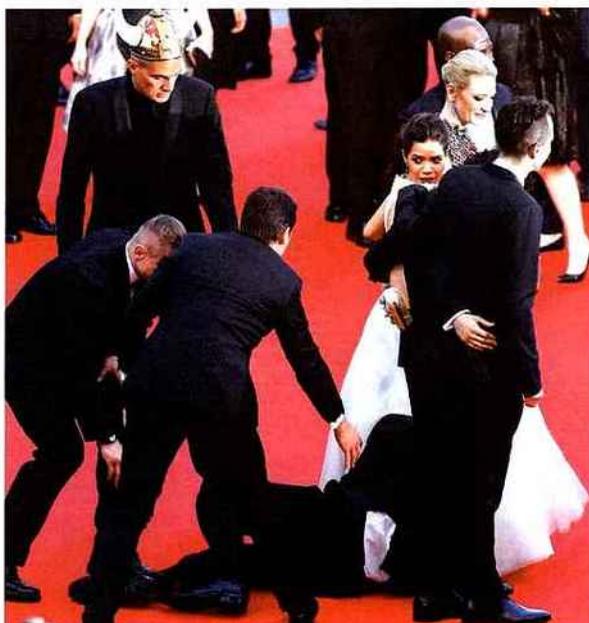
Sa note pour plus tard

« Face à un stress, pressez la zone entre le pouce et l'index avec votre pouce opposé pour indiquer au cerveau de se relaxer. »



LA SHORT LIST PINEAPPLE EXPRESS

- 1- Roll-on anti-stress aux 12 huiles essentielles, PuresSENTIEL, 9€, puresSENTIEL.com
- 2- Huile essentielle de Lavande officinale, Le Comptoir Aroma, 8€, comptoiraroma.fr
- 3- Pastilles sans sucre Fleurs de Bach, Élixirs & co, 9,95€, lestfleursdebach.com



PHOTOS : PIERRE SABATHIER - GETTY, CORBIS