

# PARIS BIEN-ÊTRE

Dossier « Paris en toutes saisons »



PARIS  
Office du Tourisme  
et des Congrès

2014-2015

**Paris bien-être :** spas soins, salons de coiffures, instituts, shopping beauté, produits bio et éco-responsables...

**Détendez-vous, faites-vous beaux de la tête aux pieds : la capitale est aux petits soins pour vous !**

Prendre soin de son corps et de son esprit dans un bain de vapeur ou sous les mains d'un masseur, se sentir bien, apaisé, confier ses cheveux, son visage, ses mains, ses cils à des professionnels de la beauté, se faire plaisir ou offrir ces moments d'exception à ceux que l'on aime... Tout est possible à Paris, capitale du bien-être et de la beauté.

Par où commencer ? Un hammam oriental peut-être. Ou bien un spa qui s'avère être une délicieuse habitude à prendre ! Pour une pause hors du temps, on ne saurait également trop conseiller une visite dans un institut de soins et de massage. Et pour une mise en beauté, rituelle ou express, l'éventail de salons de beauté et bars à ongles, à sourcils, à chignons, est large. Et que d'adresses pour vos emplettes de parfums, de cosmétiques et produits de soin sans sacrifier à l'incontournable tendance *healthy* grâce à un panel toujours plus large de produits bio et naturels !

## SPAS ET HAMMAMS

Du latin *Sanitas per aquam*, la santé par les eaux, le spa combine soins d'eau et rituels bien-être du monde entier.

### > La « Spalace » attitude

**Pensés par des marques de cosmétiques prestigieuses, les spas des grands hôtels allient luxe, calme.... et beauté.**

Installés au cœur des palaces et grands hôtels de renom, les spas sont autant de havres de sérénité ouverts aux clients résidents ou non. Dans des décors signés de designers réputés, chaque détail - du mobilier à l'accueil, en passant par le fond sonore - est pensé pour le délasserment et l'harmonie des sens.

Et si chaque lieu propose une expérience unique fondée sur ses propres rituels de bien-être et de beauté, on est presque certain de trouver *a minima* : un hammam, un sauna, un jacuzzi, une piscine ou un bassin et quelques authentiques merveilles, des cabines de soin conçues comme des bulles de confort absolu, une salle de sport et de fitness et, souvent, un jardin intérieur, un solarium ou encore des terrasses privatives.

**Spa Six Senses du Westin Paris-Vendôme** - Cabines de soins, salle de fitness - 3 rue de Castiglione, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 43 16 10 10 - [www.thewestinparis.fr/spa-six-senses](http://www.thewestinparis.fr/spa-six-senses)

**Spa Valmont à l'Hôtel Meurice** - Sauna, hammam, jacuzzi, salle de sport, terrasse, cabines de soins, salon de beauté - 228 rue de Rivoli, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 44 58 10 77 - [www.lemeurice.com](http://www.lemeurice.com)

**Le Spa Paris au Parc Hyatt Paris-Vendôme** - 250 m<sup>2</sup> comprenant sauna, hammam, jacuzzi, fitness, cabines de soins (marque Payot), etc. - 5 rue de la Paix, Paris 2<sup>e</sup> - M° Opéra - Tel +33 (0)1 58 71 12 34 - [www.paris.vendome.hyatt.fr](http://www.paris.vendome.hyatt.fr)

**Le Six & Spa by Payot à l'Hôtel Le Six** - Hammam, massage et soins de beauté - 14 rue Stanislas, Paris 6<sup>e</sup> - M° Notre-Dame-des-Champs - Tel +33 (0)1 42 22 00 75 - [www.hotel-le-six.com](http://www.hotel-le-six.com)

**Spa 28 à la Résidence & Spa Le Prince Régent** - Hammam, piscine, cabines de soins - 28 rue Monsieur-le-Prince, Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon - Tel +33 (0)1 56 24 12 77 - [www.spa28.fr](http://www.spa28.fr)

**Dior Institut à l'hôtel Plaza Athénée** - Sauna, hammam, salle de fitness, cabines de soins - 25 avenue Montaigne, Paris 8<sup>e</sup> - M° Alma-Marceau - Tel +33 (0)1 53 67 65 35 - [www.spaplazaathenee.fr](http://www.spaplazaathenee.fr)

**Private Spa Nuxe au Mathurin** - Jacuzzi, hammam, cabines de soins - 43 rue des Mathurins, Paris 8<sup>e</sup> - M° Saint-Augustin - Tel + 33 (0)1 44 94 20 94 - [www.le-mathurin.com](http://www.le-mathurin.com)

**Spa du Four Seasons hôtel George V** - Sauna, jacuzzi, piscine, cabine VIP avec sauna, jacuzzi et hammam, cabines de soins, salon de coiffure, salle de fitness - 31 avenue George-V, Paris 8<sup>e</sup> - M° George V - Tel + 33 (0)1 49 52 70 00 - [www.fourseasons.com/paris/](http://www.fourseasons.com/paris/)

**Spa Le Bristol by La Prairie** - Suite spa avec hammam, bain à remous et terrasse privative, *Russian room*, salon de coiffure, cabines de soins, espace enfants. Au 6<sup>e</sup> étage, salle de fitness et piscine avec solarium offrant une vue sur Paris - 112 rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Miromesnil - Tel +33 (0)1 53 43 41 67 - [www.lebristolparis.com](http://www.lebristolparis.com)

**Spa My Blend by Clarins au Royal Monceau Raffles Paris** - 1 500 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être : piscine de 23 m, sauna, hammam, laconium, cabines de soins - 37 avenue Hoche, Paris 8<sup>e</sup> - M° Charles-de-Gaulle-Étoile - Tel +33 (0)1 42 99 88 99 - [www.leroyalmonceau.com](http://www.leroyalmonceau.com)

**Keiraō Spa à l'hôtel Scribe** - Jacuzzi, hammam, cabines de soins, salle de fitness répartie en 3 univers : la Haute-beauté Carita, l'Élégance masculine, l'Esprit du voyage - 1 rue Scribe, Paris 9<sup>e</sup> - M° Opéra, RER Auber - Tel +33 (0)1 44 71 24 70 - [www.keiraospa.com](http://www.keiraospa.com)

**U Spa à l'hôtel Fouquet's Barrière** - 750 m<sup>2</sup> pour le soin et la beauté : piscine de 15 m, parcours aquatique, salle de fitness, sauna, hammam, cabines de soins - 46 avenue George V, Paris 8<sup>e</sup> - M° George V - Tel +33 (0)1 40 69 60 70 - [www.lucienbarriere.com](http://www.lucienbarriere.com)

**Spa Gemology au Saint James Paris** - Cabines de soins, deux hammams, salle de fitness - 43 avenue Bugeaud, Paris 16<sup>e</sup> - M° Porte Dauphine - Tel +33 (0)1 44 05 81 81 - [www.saint-james-paris.com](http://www.saint-james-paris.com)

**Spa & Fitness Mon Hôtel** - Espace fitness, salle de massage, hammam, soins, coiffure, manucure - 1-5 rue d'Argentine, Paris 16<sup>e</sup> - M° Argentine - Tel +33 (0)1 45 02 76 76 - [www.monhotel.fr](http://www.monhotel.fr)

**The Vendôme Spa by Asian Villa à l'hôtel Renaissance Paris Vendôme** - Hammam, sauna, piscine, fitness, soins esthétiques, massage - 4 rue du Mont-Thabor, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel + 33 (0)1 40 20 72 17 - [www.spa-renaissance-paris-vendome.com](http://www.spa-renaissance-paris-vendome.com)

**NEW Spa du Mandarin Oriental** - Suites avec spa, douches, hammam et soins ou bains à remous pour les trois suites doubles, centre de remise en forme et piscine de 14 m - 251 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Concorde - Tel + 33 (0)1 70 98 73 35 - [www.mandarinoriental.fr](http://www.mandarinoriental.fr)

**Shangri-La hotel** - piscine de 15 m, cabines de soins par Carita avec douche hammam, salle de fitness - 10 avenue d'Iéna, Paris 16<sup>e</sup> - M° Iéna - Tel + 33 (0)1 53 67 19 98 - [www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

**L'Espace Bien-Être by Institut Esthederm de l'Hôtel Bel Ami** - cabines de soins, un espace fitness, un sauna, une salle de relaxation, manucures et beauté des pieds par OPI - 7/11 rue Saint-Benoît, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Germain-des-Près - Tel + 33 (0)1 42 61 53 53 - [www.hotelbelami-paris.fr/spa](http://www.hotelbelami-paris.fr/spa)

**Le Spa de la Reine by Carita au Pavillon de la Reine** - cabines de soins, salle de fitness, bains à remous, hammam - 28 place des Vosges, Paris 3<sup>e</sup> - M° Chemin Vert- Tel + 33 (0)1 40 29 19 19 - [www.pavillon-de-la-reine.com](http://www.pavillon-de-la-reine.com)

**Le MAJClub de la Villa & Hôtel Majestic** - soins par Cinq Mondes, piscine, salle de remise en forme, saunas, hammams et ateliers sportifs - 30 rue La Pérouse, Paris 16<sup>e</sup> - M° Kléber - Tel + 33 (0)1 45 00 83 70 - [www.majestic-hotel.com](http://www.majestic-hotel.com)

## > Oasis urbaines

**Inspirés des traditions du monde entier, ces spas proposent d'étonnantes et délicieuses escales à travers la ville.**

Orchestrés par des marques de prestige, ou parfois conçus autour d'une thématique, les spas urbains conjuguent tradition et modernité pour composer des moments à part, d'une intense douceur, loin du rythme trépidant de la ville. Tous proposent de nombreux programmes de soins aussi variés que raffinés : cérémonie du bain et du hammam, soins aquatiques, rituels de beauté du monde... Baumes précieux, huiles essentielles, produits naturels et innovations cosmétiques rivalisent avec les massages gommages, modelages, masques, enveloppements, épilation, manucure, pédicure, coiffure, maquillage... Ils sont dispensés par des spécialistes aux prestations personnalisées.

**L'Arbre à Sens** - Hammam, soins visages et corps et massages du monde (Thaïlande, Orient, Inde), épilation orientale - 4 rue Montesquieu, Paris 1<sup>er</sup> - M° Palais Royal - Tel +33 (0)1 40 15 92 80 - [www.arbreasens.fr](http://www.arbreasens.fr)

**Spa Nuxe Montorgueil** - 13 cabines de soins, modelage, massage, soins aquatiques dans un bassin à 35° - 32-34 rue Montorgueil, Paris 1<sup>er</sup> - M° Les Halles - Tel +33 (0)1 42 36 65 65 - <http://fr.nuxe.com>

**Rituel des sens** - Soins du monde, hammam, cabines de soins, salle de remise en forme - 16 rue Saint-Marc, Paris 2<sup>e</sup> - M° Grands Boulevards - Tel + 33 (0)1 42 36 03 30 - [www.sparitueldessens.com](http://www.sparitueldessens.com)

**L'Institut Guerlain 68 Champs-Élysées** - Hydrothérapie, soins, massages, maquillage - 68 avenue des Champs-Élysées, Paris 8<sup>e</sup> - M° George V - Tel +33 (0)1 45 62 11 21 - [www.guerlain.com](http://www.guerlain.com)

**Spa Cinq Mondes** - Soins et rituels beauté du monde, hammam, bain japonais, bain lumineux - 6 square de l'Opéra Louis Jouvet, Paris 9<sup>e</sup> - M° Havre-Caumartin - Tel +33 (0)1 42 66 00 60 - [www.cinqmondes.com](http://www.cinqmondes.com)

**La Villa Thalgo** - 1 000 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être et à la beauté marine : parcours aquatique hydro-massant, hammam marin, cabines de soin, espace fitness - 8 avenue Raymond-Poincaré, Paris 16<sup>e</sup> - M° Victor-Hugo - Tel +33 (0)1 45 62 00 20 - [www.villathalgo.com](http://www.villathalgo.com)

NEW

**Le Spa La Sultane de Saba** - rituels de soins et de beauté fondés sur les rituels de la femme orientale - 8 bis rue Bachaumont, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 40 41 90 95 - [www.lasultanedesaba.com](http://www.lasultanedesaba.com)

**Les Bains de Léa** - 1 400 m<sup>2</sup> avec Espace Eau (piscine de 14 m<sup>2</sup>, bains à remous, sauna et hammam), Espace Soins (visage et corps by Payot, minceur/remise en forme, beauté au quotidien), Espace *tea time* et restauration - 62 rue Pierre Charron, Paris 8<sup>e</sup> - M° Georges V - Tel +33 (0)1 45 61 42 08 - [www.bainsdelea-paris.com](http://www.bainsdelea-paris.com)

**Or'Normes Institut** - rituels du monde au hammam, massages au spa, salon de coiffure, soins du visage et du corps, ongles, blanchiment dentaire - 5 place du Panthéon, Paris 5<sup>e</sup> - Tel +33 (0)1 75 43 04 76 - [www.spa-hammam.com](http://www.spa-hammam.com)

**Elféas Spa, Le Spa Princesse** - espace soins par Thalion (corps, visage, hommes, massages...) espace aquatique-hammam, espace détente - 22 boulevard de la Tour Maubourg, Paris 7<sup>e</sup> - Tel + 33 (0)1 45 51 80 80 - [www.elfees-paris-spa.fr](http://www.elfees-paris-spa.fr)

**Thaï Harmonie Spa** - hammam, gommages, massages thaï traditionnels - 20 rue Greneta, Paris 2<sup>e</sup> - Tel + 33 (0)1 83 64 39 72 - [www.thai-harmonie-spa.fr](http://www.thai-harmonie-spa.fr)

### > Avec les bambins

**Dédiés aux futures ou jeunes mamans, et même équipés d'espaces ludiques dédiés aux enfants, ces spas sont de véritables moments de plaisirs pour eux ou à partager.**

Ces espaces ont été conçus pour s'aménager des instants privilégiés avec son bébé ou en attendant son arrivée. Ces adresses proposent des programmes de soins adaptés. Des méthodes de gym douces pour rester en forme tout en se relaxant, aux rituels de soins spécifiquement développés pour la femme enceinte, ces soins du corps deviennent aussi des moments à part. Pour les jeunes mamans, ce temps consacré au cocooning peut être combiné avec des soins beauté afin de se délasser dans une voluptueuse évasion. Un moment à déguster quand durant cette période, le temps à consacrer pour soi peut venir à manquer. Et pour les mamans d'enfants à partir de 6 ans, faites les plonger dans des bains gourmands, et des gommages au sucre dans des spas qui leur sont exclusivement réservés.

**L'Échappée** - Hammam, bains à remous, espace relaxation, massages, gommages et enveloppements, soins, cours de remise en forme dont pilates futures mamans, stages femmes enceintes, pilates post-natal, restaurant - 64 rue de la Folie Méricourt, Paris 11<sup>e</sup> - M° Parmentier - Tel + 33 (0)1 58 30 12 50 - [www.lechappee.com](http://www.lechappee.com)

**Spa Thémaé** - Bains, hammam, soins à base de thé, soins et cérémonie cocoon spéciale femme enceinte, massage et cérémonie jeune maman - 20-22 rue Croix-des-Petits-Champs, Paris 1<sup>er</sup> - M° Palais Royal - Tel +33 (0)1 40 20 48 60 - [www.themae.fr](http://www.themae.fr)

**After The Rain** - Piscine de 15 m de long, hammam, cabines de soins, bains à remous, espace fitness, bains à la barbe à papa et soins au chocolat dans le spa des enfants - Saint James & Albany Hôtel-Spa - 202 rue de Rivoli, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 44 58 43 77 - [www.hotelsaintjamesalbanyparis.com](http://www.hotelsaintjamesalbanyparis.com)

**Beauty Lounge Spa - Paradis d'une femme** - Soins corps et visage, spa, massages femmes enceintes et bébé, tour du monde des gommages, épilations, mini kids spa, *baby shower party*, duo mère/fille, *instants girly*, *mum & baby party* - 222 boulevard Voltaire, Paris 11<sup>e</sup> - M° Rue des Boulets - Tel + 33 (0)1 83 64 39 72 - [www.paradisdunefemme.com](http://www.paradisdunefemme.com)

### >A privatiser

**Dans le noir** - Hammam, gommages, massages, enveloppements, dans une lumière tamisée ou l'obscurité complète, par une équipe de praticiennes non-voyantes - 65 rue Montmartre, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 83 95 46 77 - [www.lespadansle noir.com](http://www.lespadansle noir.com)

**Espace Yon-Ka** - Balnéo thalasso chromothérapie, pédispa, hammam, cabines de soins, Cellu M6 lyashidôme, espace de manucurie, tisanderie et bibliothèque - 39 rue de Sèvres, Paris 6<sup>e</sup> - M° Sèvres-Babylone - Tel +33 (0)1 45 44 39 79 - [www.lespaceyonka.fr](http://www.lespaceyonka.fr)

### >Hammams traditionnels

**Incontournables du bien-être à l'orientale, les hammams traditionnels conjuguent détente et dépaysement.**

Entre mosaïques, bougies et musique douce, le hammam dans sa plus pure tradition rime avec apaisement et évasion. Le plus souvent doté d'un salon des délices, on s'y délecte de thé à la menthe, pâtisseries et autres spécialités orientales. Côté soins, le bain de vapeur se complète d'une piscine ou d'un bassin, parfois d'une pierre chauffante ultra-relaxante. À la carte, rien de tel que les classiques : gommage au savon noir, massage et soin à l'huile d'argan, enveloppement au rassoul, épilation au miel, beauté des pieds et des mains, etc.

Mixtes, ouverts en alternance aux hommes et aux femmes, ou exclusivement réservés aux dames, les hammams traditionnels affichent une palette de tarifs étendus, pour tous les budgets. Beaucoup proposent des forfaits originaux pour de vrais moments *girly* : anniversaires exclusivement entre copines, enterrements de vie de jeune fille...

**O'Kari Hammam.** Bains de vapeur et à remous, soins beauté et détente, salon de thé. Réservé aux femmes - 22 rue Dussoubs, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel + 33 (0)1 42 36 94 66 - [www.o-kari.com](http://www.o-kari.com)

**India & Spa** - Hammam, massages, soins et cures Ayurvédiques (traditionnels indiens) - 76 rue Charlot, Paris 3<sup>e</sup> - M° Oberkampf- Tel + 33 (0)1 42 77 82 10 -

**Les Bains du Marais** - Hammam, sauna, soins orientaux ou classiques, salon de coiffure, restaurant - 31-33 rue des Blancs Manteaux, Paris 4<sup>e</sup> - M° Rambuteau - Tel +33 (0)1 44 61 02 02 - [www.lesbainsdumarais.fr](http://www.lesbainsdumarais.fr)

**Hammam de la Mosquée de Paris** - Hammam, massages et soins, restaurant, salon de thé - 39 rue Geoffrey Saint-Hilaire, Paris 5<sup>e</sup> - M° Place Monge - Tel + 33 (0)1 43 31 38 20 - [www.la-mosquee.com](http://www.la-mosquee.com)

**Hammam Pacha** - Hammam, sauna, bain à remous, pierre chaude, cabine de soins, salon de thé, restaurant. Réservé aux femmes - 17 rue Mayet, Paris 6<sup>e</sup> - M° Duroc - Tel + 33 (0)1 43 06 55 55 - [www.hammampacha.com](http://www.hammampacha.com)

**Les Bains d'Orient** - Hammam, spa, institut de beauté, salon de thé - 7 place de la bataille de Stalingrad, Paris 10<sup>e</sup> - M° Stalingrad - Tel +33 (0)1 40 05 03 90 - [www.lesbainsdorient.com](http://www.lesbainsdorient.com)

**Hammam Les Mille et Une Nuits** - Bains à remous, sauna, hammam, soins, massages. Réservé aux femmes - 4 passage Saint-Antoine, Paris 11<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel + 33 (0)1 43 55 81 05 - [www.hammam-les1001nuits.com](http://www.hammam-les1001nuits.com)

**Hammam du Canal** - Hammam, sauna, soins esthétiques et massages, salon de thé - 156 rue de Crimée, Paris 19<sup>e</sup> - M° Laumière - Tel + 33 (0) 6 21 05 05 43 - [www.hammam-du-canal.com](http://www.hammam-du-canal.com)

**Hammam Medina Center** - Piscine, pierre chauffante, sauna, hammam, soins orientaux et massages, restaurant, salon de thé - 43-45 rue Petit, Paris 19<sup>e</sup> - M° Ourcq - Tel +33 (0)1 42 02 31 05 - [www.hammam-medina.com](http://www.hammam-medina.com)

**Les Bains de Saadia** - Hammam traditionnel, gommage, massage. Réservé aux femmes - 30 rue des Solitaires, Paris 19<sup>e</sup> - M° Place des fêtes - Tel + 33 (0)1 42 38 61 68 - [www.lesbainsdesaadia.com](http://www.lesbainsdesaadia.com)

**Amel l'orientale** - Hammam, cabines de soins. Réservé aux femmes - 137 avenue Jean Jaurès, Paris 19<sup>e</sup> - M° Ourcq - Tel +33 (0)1 42 06 60 52 - [www.amelorientale.com](http://www.amelorientale.com)

NEW

**Les Cents Ciels** - Hammam, soins du visage, massages, bains au lait d'ânesse, réflexologie chinoise et thaïlandaise - 7 rue de Nemours, Paris 11<sup>e</sup> - M° Parmentier - Tel +33 (0)1 55 28 95 75 - [www.hammam-lescentsciels.com](http://www.hammam-lescentsciels.com)

**Hammam Paris** - Hammam traditionnel, sauna, massages, journées hommes, journées femmes, journées couples - 23 rue des Jeûneurs, Paris 2<sup>e</sup> - M° Grands Boulevards - Tel +33 (0)1 48 01 03 05 - 01 44 82 01 79 - [www.hammamparis.fr](http://www.hammamparis.fr)

**Hammam Pacha** - bains vapeurs, soins, massages, restaurant. Réservé aux femmes - 17 rue Mayet, Paris 6<sup>e</sup> - M° Duroc - Tel +33 (0)1 43 06 55 55 - [www.hammampacha.com](http://www.hammampacha.com)

## LES INSTITUTS

Dédiés à la beauté, au bien-être, et déclinés pour tous les budgets, les instituts épousent les tendances du moment.

### >Les instituts de grandes marques

Vitrine des grandes maisons de cosmétique, les instituts chics rivalisent de raffinement et d'expertise.

Qu'ils soient indépendants ou conçus par de prestigieuses marques de cosmétiques, les instituts haut de gamme rivalisent de créativité dans leurs offres de soins comme dans

leurs espaces. Toujours plus grands, luxueux ou insolites. Envie d'être résolument snob ? Direction ces instituts chics qui ont investi les appartements de somptueux immeubles haussmanniens pour proposer à leurs clients des moments de beauté privilégiés dans un cadre intime. Si vous êtes plutôt *hipster* optez pour les établissements équipés des dernières innovations à l'instar du *Iyashi Dôme*. Semblable à un sauna, ce caisson de dépollution permet d'éliminer les toxines et métaux lourds grâce à une technique issue de la tradition japonaise... En quête de sens ? Des expériences intenses sont procurées grâce à l'aromathérapie, la musicothérapie ou la chromothérapie largement démocratisées dans ces lieux d'exception.

**Institut Darphin Vendôme** - Soins visage et corps, modelage, épilation - 350 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel + 33 (0)1 47 03 17 70 - [www.darphin.fr](http://www.darphin.fr)

**Institut La Colline** - Soins visage et corps, programme minceur - 24 avenue de l'Opéra, Paris 1<sup>er</sup> - M° Pyramides - Tel +33 (0)1 43 21 95 48 - [www.lacolline-skincare.com](http://www.lacolline-skincare.com)

**Ménard Institut** - Soins de tradition japonaise et shiatsu - 21 rue de la Paix, Paris 2<sup>e</sup> - M° Opéra - Tel +33 (0)1 42 65 58 08 - [www.menard.fr](http://www.menard.fr)

**Clarins Skin Spa** - Soins visage et corps, programme future maman - 10 rue de Babylone, Paris 7<sup>e</sup> - M° Sèvres-Babylone - Tel +33 (0)1 45 44 06 19 - [www.clarins.fr](http://www.clarins.fr)

**Institut Sothys** - Soins visage et corps, maquillage, espace VIP - 128 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Miromesnil - Tel + 33 (0)1 53 93 91 53 - [www.institutsothysparis.com](http://www.institutsothysparis.com)

**Institut Lancôme** - Soins visage et corps, massages du monde, Mood bar (café, thé, cocktails vitaminés, bar à eaux...) - 29 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Madeleine - Tel +33 (0)1 42 65 30 74 - [www.lancome.fr](http://www.lancome.fr)

**Le Cercle** - L'art du bien-être à la française dans un appartement intime et élégant : bain vapeur privatif, rituels du visage et du corps, mises en beauté - 12 rue du Faubourg Saint-Honoré, 5<sup>e</sup> étage, Paris 8<sup>e</sup> - M° Madeleine - Tel + 33 (0)1 42 68 29 79 - [www.spa-lecercle.com](http://www.spa-lecercle.com)

**Maison de beauté Carita** - Institut de soins, salon de coiffure - 11 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Madeleine - Tel +33 (0)1 44 94 11 11. Autres adresses sur [www.carita.fr](http://www.carita.fr)

**By Terry** - Soins du visage, séances de maquillage de jour et du soir - 10 avenue Victor-Hugo, Paris 16<sup>e</sup> - M° Kléber - Tel +33 (0)1 55 73 00 73. Autres adresses sur [www.byterry.com](http://www.byterry.com)

**NEW L'Institut de Decleor** - beauté, soins visages et corps, massages - 36 rue des Petits Champs, Paris 2<sup>e</sup> - Tel +33 (0) 1 44 50 53 10 - [www.decleor.fr/institut-decleor/notre-institut.php](http://www.decleor.fr/institut-decleor/notre-institut.php)

**Suisse Beauté Paris** - beauté, soins visages et corps, micro-dermabrasion, Cellu M6- 2 rue Crébillon, Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon - Tel +33 (0) 9 51 68 49 10 - [www.suissebeauteparis.com](http://www.suissebeauteparis.com)

### > Pour les hommes aussi...

**Les instituts et spas parisiens réinventent forme et beauté au masculin : on assume sa virilité en prenant soin de soi.**

Bien-être et cure de beauté ne sont plus réservés aux dames. Dans des décors soignés, sobres et élégants, les instituts *just for men* concoctent des programmes complets de soins du visage et du corps, assortis d'une carte de massages, détente musculaire et

remise en forme, une offre de manucure et pédicure, d'épilation, de coiffure... Ils proposent même le rasage à l'ancienne, comme chez le barbier de nos grands-pères ! Certains établissements disposent de leur propre boutique de produits de soin et, pour prolonger l'esprit club, d'un bar-restaurant. Pour se détendre ou se régaler sagement, seul ou entre amis.

**Le Comptoir de l'homme** - Soins du visage et du corps, massages, manucure et pédicure - 5 rue de Tournon, Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon - Tel +33 (0)1 46 34 04 18 - [www.comptoirdelhomme.com](http://www.comptoirdelhomme.com)

**Cercle Delacre** - Prestations esthétiques haut de gamme (coiffure, rasage et barbe, soins visage et corps, manucure, pédicure), hammam, sauna, bar-restaurant - 17 avenue George-V, Paris 8<sup>e</sup> - M° Alma-Marceau - Tel +33 (0)1 40 70 99 70 - [www.cercladelacre.com](http://www.cercladelacre.com)

**L'Atelier O Masculin** - Bronzage, épilation, manucure, hammam, sauna, fitness, soins du visage et du corps, massages - 220 boulevard Voltaire, Paris 11<sup>e</sup> - M° Oberkampf - Tel +33 (0)1 40 09 07 44 - [www.atelieraumasculin.fr](http://www.atelieraumasculin.fr)

**Guest Men** - Concept store & spa dans une décoration d'influence new-yorkaise : hammam, salle de gommage, cabines de soins high-tech, massages, rasage à l'ancienne, soins du visage et du corps, épilations, manucure, pédicure - 39 rue Cardinet, Paris 17<sup>e</sup> - M° Wagram - Tel +33 (0)1 44 40 04 79. Autre adresse sur [www.guestmen.fr](http://www.guestmen.fr)

### > Paris *biotiful*

**Plus qu'une tendance, choisir des produits de beauté bio contribue à une vie plus saine. Et quand ils sont éco-conçus et éthiques, ce sont de vrais actes citoyens. D'où le succès confirmé de la *slow* cosmétique et des instituts de beauté bio.**

Prolongez l'expérience de la beauté et de la forme en les conjuguant avec sérénité et naturel, esthétique et holistique, dans ces instituts consacrés à la « bioté ». Ici, les soins anti-âge, cures détox, massage et drainage se prodiguent au moyen d'huiles végétales, essentielles et eaux florales. Si le bio ou le naturel est religion, pas question pour autant de céder au *green-washing*. Ces instituts qui ont bourgeonné dans la capitale sont éco-conçus, équitables et affichent une empreinte carbone maîtrisée : du tri sélectif en passant par le choix de matériaux traçables ou de coton biologique, ils proposent des produits adaptés aux besoins de la peau sans en créer de nouveaux.

**L'Appartement 217** - Installé dans un superbe appartement, cet institut propose des soins à base de produits bio - 217 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 42 96 00 96 - [www.lappartement217.com](http://www.lappartement217.com)

**Éco-spa Melvita** - Soins à base de produits bio, dans un spa certifié écologique - 96 rue de Rennes, Paris 6<sup>e</sup> - M° Rennes - Tel +33 (0)1 45 44 86 38 - [www.melvita.com](http://www.melvita.com)

**Spa L'Occitane** - Soins à base de produits naturels dans un spa conçu sur le thème de la Provence - 47 rue de Sèvres, Paris 6<sup>e</sup> - M° Sèvres-Babylone - Tel +33 (0)1 42 22 88 62 - [www.spa.loccitane.com](http://www.spa.loccitane.com)



**Espace Weleda** - Soins à base de produits naturels et bio, ateliers - 10 avenue Franklin D.-Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin-D.Roosevelt - Tel +33 (0)1 53 96 06 15 - [www.espace-weleda.fr](http://www.espace-weleda.fr)

**Aux p'tits soins** - Soins à base de produits naturels, pour femmes enceintes et jeunes mamans - 238 rue du Faubourg Saint- Antoine, Paris 12<sup>e</sup> - M° Nation - Tel +33 (0)1 43 79 19 67 - [www.biopitissoins.com](http://www.biopitissoins.com)

**Institut Danielle Lanstère** - Soins à base de produits naturels et bio, chocolathérapie, établissement spécialiste des techniques de minceur - 7 rue Pérignon, Paris 15<sup>e</sup> - M° Ségur - Tel +33 (0)1 47 83 56 93 - [www.daniellelanstere.com](http://www.daniellelanstere.com)

**Doux Me Beautyroom** - Protocole de soins sur mesure, à base de produits bio - Hôtel Costes 239 rue Saint Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Concorde - Tel +33 (0)1 42 44 50 00 - [www.douxme.com](http://www.douxme.com)

**Happy boutique Dr Renaud** - Soins à base de cosmétiques d'origine naturelle - 32 rue Montorgueil, Paris 1<sup>er</sup> - M° Etienne Marcel - Tel +33 (0)1 45 08 54 60 - [www.dr-renaud.com](http://www.dr-renaud.com)

**La Maison Dr Hauschka** - Soins à base d'ingrédients naturels dans un institut éco-conçu, conseil et formation - 39 rue de Charonne Paris 11<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel +33 (0)1 43 55 40 55 - [www.drhauschka.fr](http://www.drhauschka.fr)

**NEW La Forme d'Anvers** - Soins du visage et du corps Dr Hauschka aussi adaptés pour les hommes, épilation, maquillage naturel, beauté des mains et des pieds - 91 rue de Dunkerque Paris 9<sup>e</sup> - M° Anvers - Tel +33 (0)1 48 74 01 70 - [www.formedanvers.com](http://www.formedanvers.com)

**Mademoiselle Bio** - Soins complets, visage et corps, maquillage, épilation, beauté des ongles - 54, rue Lamartine Paris 9<sup>e</sup> - M° Notre-Dame-de-Lorette - Tel +33 (0)1 49 70 07 46 - [www.mademoiselle-bio.com](http://www.mademoiselle-bio.com)

**Institut Phyt's** - soins visages et corps femmes et hommes sans paraben, sans phénoxyéthanol - 125 rue de la Pompe, Paris 16<sup>e</sup> - M° Rue de la Pompe - Tel +33 (0)1 42 27 44 72 - [www.phyts.com](http://www.phyts.com)

**Joëlle Ciocco** - Soins fondés sur l'épidermologie, qui évalue notamment les besoins en nutrition de la peau, pratique la gymnastique faciale manuelle - 8 place de la Madeleine Paris 8<sup>e</sup> - M° Madeleine - Tel 33 (0)1 42 60 58 80 - [www.joelle-ciocco.com](http://www.joelle-ciocco.com)

## >Spécialités du monde

**Un massage et ça repart ! Thaïlande, Chine, Inde, Japon... Toutes les techniques séculaires ont leur place à Paris.**

Idéal pour se détendre, retrouver la forme en hiver ou remodeler sa silhouette quand vient l'été, le massage est un art qui se pratique de diverses façons, aux quatre coins du monde. Cosmopolite, la capitale accueille ces multiples traditions ancestrales dans des établissements empreints d'exotisme. Laissez-vous dépayser !

En Inde, puisant son inspiration dans la tradition millénaire de l'Ayurvêda, le massage est réputé ouvrir à l'harmonie et à la joie d'être. Au Japon, on lui attribue de multiples bienfaits : dynamiser l'organisme, favoriser l'élimination des toxines, libérer les tensions nerveuses, améliorer la circulation sanguine, évacuer les émotions négatives... Mais vous pouvez aussi choisir d'embarquer pour la Chine ou la Thaïlande, avec ces

petits « plus » qui font voyager : décors authentiques, costumes traditionnels, thés grands crus ou cocktails de fruits frais...

#### THAÏLANDE

**Harnn & Thann Spa** - Hammam et massages thaï traditionnels - 11 rue Molière, Paris 1<sup>er</sup> - M° Pyramides - Tel +33 (0)1 40 15 02 20 - [www.harnn-spa.fr](http://www.harnn-spa.fr)

**Ban Sabai Royal spa** - Massages pour elle, pour lui ou en duo - 12 rue de Lesdiguières, Paris 4<sup>e</sup> - M° Bastille - Tel + 33 (0)1 42 71 37 10 - [www.bansabai.fr](http://www.bansabai.fr)

**Ban Thai Spa** - Spa et massages par une équipe formée en Thaïlande - 20 rue Dauphine, Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon - Tel +33 (0)1 43 54 01 01 - [www.banthaispa.fr](http://www.banthaispa.fr)

**Laï Thai** - Institut de massage traditionnel - 20 passage de la Bonne Graine, Paris 11<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel +33 (0)1 45 77 72 06 - [www.laithai-massage.fr](http://www.laithai-massage.fr)

**La Villa thaï** - 500 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être, avec cabines de soins, espace détente et massages, comptoir des saveurs - 8 bis rue Sedaine, Paris 11<sup>e</sup> - M° Bréguet-Sabin - Tel +33 (0)1 48 07 02 02 - [www.lavillathai.com](http://www.lavillathai.com)

#### JAPON

**Le Nid du Phénix** - Thés et massages asiatiques, shiatsu - 33 quai de Bourbon, Paris 4<sup>e</sup> - M° Pont Marie - Tel +33 (0)1 43 26 00 35 - [www.lenidduphenix.com](http://www.lenidduphenix.com)

**Sakula** - Institut de beauté et de bien-être - 114 rue de la Croix-Nivert Paris 15<sup>e</sup> - M° Félix Faure - Tel + 33 (0)1 45 33 99 72 - [www.sakula-paris.com](http://www.sakula-paris.com)

**Yuzuka** - Massages shiatsu ou lymphatique, massage duo - 62 avenue Bosquet, Paris 7<sup>e</sup> - M° Ecole Militaire - Tel + 33 (0)9 83 93 43 41 - [www.yuzuka.fr](http://www.yuzuka.fr)

#### CHINE

**Dragon & Phénix** - Maison de bien-être chinois : massages traditionnels et initiation à l'art du thé - 71 rue des Gravilliers, Paris 3<sup>e</sup> - M° Arts et Métiers - Tel +33 (0)1 42 72 17 53 - [www.dragonetphenix.com](http://www.dragonetphenix.com)

**Xin-Sheng** - Massages traditionnels chinois et thaï -194 rue Saint-Denis, Paris 2<sup>e</sup> - M° Réaumur-Sébastopol - Tel +33 (0)1 80 50 26 93

**L'Or blanc** - Salon de massages - 7 rue du Maine , Paris 14<sup>e</sup> - M° Montparnasse-Bienvenue - Tel +33 (0)1 40 47 65 85 - [www.salondemassage-paris.com](http://www.salondemassage-paris.com)

**Maison du bio massage chinois Jinna Yu** - Massage avec des produits certifiés bio. 17 rue Rennequin, Paris 17<sup>e</sup> - M° Ternes - Tel +33 (0)1 47 64 12 03

#### NEW

**La Maison du Tui Na** - Massage traditionnel en cabine individuelle fondé sur une meilleure circulation des énergies et du sang - 14 rue duvivier, Paris 7<sup>e</sup> - M° Ecole Militaire - Tel +33 (0)1 45 55 02 61 - retrouvez d'autres adresses sur [www.lamaisondutuina.fr](http://www.lamaisondutuina.fr)

#### INDE

**Centre Tapovan** - Salon de thé et massages de tradition ayurvédique - 9 rue Gutenberg, Paris 15<sup>e</sup> - M° Charles Michels - Tel +33 (0)1 45 77 90 59 - [www.tapovan.com.fr](http://www.tapovan.com.fr)

## >Massages insolites

**Instituts et salons renouvellent sans cesse leurs propositions pour nous faire découvrir d'autres formes de massage.**

Parce que les vertus du massage ne se comptent plus, les établissements parisiens n'en finissent pas d'explorer thèmes et techniques. Sans, bien sûr, s'aventurer dans les domaines de l'érotisme ou du paramédical, de nombreux salons et instituts choisissent de sortir des sentiers battus pour proposer : des massages sur-mesure entièrement personnalisés, des massages en duo, à quatre mains, dans le noir total, des massages aux fruits, au chocolat, du shiatsu et de la réflexologie plantaire, de l'automassage, des massages pré- et post-natales...

**Massage Concept** - Massages du monde entier et sur-mesure (technique, zones à masser, durée et musique choisis par le client) - 15 rue de la Grande Truanderie, Paris 1<sup>er</sup> - M° Châtelet -

Tel +33 (0)1 42 36 10 83 - [www.massage-concept.fr](http://www.massage-concept.fr)

**Premier sens by Matis** - Modelages sur-mesure (zones et durée choisis par le client), 3 rue du Louvre, Paris 1<sup>er</sup> - M° Louvre Rivoli - Tel +33 (0)1 40 20 07 50 -

**Dans le noir** - Hammam, soins et massages, prodigués dans le noir complet par des non-voyants -

65 rue Montmartre, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 83 95 46 77 - [www.danslenoir.com](http://www.danslenoir.com)

**Rituel des sens** - Massages sportifs, aux pierres chaudes, aux fruits, etc. -16 rue Saint-Marc, Paris 2<sup>e</sup> - M° Grands Boulevards - Tel +33 (0)1 42 36 03 30 - [www.sparitueldessens.com](http://www.sparitueldessens.com)

**Le Spa des élèves** - Massage à prix doux par des élèves en cours d'apprentissage - 24 rue de Montmorency, Paris 3<sup>e</sup> - M° Rambuteau - Tel + 33 (0)1 42 88 78 68 - [www.au24.fr](http://www.au24.fr)

**Aux p'tits soins** - Massages dédiés aux femmes enceintes et aux jeunes mamans - 238 rue du Faubourg Saint-Antoine, Paris 12<sup>e</sup> - M° Nation - Tel +33 (0)1 43 79 19 67 - [www.biopitissoins.com](http://www.biopitissoins.com)

**TheraCh'i** - Pour ceux qui n'aiment pas être touchés par d'autres, massage sans les mains sur lit de relaxation aux pierres de jade chauffées, réflexologie plantaire par machine, etc. - 52 rue des Dames, Paris 17<sup>e</sup> - M° Rome - Tel +33 (0)1 77 32 15 16 - [www.therachi.fr](http://www.therachi.fr)

**Coline Madral** - Modelage traditionnel hawaïen Lomi Lomi Niu pratiqué avec les mains et les avant-bras, modelage femme enceinte, etc. - 344 rue Saint-Jacques, Paris 5<sup>e</sup> - M° Saint-Jacques - Tel +33 (0)6 20 60 05 68 - [www.colinamadral.com](http://www.colinamadral.com)

**Aïny** - Massage chaman - 207 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>e</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)9 62 18 38 98 - [www.ainy.fr](http://www.ainy.fr)

## MISE EN BEAUTE

Paris regorge de lieux inédits pour se faire beau : salon tout en un, bar à sourcils, à sourire, ou à ongles, cours, école, gare et même *beauty truck*.

### >Pause beauté express

Tout en un ou mono-soins, du luxe aux petits prix, ces *lounge* beauté rendent belles en un clin d'œil.

Pour un ou plusieurs soins express, rien de tel que les espaces tout en un sans rendez-vous. Ils réunissent de nombreuses prestations : soins du visage et du corps, massage, épilation, bronzage, manucure, pédicure, coiffure, maquillage... Longtemps réservés aux enseignes *low-cost*, ces instituts de beauté globale, idéaux pour les personnes pressées, se déclinent aussi en version haut de gamme. Et s'installent dans les gares, les stations de métro et aussi à l'aéroport.

Toujours dans la mouvance express, la beauté en bars a investi la capitale. Bronzage, regard, ongles, sourcils... Chacun excelle dans son domaine ! Et les comptoirs à beauté express crêpent aussi le chignon. Bars à frange, à tresse, coupe ou brushing sur le pouce, changer de tête devient simple comme un coup de brosse.

**Body Minute** - Soins en cabines, sans rendez-vous : soins visage et corps (bronzage, gommage, relaxation), épilation, manucure. Prix compétitifs, possibilité d'abonnement. Réservé aux femmes - Adresses sur [www.bodyminute.com](http://www.bodyminute.com)

**Espace Épilation** - Avec et sans rendez-vous : épilations, mais aussi soins visage et corps, manucure et pédicure. Prix compétitifs - Adresses sur [www.espace-epilation.com](http://www.espace-epilation.com)

**Esthetic Center** - Sans rendez-vous, avec ou sans abonnement, prix attractifs pour des soins en cabine ou express. Soins visage, massages, épilations, bronzage, manucure, pédicure, maquillage -Adresses sur [www.esthetic-center.com](http://www.esthetic-center.com)

NEW

**Be Now Comptoir Madeleine** - coiffure, beauté, manucure, maquillage conseils en image...en 20 minutes environ - station Madeleine niveau - 1, accessible par les lignes 8,12 et 14.

**Be Relax Le Spa et Lounge d'Aéroport** - Services de beauté et de relaxation : massages, soins du visage (dont anti-jet lag), manucure et pédicure, épilation, fauteuils auto-massants - Aéroport Charles-de-Gaulle (CDG) - Terminal 2 E Hall M - Tel +33 (0)1 74 37 18 85 - [www.berelax.com](http://www.berelax.com)

**Les anges ont la peau douce** - soins du visage, des mains, des pieds, ou maquillage en 30 minutes chrono - 254 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Ternes -Tel +33 (0)1 47 64 48 24 - [www.lesangesontlapeaudouce.com](http://www.lesangesontlapeaudouce.com)

### BEAUTÉ DES SOURCILS

**Brow Bar Benefit** - Diagnostic personnalisé pour une ligne de sourcils parfaite, épilation, coloration des sourcils, pose de faux cils - Sephora 75 rue de Rivoli, Paris 1<sup>er</sup> - M° Pont-Neuf - Tel +33 (0)1 40 13 16 50 - [www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)

**L'Atelier du sourcil** - Restructuration, épilation, teinture du sourcil. Maquillage - Paris 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup> - Adresses sur [www.atelierdusourcil.com](http://www.atelierdusourcil.com)

**Le Boudoir du regard** - Restructuration des sourcils, rehaussement, teinture et extension de cils, maquillage semi-permanent - 146 rue de la Pompe, Paris 16<sup>e</sup> - M° Victor-Hugo - Tel +33 (0)1 47 27 07 16 - 1 rue Keller, Paris 11<sup>e</sup> - M° Bastille - Tel +33 (0)9 81 76 54 20 - 7 rue Armand Carrel, Paris 19<sup>e</sup> - M° Laumière - Tel +33 (0)1 42 40 21 86 - [www.boudoirduregard.com](http://www.boudoirduregard.com)

#### **BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS**

**Culture of Color** - Chaîne de *nail bar* utilisant les produits Opi : manucure, pédicure, pose de vernis et de faux ongles - 11 adresses à Paris : [www.cultureofcolor.fr](http://www.cultureofcolor.fr)

**Nail Factory** - Bars à ongles dans un décor d'inspiration new-yorkaise. Prestations avec les produits Opi : manucure, pédicure, pose de vernis et de faux ongles - Paris 7<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> : adresses sur [www.nailfactory.fr](http://www.nailfactory.fr)

**Natural Fish Spa** - Fish pédicure ou beauté des pieds « classique », manucure. 7 rue de la Vieuville, Paris 18<sup>e</sup> - M° Abbesses - Tel +33 (0)1 42 59 88 07 - [www.natural-fish-spa.com](http://www.natural-fish-spa.com)

**Rufa Fish Spa** - Fish pédicure, fish bodycure, fish manucure - 3 rue des Fossés Saint-Jacques, Paris 5<sup>e</sup> - RER Luxembourg - Tel +33 (0)1 43 29 41 36 - [www.rufafishspa.com](http://www.rufafishspa.com)

#### **BARS A CHEVEUX**

**Hype & Hairy** - Bar à brushing et soins esthétiques avec abonnements et prix compétitifs - 3 rue Taitbout, Paris 9<sup>e</sup> - M° Richelieu Drouot - Tel +33 (0)9 51 8 48 08 - [www.hypeandhairy.com](http://www.hypeandhairy.com)

**Didact Hair Building** - social et écologique, ce salon propose deux comptoirs : un de franges à clipper en cheveux naturels et un autre pour cheveux longs, pour réaliser une coiffure inspirée des défilés en 30 minutes chrono - 2 rue du Jour, Paris 1<sup>er</sup> - M° Les Halles - Tel +33 (0)1 82 28 30 10 - [www.didact-hair-building.com](http://www.didact-hair-building.com)

**Christophe-Nicolas Biot** - maison de coiffure, bar à chignons, visage et soins - 52 rue Saint-André-des-Arts, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Michel - Tel +33 (0)1 43 26 58 21 - [www.christophenicolasbiot.com](http://www.christophenicolasbiot.com)

**Beauty Bubble** - coupe ou brushing express sans rendez-vous, *low cost* et écolo - gares Montparnasse, du Nord et de l'Est, métro Madeleine, Gare-de-Lyon, Montparnasse - [www.beautybubble.fr](http://www.beautybubble.fr)

### **>Les écoles de beauté**

**Pour apprendre à se coiffer ou se maquiller comme un pro : direction les cours et ateliers pour acquérir les trucs et astuces des experts et même le devenir.**

Maîtriser la technique du chignon banane et du *smoky eye*, l'art des lèvres rouge-baiser et du brushing de star, jouer sans faute de l'*eye liner* et du pinceau, savoir poser un anticernes et composer un teint éclatant de fraîcheur... : désormais, les maîtres de la beauté partagent leurs secrets. De nombreuses marques de cosmétiques ont compris que vendre leurs produits ne suffisait plus. Transformés en *concept store*, les boutiques ouvrent leur comptoir-atelier et les grands magasins leur *corner* leçons. Instituts et

salons de beauté ne sont pas en reste, avec une offre de cours sans cesse enrichie. Quant à celles et ceux qui voudraient en faire leur métier pour exercer dans le domaine de la photo, du spectacle et de l'audiovisuel... Paris regorge de nombreuses formations professionnelles.

**Shu Uemura** - Marque japonaise de cosmétiques. Boutique et cours de maquillage individuels ou collectifs - 176 boulevard Saint-Germain, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Germain-des-Prés - Tel +33 (0)1 45 48 02 55 - [www.shuueamura.fr](http://www.shuueamura.fr)

**By Terry** - Leçons de maquillage personnalisées - 36 galerie Véro-Dodat, Paris 1<sup>e</sup> - M° Louvre-Rivoli - Tel + 33 (0)1 44 76 00 76 - Autres adresses sur [www.byterry.com](http://www.byterry.com)

**Bobbi Brown Studio** - Boutique, conseils gratuits, maquillage et cours de maquillage - 1 bis rue des Francs-Bourgeois, Paris 3<sup>e</sup> - M° Saint-Paul - Tel +33 (0)1 53 01 81 03 - [www.bobbibrowncosmetics.com](http://www.bobbibrowncosmetics.com)

**Le Conservatoire du maquillage** - École privée de maquillage et coiffure artistique agréée « centre de formation professionnel ». Cycle de formation de 1 à 9 mois - 10 avenue Parmentier, Paris 11<sup>e</sup> - M° Voltaire - Tel +33 (0) 1 40 02 09 62 - [www.leconservatoireduquillage.fr](http://www.leconservatoireduquillage.fr)

**Make Up Art Academy** - École privée de maquillage : enseignement des techniques professionnelles - 269 rue de Charenton, Paris 12<sup>e</sup> - M° Dugommier - Tel +33 (0)1 48 06 38 88 - [www.ecoledemaquillage.net](http://www.ecoledemaquillage.net)

**École de maquillage Fleurimon** - École privée de maquillage professionnel et de coiffure pour le spectacle - 5 rue Decamps, Paris 16<sup>e</sup> - M° Rue de la Pompe - Tel +33 (0)1 42 61 29 15 - [www.fleurimon.com](http://www.fleurimon.com)

**Make Up for Ever Academy Paris** - École fondée par Dany Sanz, *make up artist* et créatrice de maquillage - 52 ter rue des Vinaigriers, Paris 10<sup>e</sup> - M° Jacques-Bonsergent - Tel +33 (0)1 53 05 93 43 - [www.makeupforever.fr](http://www.makeupforever.fr)

**La Belle École** - Cours-ateliers de maquillage par des professionnels - 26 rue de Saussier-Leroy, Paris 17<sup>e</sup> - M° Ternes - Tel +33 (0)1 82 83 12 00 - [www.labelleecole.fr](http://www.labelleecole.fr)

**NEW Makeup Me** - bar à maquillage, leçons, cours d'auto-maquillage - 12 rue de Montmorency, Paris 3<sup>e</sup> - M° Rambuteau - Tel +33 (0)9 83 38 40 72 - [www.makeupme.fr](http://www.makeupme.fr)

**Institut Technique du Maquillage** - enseignement supérieur technique privé, études longues, ateliers pro, ateliers grand public - 9 rue des Arènes, Paris 5<sup>e</sup> - M° Jussieu - Tel +33 (0)1 44 08 11 44 - [www.itmparis.com](http://www.itmparis.com)

**Ecole de maquillage D-MAI** - design & make-up, airbrush, coiffure studio, cours personnalisés - 3 villa du clos de Malevert, Paris 11<sup>e</sup> - M° Goncourt - Tel +33 (0)1 71 50 67 53 - [www.d-maiparis.com](http://www.d-maiparis.com)

## COIFFURE

Concepts créatifs, stylistes de renom, séances classiques, luxueuses ou chic express... vos cheveux vont adorer !

### >Salons coiffure & beauté

Beauté de la chevelure, du visage, du corps : les salons vous dorlotent du bout des ongles jusqu'à la pointe des cheveux.

On peut prendre soin de sa chevelure dans un établissement qui s'occupe également du bien-être et de la beauté du visage et du corps. Classiques ou décalés, ces salons ont en commun le sens de l'accueil, l'écoute et le savoir-faire. Vos cheveux ont droit à une véritable consultation, suivie des rituels de soins les plus adaptés : crème nourrissante, baume réparateur, masque revitalisant... A s'offrir pourquoi pas dans la suite d'un palace ou dans un appartement prestigieux.

Entre un massage crânien et une tasse de thé vert, des stylistes visagistes s'ingénient aussi à proposer la coupe qui vous correspond, réinterpréter sur vous les dernières tendances de la *fashion week*, ou tout simplement satisfaire vos envies de carrés effilés, ou de brushing baguette. Et pour une pause beauté entre midi et deux, Paris est même désormais sillonnée par son premier *beauty truck*. Il s'installe au pied de votre bureau, et peut se privatiser pour une *make-up party* entre copines, un moment de détente avec maman, ou une préparation de mariage.

**Salon Christophe Robin** - Le célèbre coloriste-créateur a installé son salon de coiffure dans une suite de palace, et propose de nombreux soins - Hôtel Le Meurice, Suite 128-129, 228 rue de Rivoli, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 40 20 02 83 - [www.christophe-robin.com](http://www.christophe-robin.com)

**Don Cross** - Situé dans l'ancien appartement de Jean-François Lesage, le brodeur de Chanel, cet institut propose coiffure, maquillage, massages et soins. Il peut être privatisé pour des soirées sur-mesure - 207 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)9 53 15 97 79 - [www.don-cross.com](http://www.don-cross.com)

**Dessange international** - Coiffure, soins du corps et du visage - 39 avenue Franklin-D. Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel + 33 (0)1 53 83 99 10 - [www.dessange-international.com](http://www.dessange-international.com)

**Timeless Aesthetic et Coiffure** - Centre esthétique et anti-âge mettant la technologie au service de la beauté : soins cosmétiques visage et corps haut de gamme, salon de coiffure - 73 bis avenue de Wagram, Paris 17<sup>e</sup> - M° Ternes - Tel + 33 (0)1 44 40 28 90. [www.timelessaesthetic.fr](http://www.timelessaesthetic.fr)

**NEW La Maison de Beauté Carita** - 11 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8<sup>e</sup> - M° Concorde - Tel +33 (0)1 44 94 11 11 - [www.maisondelabeautecarita.fr](http://www.maisondelabeautecarita.fr)

**Le Boudoir des Cocottes** - beauté des mains, maquillage, épilations, coiffure rapide sur cheveux secs - Tel + 33 (0)6 69 70 37 77 - [www.leboudoirdescocottes.eu](http://www.leboudoirdescocottes.eu) pour retrouver le calendrier de ce *beauty truck*.

**Salon Spa Lifestyle Aveda chez Montecino** - le coiffeur culte américain vient de débarquer à Paris avec des soins à 99 % naturels. Inspirée par la médecine ayurvédique, ici la beauté globale démarre par un massage des mains et des épaules - 7 rue du Louvre, Paris 1<sup>er</sup> - M° Louvre-Rivoli - Tel + 33 (0)1 40 26 18 07 - [www.montecino-paris.com](http://www.montecino-paris.com)

## > Un lissage parfait

Coréen, japonais, brésilien.... Le lissage est l'alternative beauté et surtout soin au défrisage. Des salons se sont spécialisés pour proposer la raideur sans les aigreurs.

Ces soins techniques ont envahi la capitale et sont devenus les indispensables compagnons des modeuses aux cheveux frisés. Exit les brushings et plaques à répétition. Mais il n'est pas toujours évident de trouver le bon lissage. Celui qui correspondra pile poil à la nature de son cheveu. Pour satisfaire les désirs de chevelure plus souple, plus brillante et plus saine et raide comme des baguettes sans craindre de les abîmer, des salons en ont fait leur expertise. Quand le lissage brésilien estampillé 100 % naturel convient à tous les cheveux même les plus rebelles en le gainant, le lissage Luxter lui apporte de l'épaisseur, le lissage coréen... lisse. Mais pas autant que le japonais, permanent, et star incontestée des têtes qui ne craignent plus - enfin - l'humidité.

**Salon Massato** - Lissage japonais - 5 rue Robert Etienne, Paris 8<sup>e</sup> - M<sup>e</sup> Franklin D.Roosevelt - Tel +33 (0)1 56 59 01 01 - [www.massato-paris.fr](http://www.massato-paris.fr)

**Salon Céline Dupuy** - spécialiste du lissage et de la coloration - 9 rue de l'Arc de Triomphe, Paris 17<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Argentine - Tel +33 (0)1 45 74 71 44 - [www.celinedupuy.com](http://www.celinedupuy.com)

**Rino de Nicolo** - tous types de lissage et lissage japonais permanent - 7 rue de Ponthieu, Paris 8<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Saint-Philippe-du-Roule - Tel +33 (0)1 42 25 23 97 - [www.rinodenicolo.com](http://www.rinodenicolo.com)

**Salon Jean-Marc Joubert** - installé dans les anciens bureaux d'Helena Rubinstein, le lissage est réalisé après diagnostic capillaire - 255 rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Concorde - Tel +33 (0)1 42 60 09 25 - [www.jeanmarcjoubert.com](http://www.jeanmarcjoubert.com)

## >Hair spas

**Un rendez-vous chez le coiffeur, c'est bien. Mais avez-vous fait l'expérience du *hair spa*, le soin ultime du cheveu ?**

Déjà très répandus au Japon, les *hair spa* dits aussi *head spa* ont conquis la capitale. Dans les salons et instituts qui proposent cette cure de bien-être pour le cheveu et le cuir chevelu, tout est pensé - comme dans un spa classique - pour procurer une expérience de totale détente. Accueil particulièrement attentionné, décor soigné, cabines individuelles parfois, lumières tamisées, musique douce : on est bien loin de l'ambiance quelque fois survoltée des salons de coiffure. Au programme, avant ou non de passer entre les mains du coiffeur : massage (épaules, nuque, cuir chevelu, shiatsu du visage...), diagnostic avant traitement, bain de vapeur, cataplasme, soins à base de produits hauts de gamme, souvent bio. Laissez-vous aller !

**Superstars** - Un salon épuré 100 % tokyoïte qui propose notamment des massages du cuir chevelu dans des sièges inclinables - 15 rue d'Argenteuil, Paris 1<sup>er</sup> - M<sup>o</sup> Pyramides - Tel +33 (0)1 42 60 37 10 - [www.superstars.jp](http://www.superstars.jp)

**Institut Opalis** - Un institut chic et tamisé pour des soins des cheveux dans des cabines individuelles et des fauteuils technologiques - 63 rue de Ponthieu, Paris 8<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> George V - Tel + 33 (0)1 45 62 51 55 - [www.opaliparis.com](http://www.opaliparis.com)



**Léonor Greyl** - Diagnostic du cheveu, soins à base de produits naturels et coiffure - 15 rue Tronchet Paris 8<sup>e</sup> - M° Madeleine - Tel +33 (0)1 42 65 32 26 - [www.leonorgreyl.com](http://www.leonorgreyl.com)

**L'Instant 2MOSS** - Soins à base de produits bio - 5 square Opéra Louis Jouvet, Paris 9<sup>e</sup> - M° Opéra - Tel + 33 (0)1 44 56 03 66 - [www.2moss.fr](http://www.2moss.fr)

## > Coiffeurs stars

Coiffeurs des célébrités, les grands noms de la coiffure vous reçoivent en VIP pour des coupes, couleurs sur-mesure et soins précieux.

Ces mains ont coiffé des actrices, des mannequins, des stars du petit écran... et vous ! Véritables stylistes du cheveu, les coiffeurs-artistes vous reçoivent dans des lieux d'exception, façonnés à leur image.

Dans une suite de grand hôtel, un luxueux appartement, ou un salon au décor hors normes, une séance de coiffure se transforme en moment unique. Le maître et son équipe de coloristes et coiffeurs-stylistes triés sur le volet, attentivement formés à la patte maison, se donnent le temps de vous observer et de vous écouter avant de réaliser des coupes et des couleurs selon les techniques qui ont construit leur renommée.

**Coiff1rst** Huit salons chics et branchés, tous différents, au cœur de Paris. Également à domicile - Adresses sur [www.coiff1rst.com](http://www.coiff1rst.com)

**Salon Rossano Ferretti** - L'inventeur de la technique de coupe *Metodo Rossano Ferretti* reçoit dans un luxueux appartement aux murs d'un blanc immaculé, moulures apparentes, parquet ancien et lustres en verre de Murano - 4 rue Cambon, Paris 1<sup>er</sup> - M° Concorde - Tel +33 (0)1 42 60 31 95 - [www.metodorossanoferretti.com](http://www.metodorossanoferretti.com)

**Coloré par Rodolphe** - Un salon tout en dorures, pour une couleur sur-mesure, balayage balnéothérapeutique, soin du cheveu - 26-28 rue Danielle Casanova, Paris 2<sup>e</sup> - M° Opéra - Tel +33 (0)1 42 61 46 59 - [www.coloreparodolphe.com](http://www.coloreparodolphe.com)

**Salon Très Confidentiel de Bernard Friboulet** - Le coiffeur-artiste met son talent de la coupe à l'œuvre dans son mini-salon tout blanc, niché sous les arcades des jardins du Palais-Royal - 44/45 Galerie Montpensier, Paris 1<sup>er</sup> - M° Palais-Royal Musée du Louvre - Tel +33 (0)1 42 97 43 98.

**David Mallett** - dans le très *hype*, épuré et haussmannien appartement de 400 m2 de ce coiffeur australien, on plonge au choix pour une coupe, un brushing, une couleur, un massage de la tête, un soin des cheveux - même au caviar - une beauté des mains, des pieds... - 14 rue Notre-Dame des Victoires, M° Bourse - Tel +33 (0)1 40 20 00 23 - [www.david-mallett.com](http://www.david-mallett.com)

**Brun Andalou** - Coiffure et coloration sur mesure dans un salon chic et épuré - 15 bis rue Amélie Paris 7<sup>e</sup> - M° La Tour-Maubourg - Tel +33 (0)1 47 53 89 62

**Sarah Guetta** - La coiffeuse du cinéma vient de s'offrir son salon septième art au cœur de Paris avec quatre univers : artistes, hommes, femmes, enfants - 28 rue du Mont Thabor, Paris 1<sup>e</sup> - M° Tuileries - Tel +33 (0)1 58 62 10 10 - [www.sarahguetta.com](http://www.sarahguetta.com)

**Madeleine Cofano** - La coiffeuse des grands noms de la mode et du cinéma reçoit, avec son équipe, dans un sublime appartement. Soins, coupes et colorations - 11 rue Saint-Florentin, Paris 8<sup>e</sup>, M° Concorde - Tel +33 (0)6 20 36 59 79 - [www.madeleinecofano.com](http://www.madeleinecofano.com)

### > Barbiers et coiffeurs pour homme

**Quel plaisir de renouer avec le coupe-choux pour sculpter moustache et barbe. Ils craquent tous pour ces adresses exclusivement masculines.**

Comme dans un film en noir et blanc... Une visite chez le barbier, c'est un rendez-vous avec quelques gestes et objets mythiques : fauteuil des années 50, blaireau, savon et crèmes de rasage, rasoirs coupe-choux, serviette chaude, etc. Alliant leur savoir-faire à l'ancienne à une nouvelle génération de produits de soin très performants, les barbiers parisiens proposent à ces messieurs un petit moment de bonheur intense. Outre la coiffure et le rasage, ils réalisent mise en forme des moustaches, taille de la barbe et de ses déclinaisons devenues très tendance.

**Alain maître barbier** - Maître barbier coiffeur exerçant dans un salon-musée - 8 rue Saint-Claude, Paris 3<sup>e</sup> - M° Saint-Sébastien-Froissart - Tel + 33 (0)1 42 77 50 80 - [www.alain-maitrebarbiercoiffeur.com](http://www.alain-maitrebarbiercoiffeur.com)

**La barbière de Paris** - Rasage traditionnel, taille de la barbe, coiffure, épilation et soins du visage - 14 rue Condorcet, Paris 9<sup>e</sup> - M° Poissonnière - Tel + 33 (0)1 45 26 92 45 - [www.labarbiereparis.com](http://www.labarbiereparis.com)

**L'Atelier gentlemen** - Barbier, coiffure masculine - 17 rue Caulaincourt, Paris 18<sup>e</sup> - M° Lamarck-Caulaincourt - Tel + 33 (0)1 42 52 54 79 - [www.lateliergentlemen.com](http://www.lateliergentlemen.com)

**NEW Les Mauvais garçons** - Exclusivement réservé aux hommes, rasage traditionnel, rasage du crâne, taille de la barbe - 60 rue Oberkampf, Paris 11<sup>e</sup> - M° Parmentier - Tel +33 (0)1 48 05 73 58 - [www.lesmauvaisgarcons.fr](http://www.lesmauvaisgarcons.fr)

**Alex Haircut's BarberShop** - coupe, coiffage, finition rasoir, taille de barbe et rasage à l'ancienne - 21 rue Rodier, Paris 9<sup>e</sup> - M° Saint-Georges - Tel +33 (0)6 31 86 84 69.

**Planète Rasoir** - dans un espace où tout est chiné, on cède ici à la passion du coupe-choux et de la barbe taillé - 58 rue de Clichy, Paris 9<sup>e</sup> - M° Place de Clichy - Tel +33 (0)1 42 85 16 08 - [www.planete-rasoir.com](http://www.planete-rasoir.com).

**Les Thermes de Lutèce by Zvonko** - espace de détente, espace hammam privatif, salons de massages et de barbier - 70 quai de l'hôtel-de-Ville, Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel de ville - Tel +33 (0)1 42 77 76 20 - [www.zvonkoparis.com](http://www.zvonkoparis.com)

## SHOPPING BEAUTE

Concept stores, grands magasins, boutiques à thèmes, mégastores... Bienvenue à Paris, capitale de la Beauté !

### > Boutiques spécialisées cosmétiques

Le dernier endroit où flâner ? Les boutiques de maquillage ! Mieux que du shopping, on y fait une expérience cosmétique.

Pour sublimer son regard, magnifier son sourire et illuminer son visage, la capitale compte de nombreux concept stores et showrooms de marques de cosmétiques, dont plusieurs créées par des maquilleurs professionnels. Jouant la carte de l'innovation et de la séduction, ces bonnes adresses délivrent souvent conseils et astuces. Côté découvertes : on essaye les produits ou on se fait maquiller, le tout en sirotant un thé ou un café. Acheter un rouge à lèvres ou un fard à paupière se transforme en visite, en flânant, testant, feuilletant un catalogue de tendances, découvrant des nouveautés, des éditions limitées....

**Black Up** - Maquillage et ligne de soins haut de gamme pour peaux noires et métisses - 129 rue de Turbigo, Paris 1<sup>er</sup> - M° Les Halles - Tel +33 (0)1 42 21 36 32 - [www.blackup.com](http://www.blackup.com)

**Bobbi Brown Studio** - Boutique, maquillage et cours de maquillage - 10 rue de Sèvres, Paris 7<sup>e</sup> - M° Sèvres-Babylone- Tel +33 (0)1 45 48 10 99 - [www.bobbibrowncosmetics.com](http://www.bobbibrowncosmetics.com)

**Maquillage Caffè par Couleur Caramel** - Boutique de cosmétique naturel et bio. Thé, café et plusieurs postes de maquillage autour du « Color Bar » - 8 rue Nicolas Flamel, Paris 4<sup>e</sup> - M° Châtelet - Tel +33 (0)1 48 04 02 94 - [www.couleur-caramel-caffe.fr](http://www.couleur-caramel-caffe.fr)

**Shu Uemura** - Marque japonaise de cosmétiques. Boutique et cours de maquillage, individuels ou entre amies - 176 boulevard Saint-Germain, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Germain-des-Prés - Tel +33 (0)1 45 48 02 55 - [www.shuemura.fr](http://www.shuemura.fr)

**MAC** - Makeup Artist Cosmetics, plus connu sous le nom de MAC, commercialise dans ses boutiques une très large gamme de produits conçus à l'origine pour les professionnels du maquillage - 10 boutiques à Paris, adresses sur [www.maccosmetics.fr](http://www.maccosmetics.fr)

**Make Up for Ever** - Produits de la marque fondée par Dany Sanz, *make up artist* et créatrice de maquillage - 5 rue de La Boétie, Paris 8<sup>e</sup> - M° Miromesnil - Tel +33 (0)1 53 05 93 30 - Autres adresses [www.makeupforever.fr](http://www.makeupforever.fr)

**By Terry** - Ligne de cosmétique de la *make up artist* Terry de Gunzburg, spécialiste de la couleur - 10 avenue Victor-Hugo, Paris 16<sup>e</sup> - M° Charles-de-Gaulle-Étoile - Tel +33 (0)1 55 73 00 73. Autres adresses sur [www.byterry.com](http://www.byterry.com)

**NEW SLA Store** - boutique dédiée à la marque Serge Louis Alvarez engagée dans le made in France, naturel et innovant - 44 rue des Petits-Carreux, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 55 80 76 10 - [www.sla-paris.com](http://www.sla-paris.com)

**Kiehl's** - la célèbre marque américaine de cosmétique a investi la rive gauche - 182 boulevard Saint-Germain, Paris 6<sup>e</sup> - M° Mabillon - Tel +33 (0)1 42 84 14 97 - [www.kiehls.fr](http://www.kiehls.fr)

## >Corners beauté des grands magasins et chaînes

**Mythique ! Maquillage et parfums sont au rendez-vous dans les grands magasins parisiens et les magasins de chaînes.**

La plupart des marques de cosmétique et de parfum - des gammes luxe aux lignes grand public - sont distribuées dans les grands magasins parisiens, en général au rez-de-chaussée, ainsi que dans les mégastores dédiés à la beauté. Dans ces temples de l'architecture et du bon goût à la parisienne, les professionnels de la beauté délivrent des conseils personnalisés gratuits. Séances et leçons de maquillage, parfois spa, soins, mise en beauté des cheveux, du regard ou des mains peuvent compléter la visite. Ces espaces organisent aussi des démonstrations et des événements beauté autour des lancements de produits ou de thématiques saisonnières.

**Le Printemps** - 64 boulevard Haussmann, Paris 9<sup>e</sup> - M° Havre-Caumartin - Tel +33 (0) 1 42 82 50 00 - [www.printemps.com](http://www.printemps.com)

**Le Bon Marché** - 24 rue de Sèvres, Paris 7<sup>e</sup> - M° Sèvres-Babylone - Tel +33 (0)1 44 39 80 00 - [www.lebonmarche.com](http://www.lebonmarche.com)

**Galleries Lafayette Haussmann** - 40 boulevard Haussmann, Paris 9<sup>e</sup> - M° Chaussée d'Antin - Tel +33 (0)1 42 82 34 56 - [www.gallerieslafayette.com](http://www.gallerieslafayette.com)

**BHV Marais** - 52 rue de Rivoli, Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel-de-Ville - Tel + 33 (0)9 77 40 14 00 - [www.bhv.fr](http://www.bhv.fr)

## >Concept stores et multimarques bien-être

**Les parapharmacies et mégastores dédiés à la beauté et au bien-être aiment retenir et voir revenir leurs clients.**

Mégastores, magasins ou boutiques de chaîne de taille plus modestes proposent un très large choix de parfums, d'accessoires et de produits de beauté et de soin, du haut de gamme aux lignes les plus abordables. Ils distribuent certaines marques en exclusivité, et parfois leur marque propre à prix compétitifs. Dans ces espaces en libre-service, dédiés à la découverte, les conseillères de beauté et les esthéticiennes conseillent volontiers les clients. Ces enseignes développent des programmes de fidélité qui permettent de bénéficier de réductions et d'avantages tout au long de l'année. Les grandes enseignes de parapharmacie commercialisent quant à elles des soins de bien-être, d'hygiène ou de compléments alimentaires accessibles sans prescription médicale à des prix généralement compétitifs.

**Marionnaud** - Enseigne de parfum et cosmétique de grande marque - Adresses sur [www.marionnaud.fr](http://www.marionnaud.fr)

**MGC** - Maquillage, soins, produits et accessoires pour particuliers et professionnels à prix réduits Adresses sur [www.mgc.fr](http://www.mgc.fr)

**Nocibé** - Parfums, cosmétiques et instituts de beauté - Adresses sur [www.nocibe.fr](http://www.nocibe.fr)

**Parashop** - Chaîne de parapharmacie - Adresses sur [www.parashop.com](http://www.parashop.com)

**Concept store Etat pur** - Soins et actifs purs haute performance à prix modéré. Mur Actifs purs, mur Cosmétiques biomimétriques, bar à Textures... Diagnostic de peau personnalisé par un robot-analyste - 24 rue du Regard, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Placide - Tel + 33 (0)1 75 77 79 50 - [www.etatpur.com](http://www.etatpur.com)

**Sephora** - Mégastore regroupant 250 marques et plus de 16 000 références de maquillage, produits de soin, parfums et accessoires - 70 avenue des Champs Elysées Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel + 33 (0)1 53 93 22 50 - Autres adresses sur [www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)

## >Cosmétiques bio, naturels et responsables

**Les produits de beauté ne sont plus seulement naturels, ils sont aussi bio et parfois labellisés équitables.**

Vernis à ongles à base d'eau, shampoings aux extraits de plantes, huiles essentielles... Distribués dans des magasins engagés, des boutiques éco-conçues ou parfois de luxueux espaces aux lignes épurées, les cosmétiques et produits de soin écologiques et biologiques font également une véritable percée dans la grande distribution. Sélectionnés pour leurs composants partiellement ou intégralement issus de cultures biologiques, ces produits, parfois labellisés commerce équitable, sont en outre choisis pour leurs filières de production éthiques, respectueuses de l'environnement et des droits sociaux.

**Happy Boutique Dr Renaud** - Soins à base de cosmétiques d'origine naturelle - 32 rue Montorgueil, Paris 1<sup>er</sup> - M° Etienne Marcel - Tel +33 (0)1 45 08 54 60 - [www.dr-renaud.com](http://www.dr-renaud.com)

**El inti** - Boutique péruvienne : cosmétiques naturels à la bave d'escargot, parfums ésotériques et aussi : épicerie fine, artisanat, salon de thé, librairie - 17 rue de Picardie, Paris 3<sup>e</sup> - M° Filles-du-Calvaire - Tel +33 (0)1 42 78 25 82 - [www.intiperou.com](http://www.intiperou.com)

**Green in the City** - Sélection de jeunes créateurs internationaux éco-responsables : cosmétiques (soin et maquillage), mais aussi prêt-à-porter et design - 7 rue Mahler, Paris 4<sup>e</sup> - M° Saint-Paul - Tel +33 (0)9 50 22 91 27 - [www.greeninthecity.fr](http://www.greeninthecity.fr)

**L'Occitane** - Cosmétiques naturels, bio et responsables - 17 rue des Francs-Bourgeois, Paris 4<sup>e</sup> - M° Saint-Paul - Tel +33 (0)1 42 77 96 67 - Autres adresses sur [www.loccitane.com](http://www.loccitane.com)

**Melvita** - Produits bio et naturels - 14 rue des Petits Carreaux, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 40 26 99 11 - [www.melvita.fr](http://www.melvita.fr)

**Naturalia** - Multimarques, produits bio et naturels - 116 boulevard Raspail, Paris 6<sup>e</sup> - M° Notre-Dame des Champs - Tel + 33 (0)1 45 44 48 13 - Autres adresses sur [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)

**The Body Shop** - Cosmétiques responsables - 68 rue de Rivoli, Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel-de-Ville - Tel +33(0)1 42 74 54 64. Autres adresses sur [www.thebodyshop.com](http://www.thebodyshop.com)

**La Vie Claire** - Produits de soin et de beauté bio et naturels - 79 rue Claude-Bernard, Paris 5<sup>e</sup> - M° Censier-Daubenton - Tel +33 (0)1 45 35 89 65 - Autres adresses sur [www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com)

**Artisans du Monde** - Multimarques, produits issus du commerce équitable, dont cosmétiques - 20 rue de Rochechouart, Paris 9<sup>e</sup> - M° Cadet - Tel +33 (0)1 48 78 55 54. Autres adresses sur [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)

**Biocoop** - Réseau de magasins bio - 33 boulevard Voltaire, Paris 11<sup>e</sup> - M° République - Tel +33 (0)1 48 05 02 09. Autres adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**La maison Dr Hauschka** - Institut et espace vente des produits de la marque, à base d'ingrédients naturels - 39 rue de Charonne Paris 11<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel + 33 (0)1 43 55 40 55- [www.drhauschka.fr](http://www.drhauschka.fr)

**Lush** - Cosmétiques responsables frais, faits-main, à base de produits naturels - 34 avenue du Général Leclerc, Paris 14<sup>e</sup> - M° Mouton-Duvernet - Tel +33 (0)9 65 21 68 34. Autres adresses sur [www.lush.eu](http://www.lush.eu)

**Nature & Découvertes** - Multimarques dont huiles essentielles, gamme d'accessoires bien-être et cosmétique bio dans des magasins éco-conçus - 17 rue de l'Arrivée, Paris 15<sup>e</sup> - M° Montparnasse-Bienvenue - Tel + 33 (0)1 56 54 03 80. Autres adresses sur [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)

**Yves Rocher** - Cosmétique végétale - 102 avenue des Champs-Élysées, Paris 8<sup>e</sup> - M° George V - Tel +33 (0)1 01 53 53 94 91- Autres adresses sur [www.yves-rocher.fr](http://www.yves-rocher.fr)

**L'Espace Weleda** - Soins cosmétiques naturels et bio, ateliers - 10 avenue Franklin-Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel +33 (0)1 53 96 06 15 - Autres adresses sur [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr)

**Bio c'Bon** - Multimarques et produits sains bio, issus de l'économie locale - 88 avenue Félix Faure, Paris 15<sup>e</sup> - M° Lourmel - Tel +33 (0)1 44 26 00 14 - [www.bio-c-bon.eu](http://www.bio-c-bon.eu)

**Natura** - Des produits 100 % naturels de la célèbre marque brésilienne, concoctés à partir de plantes d'Amazonie - 2 place Michel Debré, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Sulpice - Tel +33 (0)1 42 22 12 59 - [www.naturabrasil.fr](http://www.naturabrasil.fr)

## >Cosmétiques bio pour les bambins

**Responsable pour soi, mais aussi pour ses enfants. Ces boutiques ont dédié leur offre à leur bien-être sans concession.**

Le bio c'est aussi tendance pour nos chers têtes blondes et c'est tant mieux ! Les substances contenues dans certains produits cosmétiques sont plus nocifs pour les enfants, tout simplement parce qu'ils sont plus vulnérables que les adultes. Pour dire stop aux allergies et irritations de la peau mais aussi des cheveux, des gencives, on n'hésite pas à exclure les sulfates, les parabènes, les phtalates, etc. Et heureusement, l'offre en cosmétique s'est considérablement élargie. Le 100 % naturel est à l'honneur dans ces boutiques pour les enfants qui privilégient aussi des cosmétiques éthiques : du *made in France* pour limiter l'impact carbone, jusqu'à la vérification des processus de fabrication. Et pour une grossesse sereine, les futures mamans peuvent élaborer leur programme beauté santé.

**Mademoiselle bio** - Enseigne de cosmétiques bio, pour les enfants y compris - Adresses sur [www.mademoiselle-bio.com](http://www.mademoiselle-bio.com)

**Jolis Mômes** - Des produits certifiés bio pour l'hygiène des bambins de 0 à 12 ans - 87 rue de Sèvres, Paris 6<sup>e</sup> - M° Vaneau - Tel +33 (0)9 72 35 90 70 - [www.jolismomes.fr](http://www.jolismomes.fr)

**My sweet bio** - Pour les 0 à 5 ans, au milieu des jolis vêtements bio, articles de puériculture, maternage, jouets, meubles, cette boutique propose des cosmétiques bio - 8 rue de l'Odéon, Paris 6<sup>e</sup>, M° - Tel +33 (0)1 43 26 39 60 - [www.mysweetbio.fr](http://www.mysweetbio.fr)

**Les Biogosses** - Tous les produits bio et naturels pour le bébé, l'enfant et la maman - 4 rue Notre-Dame de Lorette, Paris 9<sup>e</sup>, M° Saint-Georges - Tel +33 (0)1 48 78 09 91 - [www.lesbiogosses.com](http://www.lesbiogosses.com)

## > Boutiques de cosmétiques au masculin

**La beauté est aussi une affaire d'hommes et la capitale le prouve, en leur réservant de bonnes adresses.**

Bienvenue au royaume des sérums énergisants et des cocktails de minéraux ! Pour s'occuper de leur apparence et de leur forme physique, du grain de leur peau et de l'éclat de leurs cheveux, les hommes trouvent à Paris leurs établissements, boutiques et lignes de produits spécifiques. Signe des temps, ces espaces de soins et/ou de ventes au décor volontairement masculin, sobre et chaleureux, se multiplient. Leurs produits, accessoires, parfums et soins cosmétiques promettent aux hommes des promesses de performance, d'efficacité et de séduction, tandis que couleurs, packagings et formules s'adaptent aussi à leurs goûts.

**Le Comptoir de l'homme** - Multimarque, dont produits de soin et parfums - 5/7 rue de Tournon, Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon - Tel +33 (0)1 46 34 04 18 - [www.comptoirdelhomme.com](http://www.comptoirdelhomme.com)

**Guest Men Store & Spa** - Gamme de produits de soin à base de concentrés de végétaux, micro-algues, minéraux et fruits - 39 rue Cardinet, Paris 17<sup>e</sup> - M° Wagram - Tel +33 (0)1 44 40 04 79. [www.guestmen.fr](http://www.guestmen.fr)

**Le Roi Salomon** - Gamme de produits bien-être et relaxation à base d'ingrédients 100 % naturels, inspirée de la tradition de l'ayurveda - Printemps Haussmann, 4 boulevard Haussmann, Paris 9<sup>e</sup> - M° Havre-Caumartin - Tel +33 (0)1 42 82 50 00. - [www.leroisalomon.com](http://www.leroisalomon.com)

**Institut Nickel** - Concept store dédié à beauté des hommes : marques de niche, parfums rares et soins d'exception - 48 rue des Francs-Bourgeois, Paris 3<sup>e</sup> - M° Rambuteau - Tel + 33 (0)1 42 77 41 10 - [www.nickel.fr](http://www.nickel.fr)

## EN FORME TOUTE L'ANNEE

**Qui a dit que garder la forme était compliqué ? Sport en salle ou en plein air, magasins pour s'équiper : tout est là.**

Plus d'excuses ! Quel que soit votre discipline favorite, votre niveau de pratique, votre emploi du temps, votre quartier ou votre budget, la capitale a la proposition sportive qui va vous faire bouger. De la piscine municipale flottante au club de remise en forme

dernier cri, du jogging du dimanche à l'abonnement annuel de tai-chi, à vous de jouer ! Et pour s'équiper, pas de souci, Paris est aussi très bien pourvue en boutiques sportswear.

Le sport en salle se pratique soit en club de remise en forme, - du luxe au discount, le choix est large -, soit dans les établissements municipaux : piscines, patinoires, gymnases équipés pour cours collectifs et activités libres. Les bois de Boulogne et de Vincennes, parcs et jardins forment un immense terrain de course et de jeux sportifs. Côté shopping, des équipements spécialisés, aux tenues *sportswear* et *streetwear* tendance, Paris répond présent !

## SPORT EN SALLE

Paris offre un large choix d'établissements privés et municipaux pour pratiquer une activité sportive en intérieur.

### >Clubs de remise en forme

**Tous au club ! Pour s'amuser et transpirer. Chic ou économique, classique ou spécialisé, à vous de choisir.**

De nombreuses enseignes proposent à la fois le libre accès à des équipements de fitness et de musculation, et des cours à la carte. Dans ces établissements, on s'essaye aux pilates ou au yoga, on se détend dans un sauna, un hammam ou dans un solarium, ou on test les appareils dernier cri : CorePole, powerplate, aquarunning, aquabike, Cellu M6, etc.

Quelques clubs haut de gamme, ont investi belles adresses, lieux somptueux ou atypiques. Pour satisfaire leur clientèle privilégiée, ils déclinent aussi des services à la carte, des soins de beauté, des espaces de détente et de restauration. Parallèlement, des clubs *low-cost* ont aussi pignon sur rue. Plus accessibles, ils permettent à bas prix de se muscler ou s'affiner sur des équipements adaptés. D'autres, spécialistes de la minceur réservés aux femmes proposent des circuits express, parfois couplés à des programmes nutritionnels, esthétiques et de bien-être.

## GRAND LUXE

**L'Usine** - Deux clubs de sport très haut de gamme au cœur de Paris : programmes de remise en forme individuels ou collectifs, coaching, spa avec hammam, sauna, soins et massages, bar lounge, services pressing, prêt d'Ipod, etc. - 8 rue de la Michodière, Paris 2<sup>e</sup> - M° Quatre-Septembre, RER Auber - Tel +33 (0)1 42 66 30 30 - Autre adresse sur [www.usineopera.com](http://www.usineopera.com)

**Le Klay** - Club design installé dans une ancienne imprimerie. Équipements de musculation et de cardio-training, piscine, boutique de sport, bar-restaurant cosy et belle terrasse dans une grande cour pavée, chauffée l'hiver - 4 bis rue Saint-Sauveur, Paris 2<sup>e</sup> - M° Réaumur-Sébastopol - Tel +33 (0)1 40 26 00 00 - [www.klay.fr](http://www.klay.fr)

**Ken Club** - 1 600 m<sup>2</sup> d'installations sportives baignées par la lumière du jour : salle de musculation et de cardio-training, hammams, saunas, cabines de soins, kinésithérapie, UV, salon de coiffure, boutique, bar-restaurant - 100 avenue du Président-Kennedy, Paris 16<sup>e</sup> - RER Kennedy-Radio-France - Tel +33 (0)1 46 47 41 41 - [www.kenclub.com](http://www.kenclub.com)



**Waou Club Med Gym** - Cinq clubs qui font la version haut de gamme du Club Med Gym, avec spas, coaching individuel, cours et machines spécifiques - 1 place du General Koenig, Paris 17<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Porte Maillot - Tel + 33 (0)1 40 68 00 21 - Autres adresses sur [www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)

**NEW 50 Foch** - Fondé par Abdoulaye Fadiga, deux fois champion du monde et neuf fois champion de France de boxe thaï, ce club est tourné vers les sports de combat, mais aussi la danse, le stretching ou le VTT/Cross-country - 50 avenue Foch, Paris 16<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Argentine - Tel +33 (0)1 45 00 19 51 - [www.50foch.com](http://www.50foch.com)

**Pure Club Med Gym** - C'est la salle très sélecte du Club Med Gym soit 1 300 m<sup>2</sup> avec matériel dernière génération, cours collectifs exclusifs, espace coaching dédié, sauna, hammam, et accès limité à 2 000 adhérents - 4 place de la Bastille, Paris 12<sup>e</sup> - M<sup>o</sup> Bastille - Tel +33 (0)1 56 95 09 05 - [www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)

### GRANDES ENSEIGNES

**Club Med Gym** - 16 clubs de sport dans Paris, équipements de cardio-training et de musculation, activités collectives. Certains clubs sont équipés de piscines, saunas et hammams - Adresses sur [www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)

**Vit'Halles** - Six clubs à Paris, équipements de cardio-training et de musculation, activités collectives, saunas, hammam et parfois jacuzzi - Adresses sur [www.vithalles.fr](http://www.vithalles.fr)

**Les Cercles de la forme** - 7 clubs parisiens (Saint-Lazare, République, Bastille, Lecourbe, Maillot, Ornano, Bolivar), équipements de cardio-training et de musculation, activités collectives, saunas, jacuzzi - Adresses sur [www.cerclesdelaforme.com](http://www.cerclesdelaforme.com)

**Health City** - Cinq clubs à Paris, équipements de cardio-training et de musculation, activités collectives, saunas, hammams - Adresses sur [www.healthcity.fr](http://www.healthcity.fr)

**Club Forest Hill de l'Aquaboulevard** - Dans un espace de 7 000 m<sup>2</sup> dédié aux plaisirs aquatiques, en intérieur et en plein air, le club Forest Hill est équipé pour : cardio-musculation, powerplate, cours de fitness, tennis et squash, aquagym et sauna - 4 rue Louis Armand, Paris 15<sup>e</sup> - T2 Suzanne Lenglen - Tel +33 (0)1 53 78 10 90 - [www.aquaboulevard.com](http://www.aquaboulevard.com)

### SPECIAL MINCEUR

**Lady Fitness** - Deux centres parisiens (2<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> arr.) proposant 7 circuits minceur de 30 minutes : alternance de travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire - Adresses sur [www.ladyfitness.fr](http://www.ladyfitness.fr)

**Lady Moving** - Deux adresses parisiennes proposant six circuits minceur de 30 minutes, complétés par des prestations bien-être (spa jet, sauna infra-rouge, massages...), esthétiques (Cellu M6, bodysculptor, powerplate) et des conseils nutritionnels - Adresse sur [www.ladymoving.fr](http://www.ladymoving.fr)

### LOW COST

**Fitness Price** - Trois clubs parisiens proposant des forfaits, à compléter à la demande par différentes options. Circuits minceur de 30 minutes, cours collectifs, espaces musculation et cardio-training, saunas, soins minceur - Adresses sur [www.fitnessprice.com](http://www.fitnessprice.com)

**Neoness** - Club proposant des équipements de cardio-training et de musculation et des activités collectives - 18 rue Juge, Paris 15<sup>e</sup> - M° Duplex - Tel +33 (0)1 80 48 02 88 - [www.neoness-forme.com](http://www.neoness-forme.com)

**NEW Keep Cool** - Du cardio training en passant par les abdo-fessiers, cours de danse, de *step*, *biking*, yoga, ou lady corner pour celles veulent renouer doucement avec le sport jusqu'à 23 heures - 23 rue de Cléry - M° - Tel +33 (0)1 40 41 96 60 - [www.keepcool.fr](http://www.keepcool.fr)

## > L'offre municipale

**Animés par des professionnels, les gymnases, piscines et patinoires de la Ville sont parés pour vos envies de sport.**

La Ville de Paris comprend de nombreux espaces dédiés à la forme et des gymnases municipaux. Équipés pour la musculation et le cardio-training, ces grands complexes sportifs proposent à prix très raisonnables une large palette de cours de fitness et d'activités sportives classiques ou plus originales : patinage en musique live, escalade, yoga, roller artistique et acrobatique, rock'n'roll, tir à l'arc... pas de risque de s'ennuyer ! Envie d'un plongeon ? Parmi ses 37 piscines municipales, la capitale compte un grand nombre d'établissements insolites : olympiques, nocturnes, flottants et même nudistes. Les adeptes ont l'embaras du choix.

Pour tout savoir sur ces établissements, un sésame : la rubrique Paris loisirs du site [www.paris.fr](http://www.paris.fr). Il existe même une application iPhone « Paris piscines » à télécharger gratuitement pour prendre connaissance en temps réel de tous les renseignements pratiques.

### ESPACES FORME MUNICIPAUX

**Espace forme Charléty** - Machines de cardio-training et de musculation, cours collectifs, activités libres, sauna - Stade Charléty, 99 boulevard Kellermann, Paris 13<sup>e</sup> - M° Maison-Blanche - Tel +33 (0)1 44 16 60 00

**Espace forme Joséphine Baker** - Un établissement flottant sur la Seine ! Piscine, salle de musculation, cours de fitness, saunas, hammam, jacuzzi - Port de la Gare, quai François-Mauriac, Paris 13<sup>e</sup> - M° Bibliothèque-François-Mitterrand - Tel +33 (0)1 56 61 96 50

**Espace forme piscine de la Butte-aux-Cailles** - Piscine, machines de cardio-training et de musculation, cours collectifs - 5 place Paul-Verlaine, Paris 13<sup>e</sup> - M° Place d'Italie - Tel +33 (0)1 45 89 60 05

**Espace sportif Pailleron** - Machines de cardio-training et de musculation, cours collectifs, saunas, piscine sportive, bassin ludique, patinoire, restauration - 32 rue Edouard Pailleron - M° Bolivar - Tel +33 (0)1 40 40 27 70 - [www.pailleron19.com](http://www.pailleron19.com)

**Espace forme Alfred Nakache** - Machines de cardio-training et de musculation, cours collectifs - 4-12 rue Dénoyez - M° Belleville - Tel +33 (0)1 46 36 78 19

### ESPACES SPORTIFS

**Espace sportif Bourseul** - Cardio fitness, musculation, cuisses abdo - 15 rue Bourseul, Paris 15<sup>e</sup> - M° Vaugirard - Tel +33(0)1 48 56 23 41 - [www.aspttparis.com](http://www.aspttparis.com)

**Espace sportif Brune** - Cardio fitness, musculation, gym senior - 101 boulevard Brune, Paris 14<sup>e</sup> - M° Porte-de-Vanves - Tel +33 (0)1 53 90 10 70 - [www.aspttparis.com](http://www.aspttparis.com)

**Espace sportif Bercy-Bastille** - Cardio fitness, musculation, *swiss ball* - 242 rue de Bercy - Paris 12<sup>e</sup> - M° Quai de la Rapée - [www.aspttparis.com](http://www.aspttparis.com)

### ACTIVITÉS SPORTIVES ASSOCIATIVES

Disciplines proposées dans les salles de sport et salles spécialisées et par les centres d'animation sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### LES PISCINES

**Piscine Pontoise** - Nocturne - 17 rue de Pontoise, Paris 5<sup>e</sup> - M° Cardinal Lemoine - Tel +33 (0)1 55 42 77 88

**Piscine Roger le Gall** - Bassin olympique de 50 m, naturiste les lundis et mercredis soirs (après la fermeture au grand public) - 34 boulevard Carnot, Paris 12<sup>e</sup> - M° Bel-Air - Tel +33 (0)1 44 73 81 12

**Piscine Blomet** - Bassin olympique de 50 m - 17 rue Blomet, Paris 15<sup>e</sup> - M° Sèvres-Lecourbe - Tel +33 (0)1 47 83 35 05.

**Piscine Georges-Vallerey** - Bassin olympique de 50 m - 148 avenue Gambetta, Paris 20<sup>e</sup> - M° Porte-des-Lilas - Tel +33 (0)1 40 31 15 20

#### NEW

**Piscine Suzanne Berlioux (Les Halles)** - Bassin olympique de 50 m, aquagym, fit palmes, aqua biking - Forum des Halles, niveau -3 Porte-du-Jour - Paris 1<sup>er</sup> - M° Les Halles - Tel +33 (0)1 42 36 98 44.

**Piscine Keller** - Bassin olympique de 50 m et découvrable, cours d'O, Aqua vitalité, Aqua douceur, Aqua vélo, Aqua Gym Plus.... - 14 rue de l'ingénieur Keller, Paris 15<sup>e</sup> - M° Javel - Tel +33 (0)1 45 71 81 00.

**Piscine Georges Vallerey** - Bassin olympique de 50 m - 148 avenue Gambetta, Paris 20<sup>e</sup> - Tel +33 (0)1 40 31 15 20.

**Piscine Joséphine Baker** - Piscine flottante sur la Seine avec solarium et bassin découvrable - Quai François Mauriac au Port de la Gare, Paris 13<sup>e</sup> - M° Quai de la Gare, Tel +33 (0)1 56 61 96 50.

Liste des piscines sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr) ou sur l'appli Paris Piscines.

### PATINOIRES

**Patinoire du Palais omnisports Paris-Bercy** - 8 boulevard de Bercy, Paris 12<sup>e</sup> - M° Bercy - Tel + 33 (0) 140 02 60 60 - [www.bercy.fr](http://www.bercy.fr)

**Espace sportif Pailleron** - Patinoire de 800 m<sup>2</sup>. Soirées de patinage en musique live organisées régulièrement - 32 rue Édouard-Pailleron, Paris 19<sup>e</sup> - M° Bolivar - Tel +33 (0)1 40 40 27 70 - [www.pailleron19.com](http://www.pailleron19.com)

## SPORT EN PLEIN AIR

**Paris - ses rues, parcs et jardins et les bois qui l'entourent - forment un immense terrain de sport à ciel ouvert**

### >En pleine nature

**Rien de tel que les bois de Boulogne et de Vincennes, et les parcours de golfs, pour faire de l'exercice au grand air**

Lieux de prédilection des sportifs parisiens, les bois de Vincennes et de Boulogne qui entourent la capitale sont dotés de pistes cyclables et cavalières, de terrains de foot et de rugby. Des parcours de santé, aménagés pour débutants ou sportifs confirmés, permettent de courir sur un circuit ponctué d'agrès : espaliers, poutres, barres fixes, saute-mouton... L'offre détaillée et les renseignements pratiques sur ces deux bois sont présentés sur le site [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

Les greens de la région parisienne offrent quant à eux la possibilité de vivre la passion du golf dans des cadres exceptionnels. Lieux de rencontres, d'affaires ou de détente, on y vient le temps d'une journée pour tester son put ou son swing.

#### Parcours de sante en foret

**Parcours de santé du Bois de Vincennes** - Piste de 2,4 km comprenant de 4 agrès (pour les débutants) à 18 - Paris 12<sup>e</sup> - M° Château-de-Vincennes

**Parcours de santé du Bois de Boulogne** - Circuit sportif de 2,5 km doté d'agrès sur 19 étapes - M° Porte d'Auteuil

#### Plaines de jeux (football, rugby...)

**Bois de Vincennes** - Paris 12<sup>e</sup> - M° Château-de-Vincennes - Liste des plaines sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

**Bois de Boulogne** - M° Porte d'Auteuil - Liste des plaines sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

#### Pistes cyclables champêtres

**Bois de Boulogne** - 15 km de pistes cyclotouristiques - M° Porte d'Auteuil

**Bois de Vincennes** - 17,5 km du bois de Vincennes. Paris 12<sup>e</sup> - M° Château-de-Vincennes

#### GOLF

**Golf Disneyland Paris** - Parcours de 27 trous adapté à tous les niveaux de jeu - Allée de la Mare-Houleuse, 77400 Magny-le-Hongre - RER Marne-la-Vallée-Chessy - Tel +33 (0)1 60 45 68 90 - [www.disneylandparis.com](http://www.disneylandparis.com)

**Golf du Paris Country Club** - Situé au cœur de l'hippodrome de Saint-Cloud, un golf qui fait référence parmi les parcours français - 1 rue du Camp-Canadien, 92210 Saint-Cloud - Tel +33 (0)1 47 71 39 22 - [www.pariscountryclub.com](http://www.pariscountryclub.com)

## > Sport en ville

**La capitale est à elle seule un terrain de sport géant à explorer en marchant, en courant, à vélo, en rollers...**

Paniers de basket, tables de ping-pong, terrains de tennis, boulodromes, roller parcs et skates parcs dans Paris on a l'embarras du choix. Chaque dimanche matin, dans une dizaine de parcs et jardins, des professeurs de sport de la Ville de Paris dispensent des cours de gymnastique, de footing, de marche nordique, de renforcement musculaire, de stretching... Nouvelle tendance, *l'urban training* permet des parcours de remise en forme en petit groupe : vive les trottoirs et les bancs publics ! Pour allier sport et visite, deux parcours de 20 km chacun, chemins balisés de grande randonnée, traversent la ville. Les *runners* profitent quant à eux des parcs, des Quais de Seine, du nouveau visage des berges de Seine rive gauche, ou d'une promenade aérienne de 4,5 km sur la Coulée verte. Autre possibilité : le vélo. Certains loueurs proposent des parcours guidés thématiques. Le Vélip', système municipal de vélos en libre-service, permet de découvrir la capitale en liberté.

### REMISE EN FORME PLEIN AIR

Cours gratuits dans les parcs le dimanche matin : toutes les adresses sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

Équipements sportifs dans les espaces verts (ping-pong, pétanque, basket).

Liste des espaces équipés sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### À BICYCLETTE

Plus de 370 km de pistes cyclables protégées dans les rues de Paris, et près de 700 km au total d'équipements cyclables - Informations sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

**Fat Tire Bike Tours** - Visites guidées en vélo - [www.paris.fattirebiketoursparis.com](http://www.paris.fattirebiketoursparis.com)

**Paris à vélo, c'est sympa** - Visites guidées en vélo - [www.parisvelosympa.com](http://www.parisvelosympa.com)

**Paris Charms & Secrets** - Visites guidées en vélo - [www.parischarmssecrets.com](http://www.parischarmssecrets.com)

**Vélip'** - Location de vélos en libre-service - [www.velib.paris.fr](http://www.velib.paris.fr)

**Vélo Électro** - Location de vélos à assistance électrique - [www.velo-electro.com](http://www.velo-electro.com)

Plus d'informations sur [www.parisinfo.com](http://www.parisinfo.com)

### LES MEILLEURS SPORTS DES JOGGERS

Quais de Seine

Jardin des Tuileries - Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries

Jardin du Luxembourg - Paris 6<sup>e</sup> - M° Odéon

Bois de Vincennes - Paris 12<sup>e</sup> - M° Château-de-Vincennes

La Coulée verte - Paris 12<sup>e</sup> - M° Bastille

Parc Montsouris - Paris 14<sup>e</sup> - M° Alésia, Tolbiac

Bois de Boulogne - Paris 16<sup>e</sup> - M° Porte-d'Auteuil

Liste des courses parisiennes sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### BASE NAUTIQUE

Base nautique de la Villette - Avirons, canoës à deux places, kayaks individuels - 41 bis, quai de la Loire - M° Riquet - Tel +33 (0)1 42 40 29 90 - Informations sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### RANDONNEE EN VILLE

Informations sur [www.gr-infos.com](http://www.gr-infos.com)

### TENNIS

Informations et réservations sur [paris.fr](http://paris.fr)

### PATINOIRES EN PLEIN AIR (HIVER)

Patinoire de l'Hôtel de Ville - Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel-de-Ville

Informations sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### ESPACES DE GLISSE, ROLLER ET SKATE PARC

Association Pari Roller - [www.pari-roller.com](http://www.pari-roller.com)

Toutes les adresses sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### PISCINES EN PLEIN AIR

**Piscine Butte-aux-Cailles** - Ouverte en 1924, cette piscine classée est la doyenne de Paris. Elle a la particularité d'avoir une eau ferrugineuse. 2 bassins extérieurs aux beaux jours - 5 place Paul-Verlaine, Paris 13<sup>e</sup> - M° Place d'Italie Tel +33 (0)1 45 89 60 05

**Piscine Joséphine Baker** - Flottant sur la Seine, le bassin se découvre aux beaux jours et se pare d'un solarium - Port de la Gare, quai François-Mauriac, Paris 13<sup>e</sup> - M° Bibliothèque-François-Mitterrand - Tel +33 (0)1 56 61 96 50

**Piscine Émile Anthoine** - Grand solarium avec vue sur la Tour Eiffel - 9 rue Jean-Rey - M° Bir Hakeim - Tel +33 (0)1 53 69 61 50

**Piscine Georges Vallerey** - Toit ouvrant, solarium, bassin olympique - 148 av Gambetta, Paris 20<sup>e</sup> - M° Porte des Lilas - Tel +33 (0)1 40 31 15 20

### BOULODROMES ET MURS D'ESCALADE

Informations sur [paris.fr](http://paris.fr)

### MAGASINS DE SPORT

Certains dénichent leur équipement pour leur sport favori dans ces boutiques, d'autres les dernières tendances street' et sportswear.

### >Streetwear, sportswear

Les espaces sportswear sont à la mode en mixant codes du sport, du chic et de la rue.

Pour présenter leurs collections, mais aussi l'esprit de leur maison, les marques de sport emblématiques ouvrent leur temple dans les beaux quartiers, de belles vitrines dans des bâtiments design équipés des dernières technologies. Les grandes enseignes elles distribuent un très large éventail de marques, dont parfois la leur. D'autres magasins jouent la carte du concept, tel Attractive qui propose une sélection seulement pour les femmes. Des brassières aux tenues intégrales, on se compose une silhouette à la fois sportive et girly. A mi-chemin entre ville et vestiaires, tenues de sport et modes urbaines se confondent toujours plus dans les collections de nombreuses marques, comme dans les rayons de magasins particulièrement prisés des jeunes adultes et des adolescents.

**Go Sport** - Cinq magasins dans Paris, dont un spécialisé vélo à République - Adresses sur [www.go-sport.com](http://www.go-sport.com)

**American Apparel** - Vêtements et accessoires sportswear éthiques, pour hommes, femmes et enfants, fabriqués aux États-Unis avec du coton en partie bio - 29 place du Marché-Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup> - M° Pyramides - Tel + 33 (0)1 44 50 10 65. - Autres boutiques ou corners : [www.americanapparel.net](http://www.americanapparel.net)

**Décathlon** - Centre commercial Le Madeleine, 23 boulevard de la Madeleine Paris 1<sup>er</sup> - M° Madeleine - Tel +33 (0)1 55 35 97 55 - Autres adresses sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**Puma Store** - 22 boulevard de Sébastopol, Paris 4<sup>e</sup> - M° Les Halles - Tel +33 (0)1 44 59 65 15 - [www.shop.puma.fr](http://www.shop.puma.fr)

**Attractive** - Espace multimarques dédié aux femmes : sélection des meilleurs produits des grandes marques de sport - 123 rue de Rennes, Paris 6<sup>e</sup> - M° Saint-Placide - Tel +33 (0)1 42 22 11 49 - [www.attractive.fr](http://www.attractive.fr)

**Adidas Performance Store** - 1700 m<sup>2</sup> dédiés à la marque aux trois bandes et à ses prouesses technologiques, dont le Mi-innovation Center pour fabriquer ses chaussures de sport sur-mesure - 22 avenue des Champs Elysées, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel +33 (0)1 01 56 59 32 80. Autres adresses sur [www.adidas.fr](http://www.adidas.fr)

**Citadium** - Multimarque sur quatre niveaux dédiés à la mode streetwear et au shopping urbain - 50/56 rue Caumartin, Paris 9<sup>e</sup> - M° Havre-Caumartin - Tel + 33 (0)1 55 31 74 00 - [www.citadium.fr](http://www.citadium.fr)

**Nike Store** - 2 rue du Faubourg Saint-Antoine, Paris 12<sup>e</sup> - M° Bastille - Tel + 33 (0)1 43 44 25 95 - [www.store.nike.com/fr](http://www.store.nike.com/fr)

**NEW LePape** - Espace multimarques- 39 rue d'Artois, Paris 8<sup>e</sup>, M° Saint-Philippe-du-Roule - Tel +33 (0)1 53 75 00 00 - [www.lepape-store.com](http://www.lepape-store.com)

**Melting Sport** - running, randonnée, marche, fitness, natation - 70 rue de Cambronne, Paris 15<sup>e</sup>, M° Volontaires - Tel +33 (0)1 40 56 03 68 - [www.melting-sport.com](http://www.melting-sport.com)

### >Boutiques spécialisées

Fans de cyclisme, d'escalade ou de plongée sous-marine ont leurs adresses pour s'équiper de la tête aux pieds.

Runners, basketteurs... et leurs fans trouvent à Paris de nombreux magasins - de chaînes y compris - pour satisfaire leurs envies. Les amateurs de vélo ne sont pas en reste : plusieurs magasins, ainsi qu'un corner dédié ouvert par le grand magasin BHV, leur proposent un large choix de modèles de ville ou tout-terrain, ainsi que tous les accessoires pour équiper et bichonner leur petite reine. Grimpeurs, randonneurs, *riders* en tous genres, adeptes de l'extrême, du *street work out* et de toutes pratiques urbaines, trouvent eux aussi des boutiques spécialisées répondant à leurs exigences de performance et de sécurité.

### CHAUSSURES

**Courir** - Toutes les marques de baskets, sport et tendance - Adresses sur [www.courir.com](http://www.courir.com)

**Foot Locker** - Toutes les marques de baskets, sport et tendance - Adresses sur [www.footlocker.eu](http://www.footlocker.eu)

### VÉLO

**En Selle Marcel** - La boutique se définit elle-même comme marchand de beaux vélos et d'accessoires singuliers » - 40 rue Tiquetonne, Paris 2<sup>e</sup> - M° Etienne-Marcel - Tel +33 (0)1 44 54 06 46 - [www.ensellemarcel.over-blog.com](http://www.ensellemarcel.over-blog.com)

**BHV Vélo** - Vélos dernier cri, tandems, remorques pour enfants, accessoires, réparation - 40 rue de la Verrerie, Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel-de-Ville - Tel +33 (0)9 77 401 400 - [www.bhv.fr](http://www.bhv.fr)

**Bicloune** - Bicyclettes neuves, anciennes et de collection parfaitement remises en état - 93 boulevard Beaumarchais, Paris 3<sup>e</sup> - M° Saint-Sébastien-Froissard - Tel +33 (0)1 42 77 58 06 - [www.bicloune.fr](http://www.bicloune.fr)

### OUTDOOR

**Au Vieux Campeur** - « Village » de 29 boutiques toutes situées autour du 48 rue des Écoles, Paris 5<sup>e</sup> - M° Cluny-La Sorbonne - Tel +33 (0)1 53 10 48 48 - [www.au-vieux-campeur.fr](http://www.au-vieux-campeur.fr)

**Andaska** - Magasin dédié à la pratique des sports de plein air - Bercy Village, 17 cour Saint-Émilion, Paris 12<sup>e</sup> - M° Cour-Saint-Émilion, RER Bibliothèque-François-Mitterrand - [www.andaska.fr](http://www.andaska.fr)

### ROLLER

**Nomadeshop** - Rollers, trottinettes, collection streetwear - 37 boulevard Bourbon, Paris 4<sup>e</sup> - M° Bastille - Tel +33 (0)1 44 54 07 44 - [www.nomadeshop.com](http://www.nomadeshop.com)

### RUNNING

**Unik Sport** - Enseigne spécialiste de la course à pied, du running et du trail - 16 boulevard Beaumarchais, Paris 11<sup>e</sup> - M° Bastille - Tel +33 (0)9 82 42 81 31 - [www.unik](http://www.unik)

**Boutique Marathon** - shop-corner consacré aux femmes - 26 rue Léon Frost, Paris 17<sup>e</sup> - M° Courcelles - Tel +33 (0)1 42 27 48 18 - [www.boutiquemarathon.com](http://www.boutiquemarathon.com)

**Planet Jogging** - Sur trois niveaux, cet hyper store de la course, s'adresse aux débutants comme aux aficionados - 58/60 avenue de la Grande Armée, Paris 8<sup>e</sup>, M° - Tel +33 (0)1 45 72 40 00 - [www.planetjogging.com](http://www.planetjogging.com)



## SPORTS DE BALLE

**Hummel Store** - Spécialiste du football, handball, basketball, *teamsport* - 33 rue des Lombards, Paris 1<sup>er</sup> - M° Châtelet - Tel +33 (0)1 40 26 42 08 - [www.hummel-shop.fr](http://www.hummel-shop.fr)

**Espace Foot** - Maillots, shorts, crampons, ballons, écharpes, cette boutique se revendique comme le paradis du footeux - 40 boulevard Henri IV, Paris 4<sup>e</sup>, M° Bastille - Tel +33 (0)1 44 61 90 34 - [ww.paris.espacefoot.fr](http://ww.paris.espacefoot.fr)

**Espace Rugby** - Du protège dent aux crampons moulés ou vissés, en passant par les soins dédiés, cette adresse est un des temples des amoureux du rugby - 14 avenue Paul Adam, Paris 17<sup>e</sup>, M° Porte de Champerret - Tel +33 (0)1 43 80 14 14 - [www.espace rugby.fr](http://www.espace rugby.fr)

## GOLF

**Peter Fleming Hi Tech Solutions** - Matériel de golf, pantalons, pulls, gilets, accessoires, équipements de pluie... - 4 boulevard Pershing, Paris 17<sup>e</sup> - M° Porte Maillot - Tel +33 (0)1 45 74 95 30 - [www.equipement-golf-paris.fr](http://www.equipement-golf-paris.fr)

**Golf Plus** - Cette enseigne spécialisée de l'ouest parisien dispose d'un centre d'essai avec outils dernier cri pour optimiser le réglage des clubs sur le très select Hippodrome de Longchamp - 212 boulevard Pereire, Paris 17<sup>e</sup> - M° Pereire - Tel +33 (0)1 45 74 08 17 - [www.golfplus.fr](http://www.golfplus.fr)

## MANGEZ BIO, MANGEZ BON...

**Restaurants, épicerie, supérettes, cavistes, marchés bio, jardins partagés... : par ici les bonnes assiettes !**

Qu'on se le dise, Paris s'est mise à l'heure de la nourriture bonne et saine à la fois, de la gastronomie végétarienne, du bio varié et gourmand, des produits régionaux frais et savoureux. Longtemps synonyme d'assiette frugale ou morose, manger équilibré est aujourd'hui un plaisir de gourmets, et la capitale s'en donne à cœur joie. Bref : pour manger dehors ou faire ses courses, on a l'embarras du choix et de la qualité.

Les tables bio et végétariennes se sont multipliées. Dîner fin ou déjeuner sur le pouce, restaurant chic, cave et bar à vins naturels, petite cantine de quartier, brunch ou pause *smoothie*... Il y en a pour toutes les envies. On peut même combiner repas, spa et massage ! Quant aux magasins, épicerie, supérettes, marchés bio et autres jardins partagés, se sont aussi des lieux d'échanges et de rencontres conviviales entre Parisiens et visiteurs.

## LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Oui aux déjeuners express ! Mais bons et bio ! Oui aux délices végétariens, au sans gluten, aux vins sans sulfites, et aux cocktails de fruits !

### > Restaurants éthiques et bio

Ces tables parisiennes proposent plus qu'une cuisine savoureuse. Au-delà du bio, elles affichent aussi une carte responsable, éthique et raisonnée, tout en limitant leur empreinte carbone.

Plus question de proposer n'importe quoi dans l'assiette. D'autant que les parisiens sont toujours plus exigeants sur la qualité de ce qu'ils mangent. CQFD : certains restaurateurs se sont engagés dans des démarches très responsables. Agriculture bio et commerce équitable sont un minima. Maintenant, ils limitent aussi leur empreinte environnementale, proposent des poissons qui ne souffrent pas de surpêche à l'instar du label européen Mister Good Fish ou invitent à réaliser soi-même le tri sélectif à la fin du repas. Les *fast-food* aussi ont cédé à cette tentation. L'ère de la *junk food* a laissé la place à la *smart food*. Du frais, du léger, du naturel, dans des décors tout aussi rafraîchissant à déguster sur le pouce.

### >SLOW FOOD RAISONNÉE

**Le Jardin des pâtes** - Bar à pâtes bio - 4 rue Lacépède, Paris 5<sup>e</sup> - M° Place Monge - Tel +33 (0)1 43 31 50 71

**Auguste** - Gaël Orioux, parrain de la campagne européenne MrGoofish, est un éco-responsable convaincu qui n'hésite pas à proposer des poissons moins nobles pour préserver la mer - 54 rue de Bourgogne, Paris 7<sup>e</sup> - M° Varenne - Tel +33 (0)1 45 51 61 09 [www.restaurantauguste.fr](http://www.restaurantauguste.fr)

**Villa Spicy** - En plus des menus bio détox, ici on affiche la traçabilité des produits : poulets à pattes noire issus de Vendée, saumon bio d'Irlande, canards produits dans le Lot - 8 avenue Franklin Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel + 33 (0)1 56 59 62 59 - [www.spicyrestaurant.com](http://www.spicyrestaurant.com)

**Boco** - ces bistrot de quartier proposent des plateaux repas bio élaborés par des grands chefs, servis en bocaux - 5 bis rue du Rocher, Paris 8<sup>e</sup> - M° St Lazare- Tel +33 (0)1 45 22 68 42- 3, rue Danielle Casanova, Paris 1<sup>er</sup> - M° Opéra-Tel+33(0)1 42 61 17 67- 45, Cour Saint-Émilion, Paris 12<sup>e</sup> - M° Bercy-Tel+33(0)1 46 28 96 60 - [www.boco.fr](http://www.boco.fr)

**Mini Palais** - dans un décor d'exception, la cuisine simple et authentique d'Eric Fréchon s'appuie sur les produits terroir des meilleurs artisans. Le chef s'est aussi engagé aux côtés de MrGoodFish - Grand Palais perron Alexandre-III - 3 avenue Winston-Churchill, Paris 8<sup>e</sup> - M° Champs-Élysées-Clemenceau - Tel +33 (0)1 42 56 42 42 - [www.minipalais.com](http://www.minipalais.com)

**Le Quinze-Lionel Flury** - A cette adresse confidentielle, le chef éponyme manie le bio avec brio dans un décor tiré au cordeau - 8 rue Nicolas Charlet, Paris 15<sup>e</sup> - M° Pasteur - Tel +33(0)1 42 19 08 59 - [www.lequinzelionelflury.fr](http://www.lequinzelionelflury.fr)

**Restaurant Soul Kitchen** - Dans ce coffee-shop on prône le bio, l'artisanal, le local, le tout à des prix très doux - 33 rue Lamarck, Paris 18<sup>e</sup>-M° Lamarck-Caulaincourt-Tel +33(0) 1 71 37 99 95 - [www.soulkitchenparis.fr](http://www.soulkitchenparis.fr)

**L'Estaminet des Enfants rouges** - Plats à base de produits frais, parfois bio, issus de petits producteurs - Marché des enfants rouges, 39 rue de Bretagne, Paris 3<sup>e</sup> - M° Filles du Calvaire - Tel +33 (0)1 42 72 28 12 - [www.lestaminetdesenfantsrouges.com](http://www.lestaminetdesenfantsrouges.com)

#### >FAST FOOD HEALTHY

**Lemoni café** - Cette adresse réinvente le régime Crétois pour citadins pressés - 5 rue Hérold, Paris 1<sup>er</sup> - M° Sentier - Tel + 33 (0)1 45 08 49 84 - [www.lemonicafe.fr](http://www.lemonicafe.fr)

**Spok** - Cantine urbaine au bien mangé où la *green attitude* prime : les emballages sont biodégradables, les boîtes en carton recyclé, les couverts à base de fécule de pommes de terre et le tri-sélectif fait maison - 21 rue Dussoubs, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel+33(0)9 83 27 65 98- [www.spok.fr](http://www.spok.fr)

**Bio burger** - Du bun au fromage en passant par la salade, ces hamburgers sont 100 % bio. Et ce restaurant a mis en place un système de tri des déchets - 46 passage Choiseul, Paris 2<sup>e</sup> - M° Pyramides - Tel + 33 (0)1 83 76 10 99 - [www.bioburger.fr](http://www.bioburger.fr)

**Nanashi** - Du bio et du fait maison décliné façon Bento - 31 rue de Paradis, Paris 10<sup>e</sup> - M° Poissonnière - Tel+33(0)1 40 22 05 55 - [www.nanashi.fr](http://www.nanashi.fr)

**Naked** - Dans ce *simple honest food*, les wraps, futomaki, bagels ou encore toastés exempts de conservateurs ou d'additifs sont mis à nu - 40 rue du Colisée, Paris 8<sup>e</sup> - M° Saint-Philippe du Roule - Tel + 33 (0)1 43 59 03 24 - [www.nakedfood.fr](http://www.nakedfood.fr)

**Supernature** - C'est la cantine sur-place ou à emporter saine, bio et équitable des Grands Boulevards - 12 rue de Trévisse, Paris 9<sup>e</sup> - M° Cadet - Tel + 33 (0)1 47 70 21 03

#### > Manger partout sans gêne

Qu'il s'agisse d'une démarche philosophique, d'une réelle conviction ou d'une intolérance alimentaire, plusieurs adresses ont supprimé ces aliments qui nous dérangent.

Manger *veggie* n'est plus seulement *girly*. Désormais, on sait que limiter une consommation souvent excessive en viande limite les risques pour la santé et contribue aussi à réduire son empreinte écologique. Heureusement, Paris regorge désormais de tables bio et végétariennes où manger vert n'est plus rébarbatif, mais franchement savoureux. Même les restaurants gastro ou non prévoient des plats voire des menus tout végétarien. Et alors que l'intolérance au gluten secoue la planète du manger sain de nombreuses adresses de la capitale ont inscrit cette éviction à leur menu. Pour pouvoir se régaler en toute tranquillité.

#### SANS VIANDE

**Table d'hôte du Palais-Royal** - Cuisine bio gastronomique - 8 rue du Beaujolais, Paris 1<sup>er</sup> - M° Palais-Royal - Tel +33 (0)1 42 61 25 30 - [www.carollsinclair.com](http://www.carollsinclair.com)

**Bioboa** - Cuisine bio internationale, inventive et équilibrée - 93 rue Montmartre, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 40 28 02 83 - [www.bioboa.fr](http://www.bioboa.fr)

**Le Potager du Marais** - Cantine végétarienne 100 % bio - 24 rue Rambuteau, Paris 3<sup>e</sup> - M° Rambuteau - Tel +33 (0)1 57 40 98 57 - [www.lepotagerdumarais.fr](http://www.lepotagerdumarais.fr)

**Le Pas-Sage Obligé** - Menus végétariens - 29 rue du Bourg-Tibourg, Paris 4<sup>e</sup> - M° Hôtel de Ville - Tel +33 (0)1 40 41 95 03 - [www.lepassageoblige.com](http://www.lepassageoblige.com)

**Le Grenier de Notre-Dame** - Cuisine végétarienne, macrobiotique, à 80 % à base de produits bio, dont certains issus du commerce équitable - 18 rue de la Bûcherie, Paris 5<sup>e</sup> - M° Maubert-Mutualité - Tel +33 (0)1 43 29 98 29 - [www.legrenierdenotredame.fr](http://www.legrenierdenotredame.fr)

**Greenpizz** - Pizzeria éco-responsable, bio et végétarienne. 8 rue Cadet, Paris 9<sup>e</sup> - M° Cadet - Tel +33 (0)1 48 00 03 29 - [www.greenpizz.com](http://www.greenpizz.com)

**Tien Hiang** - Cuisine végétarienne typique de l'Asie du sud-est - 92 rue du Chemin Vert, Paris 11<sup>e</sup> - M° Père Lachaise - Tel +33 (0)1 43 55 83 88 - Autre adresse sur [www.tien-hiang.fr](http://www.tien-hiang.fr)

**Mamie Green** - Ici, le plat culte c'est le *veggie burger* - 25 rue de la Forge Royale, Paris 11<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel +33(0)1 43 72 36 68.

### SANS GLUTEN

**Noglu** - Restaurant et épicerie sans gluten. Certains plats sont aussi sans lactose - 16 passage des Panoramas, Paris 2<sup>e</sup> - M° Grands Boulevards- Tel+33(0)1 40 26 41 24 [www.noglu.fr](http://www.noglu.fr)

**Le Tugalik** - Cuisine internationale, majoritairement bio et végétarienne, avec des plats sans gluten et sans lactose - 4 rue Toullier, Paris 5<sup>e</sup> - M° Maubert-Mutualité - Tel +33 (0)1 43 54 41 49 - [www.tugalik.com](http://www.tugalik.com)

**Soya** - Cuisine fusion entièrement végétarienne et bio, partiellement végétalienne et sans gluten - 20 rue de la Pierre Levée - M° Goncourt, Paris 11<sup>e</sup> - Tel +33 (0)1 48 06 33 02 - [www.soya75.fr](http://www.soya75.fr)

**Rose Bakery** - Frais, bio ou issus de petits producteurs, pâtisseries sans gluten et surtout faits maisons, dans un décor minimaliste - 46 rue des Martyrs, Paris 9<sup>e</sup> - M° Saint-Georges - Tel + 33 (0)1 42 82 12 80

**Helmut Newcake** - Du lunch au brunch, des pâtisseries aux farines alternatives, tout est garanti gluten free - 36 rue Bichat, Paris 10<sup>e</sup> - M° République - Tel +33 (0)9 82 59 00 39 - [www.helmutnewcake.com](http://www.helmutnewcake.com)

**La Chandelle Verte** - Bio, végétarien, diététique, on trouve aussi ici du sans gluten, et des galettes de riz à la place du pain - 40 rue d'Enghien, Paris 10<sup>e</sup> - M° Bonne Nouvelle - Tel +33 (0)1 47 70 25 44.

**Thank you my deer** - Café, boulangerie, mais aussi envies sucrés ou salés sur le pouce, ici le gluten n'a pas le droit de cité - 112 rue Saint-Maur, Paris 11<sup>e</sup> - M° Parmentier - Tel +33 (0)1 71 93 16 24 - [www.thankyoumydeer.com](http://www.thankyoumydeer.com)

### > Le fruit dans tous ses états

**Les bars à smoothies et jus fraîchement pressés sont en vogue. Tant mieux : tout y est bon pour les papilles et la santé !**

À toute heure de la journée, laissez-vous tenter par un smoothie ou un jus de fruit frais. Gorgés de vitamines et réputés pour leurs vertus anti-oxydantes, ces mélanges simples ou inédits de fruits, de légumes et parfois d'herbes fraîches, sont pressés,

mixés ou moulinés à la demande, sous vos yeux. Un festival d'oranges et de pommes, de carottes et d'ananas, de menthe sauvage et de fruits rouges, de tomates et de melons à déguster sans modération ! Pour les plus gourmands, les barmen et barmaid du fruit ont même pensé à ajouter une pointe de lait, de crème ou de yaourt, voire des pépites de chocolat, à leurs cocktails.

**Bubbles Diet Bar** - Bar à jus et smoothies - 4 rue Mahler, Paris 4<sup>e</sup> - M° Saint-Paul - Tel +33 (0)1 40 29 42 41 - [www.bubbles-dietbar.com](http://www.bubbles-dietbar.com)

**PhytoBar** - Restaurant bio et végétarien où sont servis des cocktails de fruits, légumes et herbes fraîches - 47 boulevard Saint-Germain, Paris 5<sup>e</sup> - M° Maubert-Mutualité - Tel +33 (0)1 44 07 36 99

**Noon** - Restauration rapide haut de gamme, avec une carte de smoothies et de jus de fruits ou de légumes frais, pressés à la demande - 38 rue de Berri, Paris 8<sup>e</sup> - M° Saint-Philippe-du-Roule - Tel +33 (0)1 45 62 20 20 - [www.noon-restaurant.fr](http://www.noon-restaurant.fr)

**Bob's Juice Bar** - Café-restaurant végétarien d'inspiration new-yorkaise, idéal pour un brunch accompagné d'un jus de fruits ou d'un smoothie maison - 15 rue Lucien-Sampaix, Paris 10<sup>e</sup> - M° Jacques-Bonsergent - Tel +33 (0)9 50 06 36 18 - [www.bobsjuicebar.com](http://www.bobsjuicebar.com)

**Wanna Juice** - Spécialités de jus de fruits pressés et smoothies variés, pour accompagner des salades, des quiches et cakes maison - 7 rue de la Roquette, Paris 11<sup>e</sup> - M° Bastille - [www.wannajuice.com](http://www.wannajuice.com)

**Smooth in the City** - Smoothies, jus de fruits frais et autres douceurs salées et sucrées entièrement faites maison, sur place ou à emporter - 11 rue des Abbesses, Paris 18<sup>e</sup> - M° Abbesses - Tel +33 (0)1 83 56 56 55

## >Restaurants, bistrots et bars à vins naturels

**Bio et naturel ne sont pas que dans les assiettes, ils s'invitent aussi de plus en plus souvent dans les verres.**

À l'heure de l'apéro, du déjeuner ou du dîner, ils font une grande percée ou, selon les cas, un retour en force sur les comptoirs et bonnes tables parisiennes. Qui ? Les vins bio, produits avec du raisin issu de l'agriculture biologique, ou les vins naturels, produits sans pesticides et selon un mode de fabrication totalement artisanale.

D'Ardèche en Bourgogne, en passant par l'Alsace, le Jura ou le Vaucluse, ces vins bio ou naturels emmènent à la découverte des terroirs de France, à la rencontre de vignerons passionnés par leur métier et respectueux de l'environnement. Ultime tendance, les caves à manger - des bars à vin où déguster de la bonne chaire aussi issue des terroirs - se sont installés dans tous les arrondissements parisiens et se déclinent même sous forme d'épicerie-traiteurs.

**Le Coinstot Vino** - Cuisine récréative et vins naturels - 26 bis passage des Panoramas, Paris 2<sup>e</sup> - M° Grands Boulevards - Tel +33 (0)1 44 82 08 54 - [www.coinstot-vino.com](http://www.coinstot-vino.com)

**Bang !** - Viandes du monde et vins naturels - 112 quai de Jemmapes, Paris 10<sup>e</sup> - M° Gare de l'Est -  
Tel + 33 (0)1 40 40 07 11 - [www.bang-restaurant.fr](http://www.bang-restaurant.fr)

**Le Verre volé** - Bistrot et cave à vins - 67 rue de Lancry, Paris 10<sup>e</sup> - M° Jacques Bonsergent - Tel  
+33 (0)1 48 03 17 34 - [www.leverrevoile.fr](http://www.leverrevoile.fr)

**Vivant** - Restaurant, bar et cave à vins - 43 rue des Petites Ecuries, Paris 10<sup>e</sup> - M° Bonne Nouvelle  
- Tel +33 1 42 46 43 55

**Le Chapeau melon** - Cave et table d'hôtes - 92 rue Rébeval, Paris 19<sup>e</sup> - M° Pyrénées - Tel +33  
(0)1 42 02 68 60

**Le Baratin** - Cuisine gastronomique - 3 rue Jouye-Rouve, Paris 20<sup>e</sup> - M° Pyrénées - Tel +33 (0)1 43  
49 39 70

**Verjus Bar à Vins** - Des vins finement sélectionnés et des assiettes savoureusement figolées - 47  
rue Montpensier - Paris 1<sup>er</sup> - M° Pyramides - Tel +33 (0)1 42 97 54 40 - [www.verjusparis.com](http://www.verjusparis.com)

**Frenchie bar à vins** - L'adresse mini-terrasse ou comptoir convivial qui, avec le restaurant du  
même propriétaire en face, a réveillé la rue du Nil - 6 rue du Nil, Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33  
(0)1 40 39 96 19 - [www.frenchie-restaurant.com](http://www.frenchie-restaurant.com)

**Bistroy - Les Papilles** - Epicerie fine, cave à vins, petite restauration et dégustation à un jet de  
bouchon du panthéon - 30 rue Gay-Lussac, Paris 5<sup>e</sup> - RER Luxembourg - Tel +33 (0)1 43 25 20 79 -  
[www.lespapillesparis.fr](http://www.lespapillesparis.fr)

**Oenosteria** - Pour déguster une sélection de produits italiens dans le bar à vins - 40 rue Grégoire-  
de-Tours, Paris 6<sup>e</sup> - M° Mabillon- Tel +33(0)1 77 15 94 13 - [www.restaurant-oenosteria-paris.fr](http://www.restaurant-oenosteria-paris.fr)

**Autour d'un Verre** - bar à vins et cave à manger à prix légers - 21 rue de Trévis, Paris 9<sup>e</sup> - M°  
Cadet - Tel +33 (0)1 48 24 43 74

**Le Vin au Vert** - Une bonne cuisine du terroir accompagne une sélection large de vins - 70 rue de  
Dunkerque, Paris 9<sup>e</sup> - M° Anvers - Tel+33(0)1 83 56 46 93

**L'Entrée des artistes** - Une belle carte de vins naturels, de petits plats, et de cocktails derrière  
le Cirque d'hiver - 8 rue de Crussol, Paris 11<sup>e</sup> - M° Oberkampf - Tel+33 (0)9 50 99 67 11

**El Galpon de unico** - l'Argentine à Paris à boire et à manger - 12, rue Paul Bert, Paris 11<sup>e</sup> - M°  
Faidherbe-Chaligny - Tel+33(0)1 43 56 73 55

**Le Soleil** - Bar des fringales à la cuisine familiale et des soifs, au verre, à la bouteille ou à  
emporter - 25 rue de Chanzy, Paris 11<sup>e</sup> - M° - Tel +33 (0)1 44 64 90 98 - [www.barlesoleil.fr](http://www.barlesoleil.fr)

**Le Garde-Robe des Batignolles** - Cave à manger aux vins bios à agrémenter de planchers et  
produits du terroir - 4 rue Bridaine, Paris 17<sup>e</sup> - M° La Fourche - Tel +33 (0)1 44 90 05 04

**Comestibles et marchand de vins** - Au milieu de bouteilles de vin nature, on déguste tartines,  
plats et formule à des tarifs accessibles - 65 rue du Mont-Cenis, Paris 18<sup>e</sup> - M° Jules Joffrin- Tel  
+33(0)1 73 70 56 28

**Le Chapeau Melon** - Cave-table d'hôte et épicerie avec propositions de vins naturels - 92 rue  
Rébeval, Paris 19<sup>e</sup> - M° Pyrénées - Tel +33 (0)1 42 02 68 60

**Felicity Lemon** - Une mini-cave mais pleine de surprises, une jolie cuisine métisse et créative  
pour le lunch et des tapas le soir à prix légers - 4 rue Lémon, 75 020 Paris - Tel +33 (0)1 71 32 71  
77 - M° Belleville

## > Des tables aux petits soins

**Se faire masser au restaurant ou dans un salon de thé : c'est possible. Et même de plonger dans le *spunch*, habile combinaison de spa et brunch.**

Les établissements qui allient les bonheurs du spa (bains, hammams, modelages, etc.) aux plaisirs des papilles sont de plus en plus nombreux. Totalement relaxé et régénéré par une séance de massage et de soins, voire un cours de yoga, on savoure encore mieux une collation ou un repas équilibré, bio et/ou végétarien parfois. Gagnés par la tendance, des salons de thé et cafés-restaurants classiques proposent aussi d'alléchantes formules combinant un déjeuner ou un brunch à un massage détente, prodigué par un professionnel.

**Marc Mitonne** - Restaurant de cuisine traditionnelle française où l'on peut se faire masser le dos au cours du repas - 60 rue de l'Arbre Sec, Paris 1<sup>er</sup> - M° Louvre-Rivoli - Tel +33 (0)1 42 61 53 16 - [www.marc-mitonne.com](http://www.marc-mitonne.com)

**Sur un arbre perché** - Restaurant semi-gastronomique et massages shiatsu à la demande - 1 rue du 4 septembre, Paris 2<sup>e</sup> - M° Bourse - Tel + 33 (0)1 42 96 97 01 - [www.surunarbreperche.com](http://www.surunarbreperche.com)

**Villa Spicy** - Restaurant chic où le menu bio détoxifiant peut se compléter d'un massage à l'espace Weleda mitoyen - 8 avenue Franklin Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel +33 (0)1 56 59 62 59 - [www.spicyrestaurant.com](http://www.spicyrestaurant.com)

**L'Échappée** - Spa urbain combiné avec des formules déjeuner, apéritif dinatoire et brunch - 64 rue de la Folie Méricourt, Paris 11<sup>e</sup> - M° Parmentier - Tel + 33 (0)1 58 30 12 50 - [www.lechappee.com](http://www.lechappee.com)

**Six senses spa** - Au cœur d'un luxueux hôtel, formules brunch et soin ou massage tous les dimanches - Hôtel Westin, 3 rue de Castiglione, Paris 1<sup>er</sup> - M° Tuileries - Tel + 33 (0)1 43 16 10 10 - [www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com)

**La Villa thaï** - Tous les jeudis, lors des soirées « Rien que pour nous », massage thaïlandais et dîner léger réservés aux dames - 8 bis rue Sedaine, Paris 11<sup>e</sup> - M° Bréguet-Sabin - Tel +33 (0)1 48 07 02 02 - [www.lavillathai.com](http://www.lavillathai.com)

NEW

**La Maison de Thé George Cannon** - Pour s'initier à la cérémonie du thé japonais Cha No Yu, découvrir une théothèque et le thé'o'bar de la marque, les déguster dans le salon et se prélasser au spa - 12 rue Notre-Dame-des-Champs, Paris 6<sup>e</sup> - Tel +33 (0)1 53 63 05 43 - [www.georgecannon.fr](http://www.georgecannon.fr)

**L'Hôtel** - Adresse confidentielle et très sélecte, dernière demeure d'Oscar Wilde, on s'offre une formule pour deux personnes dans Le Restaurant et massages au bord de la piscine, toute aussi sélecte - 13 rue des Beaux-Arts, Paris 6<sup>e</sup> - M° - Tel +33 (0)1 44 41 90 00 - [www.l-hotel.com](http://www.l-hotel.com)

**Villa Spicy** - Bio, détox, éco-responsable, ce restaurant s'est aussi associé aux soins mitoyens de la marque naturelle Weleda - 8 avenue Franklin Roosevelt, Paris 8<sup>e</sup> - M° Franklin D. Roosevelt - Tel + 33 (0)1 56 59 62 59 - [www.spicyrestaurant.com](http://www.spicyrestaurant.com)

## SHOPPING BIO ET NATUREL

Épiceries, supérettes, marchés de quartier : les produits bio et naturels gagnent du terrain.

### >Épiceries bio

**Nul besoin de traverser Paris pour faire ses courses : la capitale ne compte plus ses épiceries et supérettes bio.**

Boutiques et épiceries bio indépendantes, ainsi qu'enseignes appartenant à un réseau de magasins bio, se trouvent désormais dans chaque quartier. À vous de choisir votre point de vente : plus ou moins militant de la production locale et régionale, plus ou moins engagé en termes d'écologie et de commerce équitable, plus ou moins pourvu en gamme de produits adaptés à des régimes alimentaires spécifiques (sans gluten, sans lactose, sans sel, sans sucre, végétarien, végétalien, etc.). Quel que soit votre choix, vous avez toutes les chances de bénéficier d'un accueil convivial et de conseils attentifs auprès des vendeurs... voire des autres clients. Dégustations, démonstrations, échantillons gratuits, journaux, revues et petites annonces font aussi partie du décor de ces magasins où l'on aime prendre son temps.

**Bio-Moi** - Supermarché bio, naturel et diététique - 35 rue Debelleye, Paris 3<sup>e</sup> - M° Filles-du-Calvaire - Tel +33 (0)1 42 78 03 26 - [www.bio-moi.fr](http://www.bio-moi.fr)

**Biocoop** - Réseau de magasins bio - Adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**Bio Saint-Germain Touch of bio** - Supérette bio - 30 boulevard Saint-Germain, Paris 5<sup>e</sup> - M° Maubert -Mutualité - Tel +33 (0)1 44 07 34 84

**La Vie Claire** - Magasin bio - 79 rue Claude-Bernard, Paris 5<sup>e</sup> - M° Censier-Daubenton - Tel +33 (0)1 45 35 89 65 - Autres adresses sur [www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com)

**Naturalia** - Enseigne de produits bio et naturels - 116 boulevard Raspail, Paris 6<sup>e</sup> - M° Notre-Dame des Champs - Tel + 33 (0)1 45 44 48 13. Autres adresses sur [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)

**Artisans du Monde** - Réseau de distribution associatif et militant, engagé dans le commerce équitable depuis 1974 - 20 rue de Rochechouart, Paris 9<sup>e</sup> - M° Cadet - Tel +33 (0)1 48 78 55 54. Autres adresses sur [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)

**Dietetic Shop** - Magasin bio, boutique diététique et restaurant - 11 rue Delambre, Paris 14<sup>e</sup> - M° Edgard-Quinet - Tel +33 (0)1 43 35 39 75 - [www.dietetic-shop.fr](http://www.dietetic-shop.fr)

**L'Épicerie verte** - Vente de produits bio et restauration sur place ou à emporter - 5 rue Saussier-Leroy, Paris 17<sup>e</sup> - M° Ternes - Tel +33 (0)1 47 64 19 68 - [www.lepicerieverte.com](http://www.lepicerieverte.com)

**Élan nature** - Magasin bio militant - 107 bis avenue du Général Leclerc, Paris 14<sup>e</sup> - M° Alésia - Tel +33 (0)1 45 42 35 00 - [www.elanature.fr](http://www.elanature.fr)

**Le Carillon d'Olivier** - Produits bio et diététiques depuis 1960 - 34 rue des Abbesses, Paris 18<sup>e</sup> - M° Abbesses - Tel +33 (0)1 46 06 80 42 - [www.lecarillon-bio-75.com](http://www.lecarillon-bio-75.com)

**Bio c'Bon** - Enseignes bio dans tout Paris - [www.bio-c-bon.eu](http://www.bio-c-bon.eu)

**Le Retour à la terre** - Magasin bio militant et produits naturels - 1 rue le Goff - Paris 5<sup>e</sup> - M° - Tel +33 (0)1 56 81 10 37.



**Maison Pos** - Une supérette avec des arrivages quotidiens et directement issus de producteurs bio  
- 90 rue de Charonne - Paris 11<sup>e</sup> - M° Charonne - Tel +33 (0)1 43 70 83 01 -  
[www.maisonpos.free.fr](http://www.maisonpos.free.fr)

**Terroirs d'avenir** - Une version pour tous de la compagnie devenue indispensable aux grands chefs parisiens : une boucherie, une poissonnerie et une épicerie. Du simple et du bio issus de petits producteurs - 6, 7, 8 rue du Nil - Paris 2<sup>e</sup> - M° Sentier - Tel +33 (0)1 45 08 48 80.

### >Marchés bios, Amap, jardins partagés...

**Entre marchés, paniers de légumes tout droit venus de la ferme et jardins partagés, Paris voit en vert et bio.**

De nombreux marchés comportent quelques étals de produits frais bio. Certains se sont même spécialisés dans les produits issus de l'agriculture biologique et/ou en provenance directe des terroirs français. On y trouve alors toutes sortes de spécialités certifiées AB : fruits, légumes, boucherie, rôtisserie, charcuterie, poissons, beurre, œufs, fromages, plats cuisinés, pain, pâtisserie, épicerie, vins... et même des fleurs, parfois. D'autres préféreront devenir membre d'une Amap (ou Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) dont le partenariat entre un groupe de consommateurs et une ferme locale permet un approvisionnement régulier, de qualité, en circuit court. Envie de cultiver soi-même sa récolte ? Quelque 80 jardins partagés, cultivés et animés par les habitants, maillent Paris. Enfin, pour voyager, des boutiques de produits naturels vous emmènent en Amérique latine.

**Marché biologique Raspail** - Une cinquantaine de commerçants, producteurs, transformateurs et artisans, tous titulaires d'un certificat attestant du caractère biologique de leurs produits - Boulevard Raspail, de la rue de Rennes à la rue du Cherche-Midi, Paris 6<sup>e</sup> - M° Rennes

**Marché biologique Brancusi** - Une dizaine d'étals de produits bio - Place Constantin-Brancusi, Paris 14<sup>e</sup> - M° Gaîté

**Marché Saint-Charles** - Quelques étals de produits bio - Rue Saint-Charles, Paris 15<sup>e</sup> - M° Charles-Michel

**Marché des Batignolles** - Plus de 40 étals - Terre-plein des Batignolles, Paris 17<sup>e</sup> - M° Rome.

Informations pratiques sur les plus de 90 marchés parisiens (alimentaires et autres), à consulter sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr), rubrique « Paris loisirs/Marchés, bouquinistes et kiosques »

Les AMAP. Informations et liste des AMAP sur [www.amap-idf.org](http://www.amap-idf.org)

Les jardins partagés. Informations et liste des jardins partagés sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

### LE BIEN-ETRE VENU D'AILLEURS

**Les Superaliments Solsemilla** - Bar, cantine et boutique de produits d'alimentation (fruits, plantes, légumes, micro-algues, etc.) provenant majoritairement d'Amérique du Sud, cultivés,

récoltés et préparés avec respect - 23 rue des Vinaigriers, Paris 10<sup>e</sup> - M° Jacques-Bonsergent - Tel +33 (0)1 42 01 03 44 - Autres points de vente : [www.sol-semilla.fr](http://www.sol-semilla.fr)

**Guayapi Tropical** - Thés biologiques, plantes alimentaires, épices et produits divers issus de filières de production éthiques, en Amazonie et au Sri Lanka - 73 rue de Charenton, Paris 12<sup>e</sup> - M° Ledru-Rollin - Tel +33 (0)1 43 46 14 69 - [www.guayapi.com](http://www.guayapi.com)

**El Inti** - Salon de thé-boutique de produits naturels péruviens - 17 rue de Picardie, Paris 3<sup>e</sup> - M° Files-du-Calvaire - Tel +33 (0)1 42 78 25 82 - [www.intiperou.com](http://www.intiperou.com)

#### ET AUSSI

**La Foodothèque de la galerie Fraîch'attitude** - Au cœur de la Galerie fraîch'attitude (espace de création contemporaine artistique et culinaire ouvert en 2001 par Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes), la foodothèque permet de consulter librement un fonds régulièrement actualisé de livres, DVD et magazines dédiés à l'art culinaire et au plaisir gustatif. - 60 rue du Faubourg-Poissonnière, Paris 10<sup>e</sup> - M° Poissonnière - Tel +33 (0)1 49 49 15 15 - [www.galeriefraichattitude.fr](http://www.galeriefraichattitude.fr)

#### Contact presse

+33 (0) 1 49 52 53 27 - [press@parisinfo.com](mailto:press@parisinfo.com)

Ce dossier de presse a été réalisé en collaboration avec **Stéphanie Lacaze**