

**10H00****TÊTE-À-TÊTE AVEC MON COACH**

Option blindée. Phisics, c'est le club de fitness de Frédéric Vaché, le coach perso des stars de la mode. Un espace aux allures d'atelier d'artiste blindé de machines de torture high-tech! Frédéric me fait d'abord grimper sur l'Imoove, une plateforme qui permet de contrôler mes points d'appui et de mesurer mes faiblesses musculaires. En quelques secondes, il détecte que les muscles de mon pied droit sont faiblards, la faute à une mauvaise posture. C'est sur ce point que nous allons bosser pendant la séance. Car Frédéric connaît bien son anatomie et sait que pour obtenir des bons résultats, il faut d'abord s'attarder sur les détails.

Version fauchée. A défaut de pouvoir m'offrir Jean-Pierre Clémenceau, coach attiré de Laetitia Casta, je mise sur son DVD: de l'échauffement à la relaxation, en passant par du cardio, des abdo-fessiers et du stretching, façon cours de body sculpt classique. Problème, j'ai plus ricané que bossé devant le groupe hétéroclite qui s'entraîne « en toute simplicité » à l'île Maurice.

11H30**UNE HEURE POUR RAJEUNIR**

Option blindée. C'est au spa de l'hôtel Four Seasons que je m'apprête à découvrir le soin le plus cher de Paris, l'Oxy-Peel de la marque suisse L. Raphael, dans un flamboyant décor Louis XVI. Des mouvements de modelage, un masque, et je suis déjà dehors: le soin ne dure que cinquante minutes! La transformation n'est pas flagrante, mais ma peau est éclatante, son grain resserré, mes traits reposés!

Version fauchée. L'institut Yves Rocher de la rue de Rivoli est plutôt zen. Quant au soin Lift ADN Végétal, il assure et laisse une large place à la relaxation avec pas moins de trois modelages. L'esthéticienne jongle avec deux complexes anti-âge, rides et fermeté, qu'elle fait pénétrer grâce à une technique d'ionisation. Résultat: toujours pas de nouvelle bobine en vue, mais la peau est bien ferme et réhydratée.

13H30**PAUSE-DÉJEUNER**

Option blindée. Je m'attable à la Villa **Spicy**, un resto business chic. Ici, le chef met un point d'honneur à cuisiner le plus bio possible. Avec, point d'orgue, le menu Détox à 36 € avec entrée, plat, dessert, eau, verre de vin et thé (de chez Mariage Frères, oups!). Dans l'assiette, je trouve une panoplie d'aliments aux vertus santé: tomates pleines de lycopène antioxydant et burrata, fromage italien au lait de bufflonne, mais aussi dorade et fenouil, millefeuille à la poire et au chocolat. Je m'attendais à mourir de faim. En fait, c'est très copieux et plutôt gras. Les businessmen ont bon appétit...

Version fauchée. Pour 600 kcal et moins de dix euros, je déjeune au McDo d'une « Farmer Salade » et d'un sundae framboise-groseille. Exit l'ancienne salade iceberg plastifiée, le mesclun qui compose la « Farmer » est même plutôt chouette, avec la sauce qui relève le goût du cheddar caoutchouteux et des tomates fadasses. Le bonus? Le dessert zéro culpabilité.

PHOTO: DIRK MESSNER/AUBLET.EDITION.COM



PHOTO: DIRK PESSNER/BLUBLUT-EDITION.COM

17H00**TOUTES GRIFFES DEHORS**

Option blindée. Je m'installe, la nuque soulagée par un coussin chaud et parfumé, pour un soin des mains au minispa La Ric. Ici, pas question de raccourcir les ongles au Kärcher et de les maquiller bêtement. C'est du sérieux: l'esthéticienne n'utilise pas moins de trois limes différentes pour sculpter mes griffes! A l'arrivée, mes mains sont si jolies que je décide de me passer de vernis!

Version fauchée. 16 € la manucure, on n'est pas loin des tarifs new-yorkais dans ce salon du 11^e! A l'intérieur, un bric-à-brac d'accessoires dédiés aux ongles fait office de décor car le lieu fait aussi grossiste, et même centre de formation. La jeune femme qui s'occupe de mes mains met du cœur à l'ouvrage! J'ai déjà eu les ongles plus brillants et les mains plus douces, mais le rapport qualité-prix est imbattable. Surtout que la maison offre un choix délirant de vernis de marques méconnues, mais à la tenue incontestable.

20H00**DÎNETTE « RÉGIME »**

Option blindée. Epuisée par cette journée, je m'attable devant un plat Kitchen Diet. Ce programme propose des repas frais, diététiquement corrects, élaboré par un chef étoilé et livrés à domicile. Ce soir, c'est joue de bœuf, chou vert parfumé au gingembre, jus de curry et citronnelle, suivi d'un yaourt au citron et huile essentielle de gingembre. La joue est moins jolie en vrai que sur la photo, mais à 327 kcal la barquette, on fait difficilement mieux niveau goût. Je m'attaque au yaourt, qui clôt l'expérience sur une subtile note sucrée, mais pas trop!

Version fauchée. Je me procure un petit plat Weight Watchers au Franprix du coin. 350 kcal pour la blanquette légère de poulet, petits légumes et riz créole, ça le fait! En revanche côté gustatif, y a comme un hic. Le poulet est plutôt caoutchouteux et le riz craque sous la dent. Heureusement que la sauce, au bon petit goût de champignon, vient lier le tout. Et puis, une pomme plus tard, me voilà rassasiée. *

15H30**MA CRINIÈRE SE RÉVÈLE**

Option blindée. Dès mon arrivée dans le cocon de la cave voûtée d'Opalis, la praticienne me met en mode off avec un massage des épaules et un divin shiatsu du visage.

Puis les traitements s'enchaînent pendant 1 h 30: bain d'huile au parfum amande amère irrésistible, traitement antichute, shampooing pour démaquiller les silicones...

Mais pas de brushing pour ne pas atténuer les bienfaits du soin.

N'empêche, bien que peu coiffés, mes cheveux sont tellement brillants que je leur découvre de nouveaux reflets.

Version fauchée. Plus pointu qu'une simple crème au bac, il y a le nouveau soin Force Vector de L'Oréal Pro. Sa promesse? Revitaliser les cheveux. Ténue! Après le shampooing, la coiffeuse m'applique le soin mèche à mèche et malaxe le tout pour enclencher son action. En 15 minutes, ma tignasse est comme gainée de l'intérieur.

MA DOUBLE VIE, LE BILAN

LES SERVICES SONT FORCÉMENT SUPÉRIEURS DANS LES ENSEIGNES PUR LUXE. MAIS JE TIRE MON CHAPEAU AUX OUTSIDERS LOW-COST QUI PROPOSENT DES PRESTATIONS DE TRÈS BON NIVEAU.

LA NOTE DE LA BLINDÉE

48 €: le Healthy Living Breakfast, au Park Hyatt Paris-Vendôme (www.paris.vendome.hyatt.com).
88 €: l'heure de coaching avec Frédéric Vaché (www.physics.fr).
650 €: les 50 min de soin Oxy-Peel de L. Raphael au Four Season George V (www.fourseasons.com/paris).
45 €: l'épilation « demi-jambes » à la cire orientale chez Carlota (www.institutcarlota.fr).
36 €: le menu Détox à la Villa Spicy (www.spicyrestaurant.com).
87 €: le Soin Suprême chez Opalis (www.opalispatis.com).
40 €: la Beauté des mains formule Business chez La Ric aux Galeries Lafayette Haussmann (www.laric.fr).
8,80 € le plat + **1,05 €** le yaourt (vendus par 4) + **9 €** de livraison pour le repas Kitchen Diet (www.kitchendiet.fr).
Soit 1 012,85 € la journée, sans compter les taxis.

L'ADDITION DE LA FAUCHÉE

9,60 € soit 48 € les cinq petits déjeuners healthy maison.
0,19 €: la séance de coaching à raison d'une par semaine, soit **9,99 €** le DVD *La Méthode Clémenceau: Body Sculpt* (www.amazon.fr).
70 €: les 75 min de soin Lift ADN Végétal d'Yves Rocher (www.yves-rocher.fr).
15 €: (4,50 € pour les abonnées) l'épilation « demi-jambes » chez Body Minute (www.bodyminute.com).
6,95 €: le menu boîte à salade + boisson au McDo avec salade et **2,10 €** pour le sundae (www.mcdonalds.fr).
15 €: le soin Force Vector de L'Oréal Professionnel (www.lorealprofessionnel.fr).
16 €: la manucure chez French Nails Fournitures (37, avenue Parmentier, Paris 11^e. Tél.: 01 48 05 39 63).
4,75 €: la barquette repas de Weight Watchers (www.weightwatchers.fr).
Soit 139,59 € la journée, sans compter le métro.