

# ELLE

CUL(TURE)  
LE RETOUR DE  
L'ÉROTISME

été

*Chromothérapie*  
LE NOUVEAU  
POUVOIR DES  
COULEURS

SAGA  
MURDOCH  
LA TOP,  
LA DENTISTE  
ET LE  
MILLIARDAIRE

*Estelle  
Lefébure*  
SA LEÇON DE  
COOL'

PSYCHO  
ON ENTRETIENT  
LA FLEMME !

*Vacances*  
COMMENT  
SUPPORTER LES  
ENFANTS  
DES AUTRES

CMI FRANCE

L 14149 - 4051 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 10 AOÛT 2023 FRANCE MÉTROPOLITAINE: 2,80 € - AND: 4,30 € - D: 2,80 € - BEL: 3,30 € - ESP: 4,50 € - GR: 5,60 € - IT: 4,90 € - LUX: 3,30 €  
PORT CONT.: 4,50 € - DOM A.: 7,50 € - DOM S.: 5,90 € - TOM A.: 2300 XPF - TOM S.: 800 XPF - CAN: 7,49 CAD - CHF: 5,20 CHF - MAR: 50 MAD - TUN: 8 TND

# Bien-être LE POUVOIR DE LA COULEUR.

ET SI ON POUVAIT SOIGNER SA PEAU, RÉDUIRE SON STRESS OU AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI GRÂCE À UNE BONNE DOSE DE *rouge*, DE *bleu* OU DE *vert*? C'EST CE QUE PROPOSE LA CHROMOTHÉRAPIE, UNE MÉTHODE ANCESTRALE AUX BIENFAITS PROUVÉS PAR LA SCIENCE.

PAR JULIE PUJOLS BENOIT

PHOTOGRAPHE BOO GEORGE

REALISATION HORTENSE MANGA

BOUCLIER • PIERRE BRACHET • FORCE 10 • EN COULEUR • DIAMANTS BLANCS ET CARRÉ BLANC ET BRACHET • FORCE 10 • RYOKU LINE ET LA RE  
CARRÉ BLANC • BRACHET • FORCE 10 • EN COULEUR • DIAMANTS BLANCS ET CARRÉ BLANC ET BRACHET • FORCE 10 • RYOKU LINE ET LA RE  
CARRÉ BLANC • BRACHET • FORCE 10 • EN COULEUR • DIAMANTS BLANCS ET CARRÉ BLANC ET BRACHET • FORCE 10 • RYOKU LINE ET LA RE



REMERCIEMENTS À L'HOTEL  
FAIRMONT TAZI PALACE, TANGER.

B.O. «MY U» CHAN, LOUIS VUITTON, PULL LONGCHAMP, CULOTTE MAILLOTT DEBAIN «FOUR» ETAM.

**Depuis des millénaires**, la médecine traditionnelle chinoise utilise les couleurs pour agir sur le corps et l'esprit. Au début des années 2000, la Nasa, intriguée par cette pratique méconnue en Occident, lance des recherches sur les potentiels bienfaits des couleurs sur la peau. L'objectif ? Alléger drastiquement le stock de médicaments des astronautes lorsqu'ils partent pour une mission en station orbitale. Si un simple faisceau de lumière peut être utilisé pour accélérer la guérison des plaies, c'est un gain de place et de temps assuré. Le verdict ? Le collège médical du Wisconsin prouve les vertus cicatrisantes et régénérantes pour l'épiderme de la couleur rouge. C'est le début de plusieurs études sur les ondes lumineuses pour soigner l'arthrose, le stress ou encore des pathologies cardiovasculaires. Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, la chromothérapie est remboursée par la Sécurité sociale dans certains pays scandinaves. En France, depuis une quarantaine d'années, le Dr Christian Agrapart, neuropsychiatre et acupuncteur, travaille sur le rayonnement des couleurs et a même créé la « chromothérapie ». « Les effets des longueurs d'onde des couleurs n'ont rien d'ésotérique ni de philosophique, comme on le pensait auparavant. Aujourd'hui, les bienfaits sont prouvés, pas seulement pour la peau mais aussi pour soigner les allergies, l'asthme, les traumatismes psychologiques, articulaires ou crâniens. Ça peut être une thérapie complémentaire à la médecine traditionnelle », explique le Dr Christian Agrapart. En effet, la méthode est tout autant utilisée par des kinésithérapeutes, des médecins généralistes, des psychiatres que des naturopathes. Le principe ? Irradier une zone du corps avec un faisceau lumineux, projeter des couleurs sur les yeux ou sur des points d'acupuncture. Une technique dont on s'inspire au quotidien pour prendre soin de soi.

### Soigner LA PEAU

Utilisée pour des blessures ou pathologies comme les brûlures, l'herpès ou le zona, la « chromothérapie directe », technique conçue par le Dr Agrapart, consiste à projeter une couleur directement sur la peau. « En envoyant un rayonnement sur l'épiderme, on déclenche une réponse de l'organisme qui va favoriser la guérison », explique-t-il. Uniquement pratiquée par des professionnels de santé formés, la méthode peut néanmoins se décliner chez soi. Il s'agit alors de projeter une lampe de chromothérapie durant une dizaine de minutes sur la zone à traiter, en se massant (mais le massage n'est pas obligatoire). On peut aussi utiliser un accessoire high-tech type beauty device équipé de lumières led rouges, très efficaces pour activer la production de collagène et freiner la perte de fermeté de la peau. « Et pour calmer les inflammations ou les ●●●

B.O. GEORGE

**RECONNUE PAR L'OMS,  
LA chromothérapie EST REMBOURSEE  
PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE DANS  
CERTAINS PAYS SCANDINAVES.**

### ON FABRIQUE SON EAU OU SON HUILE SOLARISÉE

Le principe ? On choisit un contenant en verre d'une couleur qui évoque l'effet recherché et on le place à l'extérieur, au soleil, durant une heure minimum. « Pour améliorer son potentiel de défense immunitaire, par exemple, il faut remplir d'eau de source une bouteille en verre de couleur verte. La lumière solaire traverse le verre coloré de la bouteille et l'eau se charge de ses propriétés », explique Evelyne Monsallier. À cor sommer tout au long de la journée, à raison de 1,5 litre minimum par jour. Pour une action anti-inflammatoire sur les courbatures, on utilise un contenant en verre bleu clair ou turquoise. « L'autre bonne idée, c'est de faire de l'huile solarisée avec une huile neutre ou de massage. On la met dans un contenant en verre bleu au soleil durant au moins une heure, puis on se masse avec », conclut la naturopathe.

### SÉANCES DE SPORT OPTIMISÉES

Durant leur préparation physique, les athlètes apprennent à ressentir leurs mouvements dans leur intégralité et leurs muscles en pleine conscience. « Si on veut solliciter de façon maximale ses fesses quand on réalise un squat, par exemple, il faut se concentrer sur cette zone, c'est la clé pour plus d'efficacité. Quand le cerveau visualise les muscles concernés, ces derniers réagissent de manière optimale », témoigne Olivier N'Guessan, coach sportif à Paris (@coach\_mvegeta). Le bon conseil ? S'inspirer de cette technique en imaginant de la couleur sur les muscles qu'on travaille. Les deux teintes à visualiser : « Le rose et le rouge augmentent le tonus musculaire, donc on s'en sert dans toutes les disciplines de renforcement, tandis que le vert améliore la souplesse des tendons et des articulations. Parfait pour le stretching, le yoga ou la barre au sol », dit Evelyne Monsallier.

coups de soleil, on se fait un masque rafraîchissant et réhydratant sur la peau, puis on recouvre son visage d'un foulard léger ou d'un paréo bleu cyar pendant 5 à 10 minutes. Effet apaisant garanti », ajoute Évelyne Monsallier, infirmière, naturopathe et formatrice en chromobioénergie. (Masque à Led rouges, 490 €, nooance-paris.com. Lampe connectée et portable de chromothérapie, à partir de 124,90 € sur biophintymarket.com).

### Réduire LE STRESS ET AMÉLIORER LE SOMMEIL

Pour traiter les troubles de l'humeur, les angoisses, la fatigue, les difficultés d'endormissement ou les traumatismes, c'est la thérapie oculaire qui reste la plus efficace. Qu'èst-ce ? « En chromatothérapie, on agit sur le cerveau grâce à une irradiation de couleurs au niveau des yeux », précise la psychologue clinicienne Michèle Agrapart-Delmas. Si la technique ne peut être pratiquée que par des médecins ou des experts formés, on peut s'en inspirer au quotidien avec la visualisation, notamment pour diminuer les petits maux causés par le stress. « Pour enrayer les douleurs d'estomac, par exemple, on masse l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre avec une huile neutre durant quelques minutes, en respirant profondément et en visualisant la couleur bleue. On opte pour la couleur orange si on a la diarrhée, et le jaune si on est constipé », explique Évelyne Monsallier. Le hic ? S'il est très facile pour certaines personnes d'imaginer des couleurs, c'est moins évident pour d'autres. Mais à l'instar de la méditation, on y parvient à force de pratique régulière.

### Rééquilibrer LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Enfin, le plus de la chromothérapie, c'est qu'elle a aussi des effets bénéfiques sur l'énergie du corps. « En chromatothérapie, on peut projeter des couleurs sur les points d'acupuncture. Résultat, on engendre une action globale sur l'organisme qui réagit en fabriquant l'énergie qui lui manque », témoigne la D<sup>re</sup> Agrapart. Au quotidien, on mise sur le vert sous toutes ses formes pour renforcer notre système immunitaire et les défenses du corps. La recommandation de la naturopathe, Évelyne Monsallier ? « Le matin, au réveil, dans son lit, on imagine un halo de lumière verte qui enveloppe l'ensemble de son corps, et on respire profondément 5 fois au total ». ●

**LE PLUS DE LA CHROMOTHÉRAPIE,  
C'EST QU'ELLE A AUSSI  
DES effets BÉNÉFIQUES SUR L'ÉNERGIE  
DU CORPS...**

#### BIEN CHOISIR SES FARDS

Rouge à lèvres rose, blush orange ou crayon or ? Les couleurs que l'on choisit pour son maquillage sont le reflet de nos émotions du moment mais peuvent aussi, de façon inconsciente, les influencer. En plus de nous embellir, nos palettes recèleraient donc un double effet Kiss Cool.

#### PETIT INVENTAIRE DE CES BONUS :

##### Plus de peps !

Si on ressent de la fatigue, on mise sur le rouge. Sur les pommettes, les paupières, les lèvres ou les ongles, cette couleur renvoie une image d'énergie et de force de vie. Quant à la couleur orange, c'est la plus joyeuse du spectre, qui symbolise la joie de vivre, idéal pour augmenter son apport quotidien en « vitamines ».

##### Plus de confiance en soi !

Quand on en manque pour aller passer un entretien, par exemple, on opte pour les couleurs jaunes et or. « Attention, de manière générale, quand on se rend à des premiers rendez-vous professionnels, on évite de choisir des couleurs trop fortes pour ne pas renvoyer, de façon inconsciente, ses interlocuteurs à d'éventuels traumatismes », explique Évelyne. Et pour améliorer la communication et donner une impression de sérénité, c'est sur le bleu qu'il faut miser. Enfin, le vert sapin symbolise l'indépendance, la liberté et la maîtrise de soi.

PHOTO ARNO CAUCHOIS RÉALISATION : LAURANE SEGNIER

