



ENTRE DE BONNES MAINS

Pour retrouver énergie et bien-être, rien de tel qu'un massage. Sélection d'adresses parisiennes pour se remettre en forme, avec horaires élastiques et accueil spécifique pour les hommes.

Par MARIE PAURE et KATIA KULAWICK

Club pour hommes

Pionnier de la beauté au masculin, l'institut Marc Delacre est, depuis seize ans, l'incontournable rendez-vous des hommes d'affaires dans le VIII^e arrondissement de Paris. On s'y retrouve de père en fils dans une ambiance de club pour hommes. La spécialité: le rasage au coupe-choux qui laisse la peau nette pendant plusieurs jours. Les plus: Cocoon, un soin du visage « éclat jeunesse » pour les peaux surmenées (55 minutes, 110€), le soin *Première classe*, la manucure et le forfait coiffure-rasage (2 heures, 148€). De 10 h à 19 h.

Marc Delacre, 17, avenue George-V, 75008 Paris ; tél. : 01 40 70 99 70.

Le branché

À deux pas des Champs-Élysées, dans un décor minéral, la marque Payot donne un coup de fouet aux spas parisiens avec ce lieu beau et contemporain: piscine, bibliothèque, bar, espace chaud-froid (fontaine de glace et sauna-hammam), salle de cardio-training et studio de fitness, soins d'eau (pluie d'eau, bain délice, gommage) et bains flottants à air chaud. Originaux et utiles, les massages Mauvais temps, Spécial montagne (3 heures), Lendemain de fête (4 heures), Après l'effort (2 heures, 180€), Au masculin (1 heure, 95€) ou le soin visage Mec plus ultra (1 h 30, 125€). Pass pour la journée à 150€ ou à la carte. Possibilité d'abonnement. De 7 h à 22 h, du lundi au vendredi ; le samedi, de 9 h à 19 h.

Payot, 62, rue Pierre-Charron, 75008 Paris ; tél. : 01 45 61 42 08.

Anti-poignées d'amour

Peu connue, la méthode Jeanne Piaubert a pourtant un succès d'estime auprès de la clientèle masculine qui apprécie son côté efficace tout en discrétion. L'institut lance pour la première fois un massage à tester en duo, Expresslim, spécifiquement anti-poignées d'amour pour lui et spécial taille fine pour elle. Aux commandes de ce lieu sobre et design, Muriel Moroy, qui pratique les massages et les soins du visage les plus efficaces de la capitale. De 10 h à 19 h, du lundi au samedi.

Institut Jeanne Piaubert, 199, rue Saint-Honoré, 75001 Paris ; tél. : 01 42 96 84 50.

Le luxe selon Nuxe



Ancien chai de marchand de vin, entre pierres brutes et poutres en chêne, le Spa 32 Montorgueil est l'endroit rêvé pour une détente en plein Paris. À tester: le Massage californien, mélange de longs mouvements fluides, de pressions glissées et d'effleurements par lesquels par le kinésithérapeute élimine toutes les tensions (45 minutes, 75€); le Soin gourmand avec gommage, enveloppement et massage au beurre de cacao apaisant (140€, 1 h 30).

De 9 h à 21 h, du lundi au vendredi ; le samedi, de 9 h à 19 h 30.

Spa Nuxe, 32, rue Montorgueil, 75001 Paris ; tél. : 01 55 80 71 40

Efficace et zen

Sophie Chassende, la fondatrice de l'espace Ozone pratique ses massages décontractants avec une efficacité et un zen absolus. Pas de carte interminable mais le choix entre quatre soins clés: le massage traditionnel thaï, qui supprime toutes les tensions du corps; un soin aux pierres chaudes; un hydromassage à sec (allongé sur un matelas, la pression de l'eau chaude vous masse tout le corps; 20€ les 20 minutes); une réflexologie plantaire (massage des pieds qui agit sur tous les organes du corps). Autre best-seller, le soin yothaï, personnalisé selon votre forme, fait circuler les énergies bloquées et permet à votre corps de repartir en forme: un résultat surprenant (1 heure, 60€).

Ozone, 4, rue Galvani, 75017 Paris ; tél. : 01 55 37 06 13.

Plantes apaisantes

Après avoir baigné vos pieds dans une eau parfumée, découvrez le Thai Héritage aux plantes (1 h 30, 130€): une heure et demie de soins musculaires, étirements et acupressure. Après le massage, des aumônières de coton chauffées à la vapeur, remplies de plantes aromatiques et d'huiles essentielles, sont appliquées en pression légère sur les muscles et les zones de tension. Pour apaiser les douleurs musculaires... c'est divin!

De 11 h à 20 h, du mardi au samedi; le jeudi, de 11 h à 22 h.

Spa Harm & Thann, 11, rue Molière, 75001 Paris ; tél. : 01 40 15 02 20.

Aux petits soins... Clarins crée la première brume invisible pour faire écran à la pollution urbaine et aux ondes électromagnétiques (diffusées par les téléphones portables et les ordinateurs), baptisée Brume Écran Expertise 3P (environ 40€). www.clarins.com • Pole Position est une gamme de produits de soins et de rasage pour hommes lancée par le pilote de F1 David Coulthard, sur le thème du sport automobile. www.poleposition.com • Lancôme lance, début avril, une ligne pour le visage au masculin afin de lutter contre le temps qui passe. Parmi les soins proposés, Age Fight est un complexe antioxydant qui réduit ridules, signes de fatigue et imperfections (49€). www.lancome.fr

