

madame

FIGARO

INTERVIEWS
EXCLUSIVES

FRÉDÉRIC
MITTERRAND

par MÉLANIE
LAURENT

SYLVIE TESTUD

par CLAIRE
BRETÉCHER

EDEN-ROC

LE REPAIRE
DES STARS

GLAMOUR
& GOSSIP

NOUVEAU

LE RÉGIME
NUTRIVITALITÉ

AU TOP
EN 48 H
CHRONO

ENQUÊTE

LE CLUB
ULTRA-SECRET
DES FEMMES
DE POUVOIR

PORTFOLIO

CÉDRIC
KLAPTSCH

SA NOUVELLE VAGUE

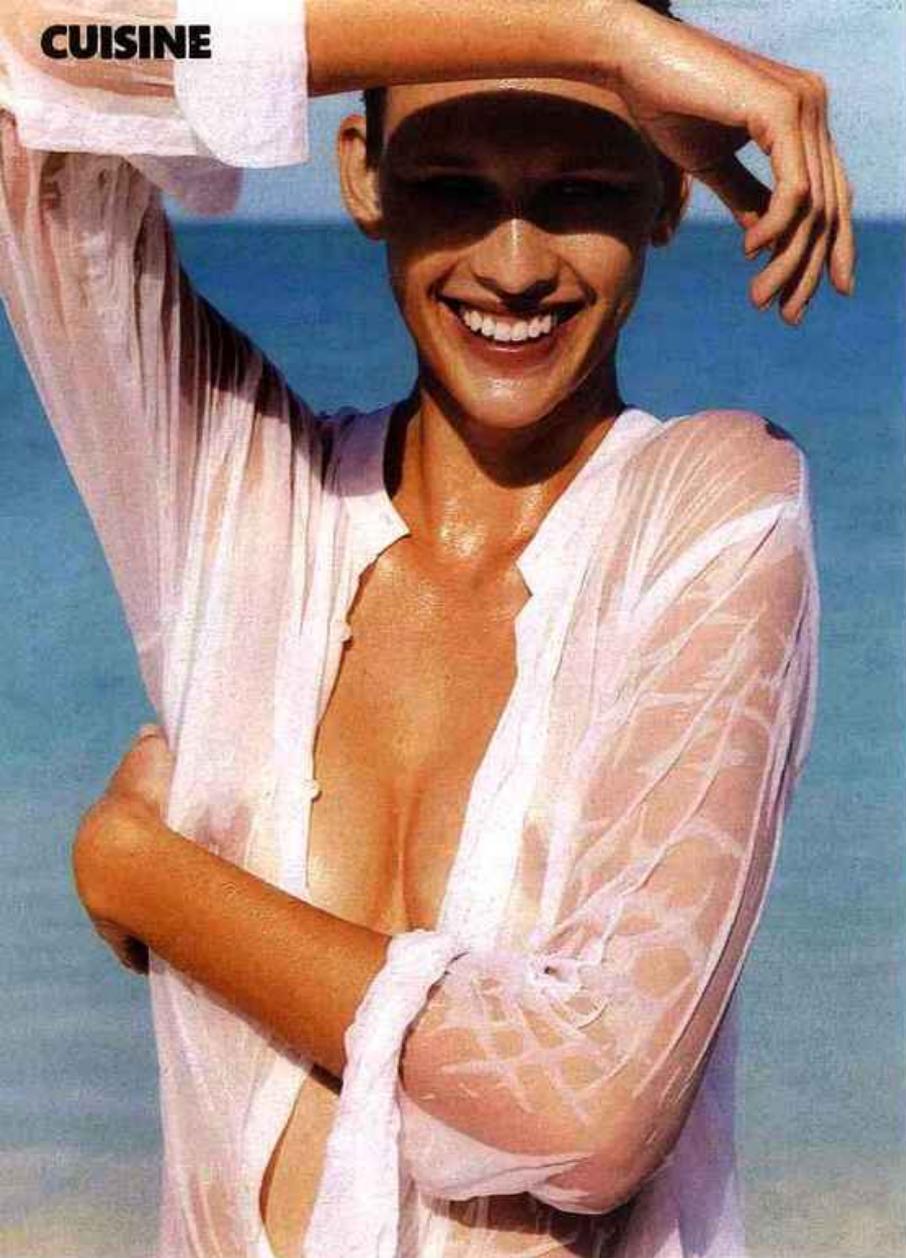
SIX ACTRICES MISES À NU

MAKE-UP
IN PROGRESS

3 COMÉDIENNES

AVANT-APRÈS

Ana Girardot, Déborah François, Raphaëlle Agogué,
Christa Theret, Nora Arnezeder, Marine Väch



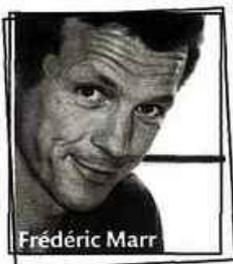
Les stars l'ont adopté. Avant de monter les marches du palais des **Festivals**, les **PEOPLE** appliquent à la lettre le *programme express*, gourmand et ultra-vitaminé de **Frédéric Marr**, le spécialiste de la *nutrivitalité*. Nous, on a déjà testé et approuvé ce régime *spécial tonus*.

Par Marie-Catherine de la Roche

AU TOP EN 48 HEURES CHRONO

J'AI TESTÉ LE COACHING NUTRIVITALITÉ

Première – bonne – surprise : Frédéric Marr n'a rien d'un gourou au corps désincarné et au discours ascétique. Ce quadra a plus le look « what else » que mantra. Université ayurvédique de Bombay, formation à la « raw food » aux États-Unis, apprentissage de la diététique énergétique en Chine, études de naturopathie à Paris... De ces pérégrinations en nutrition, l'homme a tiré le meilleur : une synthèse pragmatique et gourmande. Pas de sectarisme et de pensée unique chez ce passionné de cuisine qui, en vrai épcurien, prône une philosophie de l'équilibre, revigorante.



Frédéric Marr

LES 7 PRINCIPES CAPITAUX DE LA NUTRIVITALITÉ

« D'abord, **SE FAIRE PLAISIR**. C'est le postulat de base d'une alimentation durable. » Passer à table le corps et l'esprit détendus – et les papilles émoussées – améliore les fonctions digestives, nous explique d'emblée notre coach en nouant son tablier. Suivent les six autres préceptes qu'en stagiaires attentifs nous allons devoir assimiler.

La **NATURALITÉ** : « Plus ils sont manipulés et transformés par l'industrie, dénaturés par des cuissons excessives, moins nos aliments sont riches en micronutriments. » Et – il est là

SH

Sur la table de nuit
Mayfair, Ralph
Lauren Home :
verre La Rochère,
à la Droguerie
Molière, et
assiette Organza,
Bernardaud.
Derrière, montre
J12 blanche, index
et cadran
diamant, Chanel,
boîte en métal
argenté Bleecker,
Ralph Lauren
Home.

AVOCAT ET CITRON

L'AVIS DU D^r FRÉDÉRIC SALDMANN*

"L'AVOCAT RECÈLE DE
BONS **ACIDES GRAS**
(MONO-INSATURÉS ET
POLYINSATURÉS) AVEC EN
PRIME DES **ANTIOXYDANTS**,
QUE VIENNENT ENCORE
RENFORCER CEUX DU
CITRON. DE QUOI BOOSTER
SON CAPITAL JEUNESSE."

*Nutritionniste et cardiologue, il vient
de publier chez Flammarion « la Vie et
le temps, les nouveaux boucliers anti-
âge » : une ordonnance vitalité pour
vivre longtemps et en bonne santé.

GUACAMOLE MINUTE

Pour 4 personnes. Très facile.

Préparation : 5 minutes.

AU MARCHÉ ● 2 avocats mûrs à point

● 4 cuillerées à soupe de jus de citron

vert ● 1 bouquet de coriandre ou 1/2 bar-

quette d'algues Wakame ● 1/2 piment

doux ● 4 tranches de pain complet

● graines germées.

DANS MON PLACARD ● 2 cuillerées

à soupe de sauce soja.

RINCER les algues. **MIXER** la chair
des avocats avec les algues ou la
coriandre, le jus de citron, la
sauce soja et le piment.

TARTINER le pain de guacamole,
et parsemer de graines germées.



pour nous le prouver – pas besoin d'ingrédients raffinés pour faire des plats qui le soient. La **VÉGÉTALITÉ** et la **SAISONNALITÉ** : avec un zeste d'ingéniosité, on peut faire passer son alimentation « au vert », sans qu'elle ressemble à un pauvre pot d'herbe à chat. **L'ANTI-ACIDITÉ** : sans aller jusqu'à une cuisine « désincarnée », il est vivement recommandé de limiter nos apports en protéines animales pour désencrasser notre système digestif. Enfin, la **FRUGALITÉ** – « mais sans s'affamer », ouf ! – et la **VARIÉTÉ** : là encore, il s'agit d'apprendre à optimiser nos apports en privilégiant la qualité – les concentrés d'énergie – à la quantité. Résumé de cette leçon inaugurale : plus un produit est simple et frais, moins il est transformé ou cuit, plus il est susceptible de recharger notre organisme en enzymes, vitamines et minéraux, pour un moindre coût digestif. Ça semble plein de bon sens.

MIDI, IL EST TEMPS DE PASSER AU SAVOIR-VIVRE

Vif comme la flamme qui fait frétiller son wok, le verbe prolixe et l'œil rieur, Frédéric Marr s'active aux fourneaux. Ses mains véloces s'emparent d'une poignée d'algues, font entendre le staccato du couteau sur un morceau de gingembre, sèment du sésame grillé ici, s'amuse à monter un « chignon » de graines germées là. C'est joyeux, ludique même. Pimpant comme un matin de printemps. Et c'est bon ! L'extraction de pomme, fenouil et jeunes pousses d'orge, qu'on nous sert en apéro, n'a rien d'une punition. Le pain – une galette cuite à 30°C délicieusement parfumée à la co-

riandre – est craquant. Le poisson « hypo-cuit » (vingt minutes à moins de 100°C) est plein de tendresse. Pas une faute de goût pour cette première incursion en nutritivité. Avec les autres stagiaires, je me régale. Et j'ai largement mangé à ma faim. De quoi affronter le programme de l'après-midi : exercices et méditation avec Mila Buchmann, naturopathe, formée au taoïsme, enseignante de yoga et de relaxation. Car la nutritivité ne s'arrête pas à l'assiette, c'est un savoir-vivre, un guide de bonnes pratiques pour renforcer les capacités d'autorégulation de notre corps, notre immunité et, au bout du compte, rééquilibrer nos énergies. Résultat ? De ce « revu et corrigé » de mes habitudes de citadine, caféinée et épuisée, je repars remontée comme une éolienne tournant à plein régime. Avec l'envie de faire germer les graines de la nutritivité dans ma cuisine.

www.nutritivite.fr

GLUCIDES, CURCUMA ET BROCOLI

L'AVIS DU D^R FRÉDÉRIC SALDMANN

“LES GLUCIDES COMPLEXES (ICI LE RIZ), C'EST NOTRE ÉNERGIE QUOTIDIENNE. ILS DEVRAIENT REPRÉSENTER LA PLUS GRANDE PART DE NOTRE ALIMENTATION. LE CURCUMA, QUANT À LUI, AURAIT DES VERTUS ANTI-CANCER, À CONDITION D'EN CONSOMMER TRÈS RÉGULIÈREMENT. QUANT AU BROCOLI, IL CONTIENT DES POLYPHÉNOLS, QUI SONT DE PUISSANTS ANTIOXYDANTS **CARDIO-PROTECTEURS.**”

MON PROGRAMME EXPRESS

PREMIER JOUR

AU RÉVEIL

- Jus rouge.

Passer à l'extracteur de jus : 1 pomme, 1 carotte, 1 morceau de betterave rouge, 1 poignée de graines germées, 1 petit morceau de gingembre frais.

AU MOINS 20 MINUTES APRÈS

- Toast de pain complet, guacamole minute et graines germées (voir recette).

MILIEU DE MATINÉE

- Smoothie au pollen (il peut être préparé le matin et conservé dans un récipient hermétique).

Dans un blender-mixeur : 1/2 banane, 1 verre de lait d'amande, 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes, 2 cuillerées à soupe de pollen frais.

DÉJEUNER

- Salade de crudités et graines germées.
- Duo de quinoa à l'huile de noix.

MILIEU D'APRÈS-MIDI

- 1 pomme, 1 poignée d'amandes et 2 carrés de chocolat cru.

DÎNER

- Salade de crudités et graines germées.
- Crevettes sautées à la laitue de mer (voir recette), riz semi-complet et légumes vapeur.

LE LENDEMAIN

AU RÉVEIL

- Jus vert.

Passer à l'extracteur de jus : 1 pomme, 1/2 fenouil, 1 main de jeunes pousses d'orge ou de persil plat.

AU MOINS 20 MINUTES APRÈS

- Le miam aux fruits de France Guillain. Écraser 1/2 banane en purée très lisse à la fourchette. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile de colza, bien mélanger. Ajouter 2 cuillerées à soupe de graines de sésame et de lin broyées au moulin, 1 cuillerée à soupe d'oléagineux (amandes, noisettes, noix, graines de courge...)

et le jus de 1/2 citron. Vous pouvez ajouter 1/2 pomme coupée en morceaux très fins ainsi que 2 autres fruits frais de saison. Mastiquer le plus longtemps possible.

MILIEU DE MATINÉE

- Smoothie rose tonic (il peut être préparé le matin et conservé dans un récipient hermétique). Dans un blender-mixeur : 1 verre de fruits rouges ou 1 orange sanguine, 1 verre de lait de riz, 1 cuillerée à soupe de purée de noix de cajou, 1 cuillerée à café d'Acerola en poudre.

DÉJEUNER

- Salade de crudités et graines germées.
- Duo de riz et légumes croquants (voir recette).

MILIEU D'APRÈS-MIDI

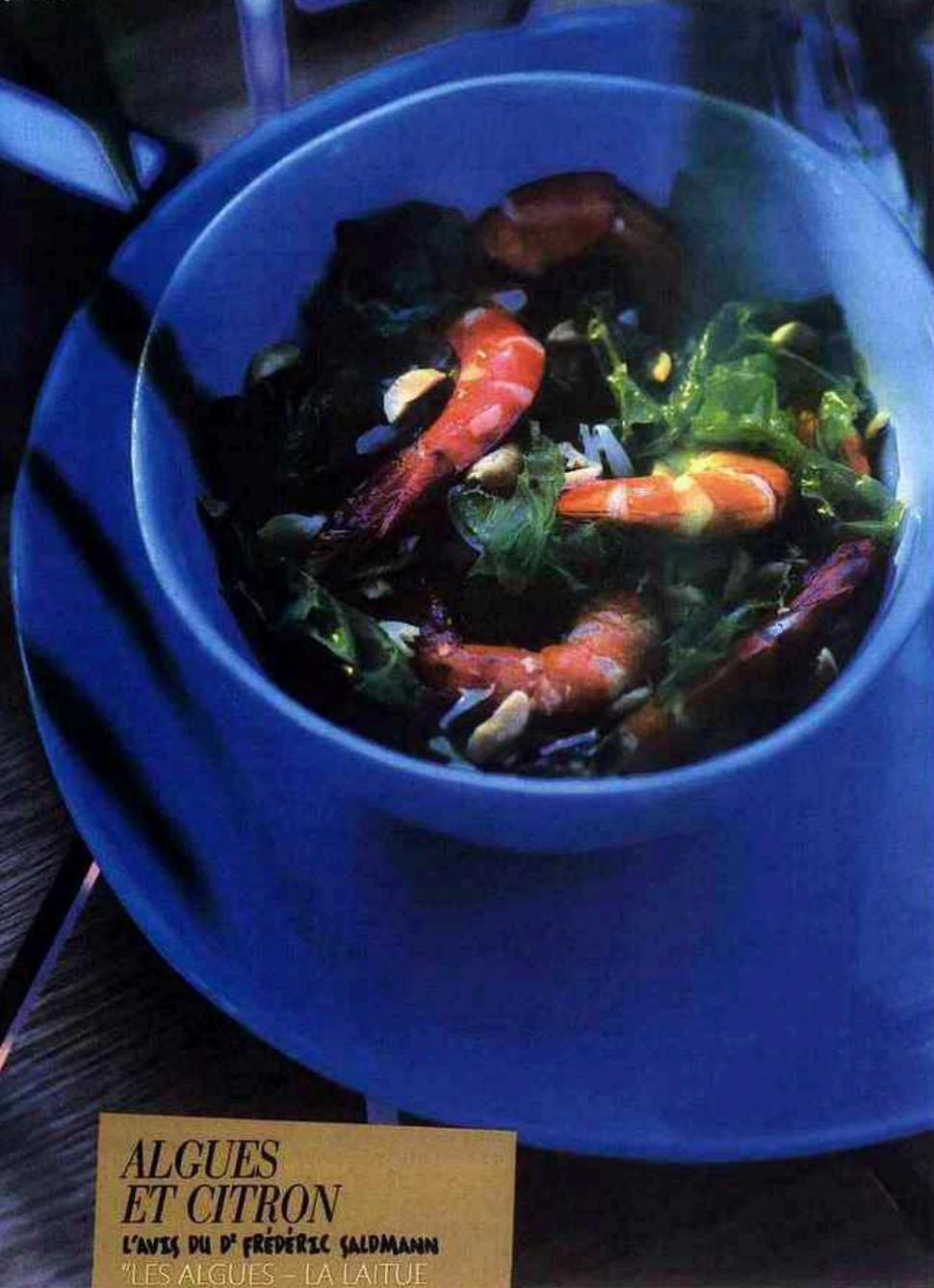
- 1 fruit de saison, 1 poignée de noisettes et 2 carrés de chocolat cru.

DÎNER

- Velouté de céleris-raves à l'huile de carthame.
- Steak de tofu grillé et purée de céleris à la coriandre fraîche (voir recettes).

Sur la table
Bam Bam,
Sentou : bol
et assiette,
Henriette
Jansen.

20H



ALGUES ET CITRON

L'AVIS DU D^r FRÉDÉRIC SALDMANN

"LES ALGUES - LA LAITUE DE MER ICI - SONT INSUFFISAMMENT CONSOMMÉES EN FRANCE. **HYPERPROTÉINÉES**, ELLES REGORGENT DE VITAMINES ET **D'OLIGOÉLÉMENTS**. AUTRE ATOUT : LE CITRON, UN CONCENTRÉ DE **FLAVONOÏDES** ET D'ANTIOXYDANTS PUISSANTS QUI INTERVIENNENT DANS LA PRÉVENTION DES MALADIES LIÉES AU VIEILLISSEMENT."

CREVETTES SAUTÉES À LA LAITUE DE MER

Pour 4 personnes. Facile.

Préparation : 10 minutes. Cuisson : 2 à 4 minutes.

AU MARCHÉ ● 500 g de crevettes moyennes ● 1 barquette de laitue de mer fraîche ● 1 piment doux ● 2 oignons blancs ● 2 gousses d'ail ● 6 cuillerées à soupe de jus de citron.

DANS MON PLACARD ● 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● quelques cacahuètes grillées.

RINCER les algues dans plusieurs eaux, puis les hacher grossièrement. Décortiquer les crevettes, peler

MON SHOPPING

SURVITAMINÉ SUR LE NET

ACÉROLA, TOTOBA, SPIRULINE...

Herboristerie amérindienne, comptoir des superaliments et cantine d'expérimentations végétales, Voy Alimento, c'est tout cela à la fois.

www.voyalimento.fr

CHOCOLAT. Chez ChocoLatitudes, vous trouverez une large sélection des meilleurs chocolats bio (dont un chocolat cru), un délicieux chocolat chaud au lait d'amande, et les conseils avisés et passionnés de Laurence Alemanno, la fondatrice.

www.chocolatitudes.com

POUSSES GERMEES ET EXTRACTIONS.

Pousse-Pousse, c'est la boutique de l'alimentation vivante. Vous pourrez y déguster une savoureuse cuisine haute vitalité, mais également y trouver tout ce qu'il vous faut pour la faire à la maison.

www.poussepousse.eu

ALGUES FRAÎCHES.

Dix à vingt fois plus riches en vitamines et en minéraux que les autres aliments, elles contiennent les 92 oligoéléments et sels minéraux qui composent le corps humain.

www.bord-a-bord.fr

PURÉES D'AMANDES, DE NOISETTES OU DE SÉSAME.

Particulièrement équilibrées en acides gras, riches en protéines et concentrées en micronutriments, elles donnent saveur et onctuosité aux smoothies. En cuisine, elles sont une savoureuse alternative à la crème et au beurre.

www.jeanherve.fr

l'ail et les oignons blancs, les hacher. **METTRE** dans un saladier ail, oignons, algues et crevettes, arroser d'huile, ajouter le piment, et mélanger. Verser le tout dans une poêle, et faire cuire à feu vif en tournant, jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. **AJOUTER** le jus de citron hors du feu, mélanger encore quelques secondes, ajouter les cacahuètes concassées, et servir aussitôt.

Sur le plateau
Ralph Lauren
Home : verre
et carafe H2O,
La Rochère,
à la Droguerie
Molière, assiettes
Bernardaud,
cuillère Marcel
Wanders pour
Christofle ; boîte
à bijoux, Ralph
Lauren Home,
collier Cravate,
Burma. Derrière,
robe bustier,
Giorgio Armani.

20H30



SANS GLUTEN UNE RÈGLE ABSOLUE?

Oui, dans le cas d'une vraie intolérance au gluten (maladie cœliaque). Une personne sur trois cents environ en souffrirait. Lorsqu'on en est atteint, les villosités de la muqueuse de l'intestin grêle disparaissent petit à petit, ce qui empêche l'absorption correcte des autres nutriments (vitamines, minéraux, glucides, acides gras essentiels...). On retrouve cette protéine dans le blé, le seigle, l'épeautre, l'avoine et l'orge ; autrement dit, dans le pain, les produits de boulangerie (viennoiseries, pâtisseries...), les pâtes et dans de très nombreuses préparations de l'industrie agroalimentaire. Reste que, sans se lancer dans une chasse drastique, tout un chacun aurait intérêt à en consommer moins. « Comme toujours, souligne le spécialiste Frédéric Marr, le problème, c'est le trop. À elles seules, les sélections de blés utilisées pour la panification contiennent deux fois plus de gluten qu'avant-guerre. » Alors la solution ? « Varier son alimentation. Ramener le blé et ses dérivés à leur portion congrue, au profit du riz, du quinoa, du millet et du sarrasin, qui, eux, ne contiennent pas de gluten. »

VELOUTÉ DE CÉLERIS

Pour 4 personnes. Très facile.

Préparation : 10 minutes. Cuisson : 15 minutes.

AU MARCHÉ ● 500 g de céleris-raves ● quelques feuilles de céleri.

DANS MON PLACARD ● 2 dl de lait de soja ● 2 cuillerées à soupe d'huile de carthame ● sel.

COUPER le céleri en gros morceaux, les peler, les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau et laisser cuire 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. **VERSER** le contenu de la casserole dans le bol d'un mixeur, ajouter le lait de soja, réduire en très fine purée, ajouter l'huile, mixer encore et saler. Servir tiède.

PURÉE DE CÉLERIS ET TOFU GRILLÉ

Pour 4 personnes. Très facile. Préparation : 10 minutes. Cuisson : 15 minutes.

AU MARCHÉ ● 100 g de tofu ● 500 g de céleris-raves ● 1 bouquet de coriandre.

DANS MON PLACARD ● 1 dl de lait de soja ou de lait d'amande ● 1 cuillerée à soupe d'huile de carthame ● sel, poivre.

COUPER le céleri en morceaux, les peler, les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau, saler, faire cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter le lait de soja et mixer.

LAVER et effeuiller la coriandre, mettre les brins dans le mixeur, verser l'huile et mixer encore quelques secondes.

COUPER le tofu en tranches de 1 cm et les faire poêler rapidement à feu vif. Pour servir, répartir des cuillerées de purée dans des assiettes et poser dessus le tofu chaud. ■

12H

DUO DE RIZ ET LÉGUMES CROQUANTS

Pour 4 personnes. Très facile.

Préparation : 15 minutes. Cuisson : 30 minutes.

AU MARCHÉ ● 200 g de brocolis ● 200 g de courgettes ● 10 g de gingembre frais.

DANS MON PLACARD ● 100 g de riz noir ● 100 g de riz semi-complet ● 2 cuillerées à soupe de tamari ● 1 cuillerée à café de curcuma ● 1 cuillerée à café de coriandre en poudre ● 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● sel.

CUIRE séparément les deux riz : le riz noir dans deux fois son volume d'eau, et le riz semi-complet dans trois fois son volume d'eau. Ajouter la coriandre et le curcuma au riz semi-complet. Laisser cuire les deux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les égoutter.

COUPER les courgettes en petits cubes,

après en avoir retiré le pédoncule, et détacher les brocolis en petits bouquets. **PLONGER** les brocolis dans de l'eau bouillante, laisser cuire 2 minutes, ajouter les cubes de courgette, laisser cuire encore 1 minute. Égoutter aussitôt, et passer sous l'eau froide. Peler et hacher le gingembre.

FAIRE CHAUFFER 2 cuillerées à soupe d'huile dans un wok, ajouter la moitié du gingembre puis les légumes, faire sauter 2 minutes, ajouter 1 cuillerée à soupe de tamari, mélanger et retirer du feu.

METTRE le riz noir et le riz semi-complet dans les assiettes en formant un cercle, et les couvrir de légumes.

MÉLANGER dans un bol l'huile restante avec le gingembre et le reste de tamari, et en napper les légumes.

Sur la table Bam, Bam, Sentou : verre Kai, La Rochère, à la Droguerie Molière, assiette Affamée, Tse & Tse Associées, Sentou Marais, et couverts Albi, Christophe. Derrière, sac Jade, Antoine Antoniadis, et lunettes de soleil, Dior.

Retrouvez la Nutrivitalité sur www.fredmarr.com