

La position de mon institut



Photo Jacqueline Sigaar

J'ai eu la chance de pouvoir installer mon institut de beauté dans un appartement situé dans l'île de la Cité, donnant sur la Seine quai de l'Horloge avec aussi une vue sur la place Dauphine. Il s'agissait d'un local situé au 5^e, sans ascenseur, mais jouissant d'une vue magnifique sur la Seine.

L'architecte Bernard Rousseau avait répondu réellement à mes aspirations pour faire de cet endroit, un lieu privilégié, un vrai territoire pour la beauté où chacun appréciait la sérénité du lieu avant de commencer le traitement.

De hauts peupliers face à ma fenêtre me permettaient de voir défiler les saisons; le printemps et l'été nous pouvions en admirer les feuilles vertes et l'automne emplissait mes deux cabines d'une lumière d'or de leurs feuilles.

Un écureuil noir vivait dans ces feuillages et des canards avaient élu domicile au ras de l'eau, au bas de l'immeuble. Les mouettes passaient devant mes fenêtres, volant en arabesques avec leur cri si particulier.

Ce fleuve au cours tranquille me permettait de supporter tout ce que j'entendais de souffrance et j'invitais mes patients à jeter leurs misères dans ce fleuve. Nous étions dans de très bonnes qualités de silence et d'écoute mutuelles. La Seine en me reposant les yeux me régénérait. Lorsque j'étais fatiguée, je me reposais du côté place Dauphine en profitant des marronniers et du soleil.

L'impact de la nature sur la beauté et l'importance de manger sain

« *Ton alimentation sera ta première médecine.* » Hippocrate

J'aimerais attirer votre attention sur la nature qui sera toujours l'amie de l'homme, prête à rétablir notre équilibre si nous l'avons un peu détérioré. La nature répare. Le silence, le bruit de l'eau, le soleil, le chant des oiseaux favorisent la vie.

Il existe une relation étroite entre la nourriture, l'air respiré et l'exercice physique, ces trois facteurs nous conduisant à la santé et à la beauté.

La provenance des produits et la façon de les cuire sont très importantes et les manger frais est aussi essentiel. Se nourrir de produits biologiques est une excellente solution mais difficilement compatible avec l'usage de micro-ondes, de condiments tout préparés ou conserves d'origine indéterminée. Le Professeur Karl Ludvig Reichelt, ce grand savant, a lui aussi, toute sa vie, clairement montré la relation entre la nutrition moderne et ses conséquences physiques et psychiques sur la personne.

Voici deux exemples qui illustrent mon propos l'un provenant de province, l'autre de l'île de Jersey.

De province : une femme vend des produits issus de culture biologique et sélectionnés avec rigueur. C'est ainsi que nous avons redécouvert la saveur de petites pommes de terre toutes ridées de Vendée, d'un goût inoubliable. Idem pour le pain de petit épeautre qui nourrit en faible quantité s'il provient d'une boulangerie réputée pour son savoir-faire. Je me permets d'insister sur la recherche de bons aliments qui nourrissent

corps et esprit tout en améliorant le teint. Cette femme qui semblait avoir une soixantaine d'années, n'avait aucune ride. Alors que je lui demandais sa recette, elle partit d'un grand éclat de rire en me disant qu'elle n'en savait rien. Quant à moi, j'avais mon idée, car je l'entendais conseiller ses clients.

J'ai eu récemment le plaisir de visiter l'île de Jersey. L'air, le soleil, le vent, les embruns, les algues en profusion sur les plages, les chemins piétonniers bordés de fleurs de toutes sortes, font de cette île un enchantement. Les chevaux, les vaches ont un pelage extraordinaire tant il est brillant et fin. Ils sont très calmes, profitent de pâturages extrêmement variés parsemés de fleurs et respirent les embruns venus de la mer. Aussi je me dois une nouvelle fois d'attirer votre attention sur la relation étroite entre l'air, la nourriture, l'exercice physique, trois facteurs nous conduisant à la santé et à la beauté d'une façon claire, confirmée par les animaux.

Le même principe est valable pour les végétaux. Je me suis rendue sur le marché couvert et j'ai constaté la différence entre les produits provenant de l'île et ceux d'autres provenances : aspect, couleur, fermeté. On ne peut s'y tromper ; Les végétaux réagissent comme les animaux et les êtres humains. Les uns sont beaux, fermes, brillants, de belles couleurs, les autres ne sont ni beaux, ni fermes et ni brillants.

La spiritualité: la nécessité de nourrir son âme, au même titre que son corps

« L'homme perd son humanité en perdant son rapport avec la nature »
Claude Monet

Le Mont-Saint-Michel



Photo Jacques Couturier

L'été dernier nous avons eu l'opportunité de retourner en Bretagne, d'y admirer le Mont-Saint-Michel et de goûter à la sérénité de son environnement. C'est un lieu de ressourcement pour le corps et l'âme.

J'aimerais attirer l'attention de ceux qui ne le connaîtraient pas encore et vous inviter à le visiter. La baie est d'une beauté exceptionnelle. Étendue gigantesque, à marée basse, avec des coloris de mer inédits: vert d'eau, sable blond, gris, etc. La végétation est en harmonie et rien ne heurte les yeux lorsqu'on arrive. Le calme est impressionnant et le corps et l'esprit sont purifiés en quelques secondes. L'odorat est aussi sollicité par le parfum très doux des algues.

Lorsqu'on regarde le ciel, traversé par le vol des goélands, on aperçoit la statue dorée de Saint Michel terrassant le dragon. Pour monter à la basilique il faut côtoyer beaucoup de pèlerins et de touristes mais rien ne vient troubler le calme du lieu. Lors de la visite, notre guide nous a expliqué que les moines avaient aménagé un cloître aux peintures très colorées et que plus tard ils ajoutèrent un jardin rempli de fleurs. Le but était de nourrir l'âme des moines après le travail, la prière et la méditation. Le cloître a une vue extraordinaire sur la baie. Comment ne pas se rapprocher de son créateur devant une telle beauté.

Je pense qu'il est nécessaire, si cela nous est possible, de consacrer quelques heures ou même quelques jours dans des lieux d'exception comme celui-ci, afin de se défaire de la pollution physique et mentale dont nous supportons les nuisances, pour mieux repartir dans la vie.

Les jardins à l'italienne



Photo Jacques Couturier

Je voudrais vous parler des jardins à l'italienne, comme lieu d'évasion et de ressourcement. Lors d'un récent voyage à Rome, nous avons eu le privilège de visiter les jardins de Castel Gandolfo ouverts pour la première fois au public, par le pape François. Ce fut pour moi une vraie découverte, un hymne à la beauté, d'autant que nous avons pu les visiter en deux groupes de quinze personnes, autant dire seuls. Nous avons apprécié combien ce lieu était privilégié car encore vierge d'affluence.

Ce jardin fut réalisé par la famille des Médicis en s'inspirant de l'architecture variée des bâtiments situés alentours. Les têtes des pins parasols étalées vers le ciel, semblables à des couronnes, emmènent la pensée très loin, vers l'infini. C'est un espace mystérieux et régénérant, extraordinaire et infiniment délicat. Tout au long de notre marche, nous découvrons des cyprès, des arbres rares, ainsi que des bosquets de plantes très odorantes telles que la sauge, le romarin, le thym, qui exhalent un parfum exquis, différent de celui que nous connaissons habituellement dans notre pays. Nous admirons aussi des parterres de fleurs de toutes sortes, souvent de couleurs vives. Toutes nos tensions disparaissent faisant place à une paix

qui nous envahit, sublimée par le chant des oiseaux. Quelques vestiges de constructions romaines tels thermes et temple et des statues plus récentes viennent parfaire ce lieu de prédilection.

Ce fut un espace de prière pour les papes qui s'y succédèrent, renforçant l'impression de lieu sacré.

Le rapport avec la nature est très important car il nous permet de nous ressourcer et d'être davantage capable d'échanger avec les autres.

L'Iran

« Notre corps est notre jardin. Notre volonté en est le jardinier. »
William Shakespeare

Il se trouve qu'il y a des années où l'on a le bonheur de visiter des lieux d'exception dans le monde et j'ai pensé vous faire partager cette beauté.

L'Iran est un pays extraordinaire dont je n'ai pas la prétention de pouvoir vous parler en quelques lignes. J'aimerais seulement attirer votre attention sur le but de ce livre qui est l'épanouissement de votre visage ; or il se trouve que ce pays est tellement riche telluriquement que l'on puise une énergie considérable sur les sites archéologiques ou dans les mosquées dont certaines sont de véritables chefs-d'œuvre de l'art persan. On peut imaginer quelle fut leur civilisation, leur raffinement. Mais je veux vous parler des jardins !

Certains sont célèbres, comme ceux de Chiraz et d'Ispahan. Tous ont de grands arbres et les allées s'en trouvent ombragées, entrecoupées de bras de ruisseaux et de canaux tandis que des parterres de fleurs, des roses en particulier, s'étendent alentour.

Des bancs invitent le promeneur à s'asseoir pour se reposer, contempler le jardin et apprécier l'air doux et parfumé. Le temps semble ralenti et laisse place à la douceur de vivre. En quelques minutes on se sent complètement reposé et la tête allégée. Il nous faut retrouver cette énergie que procure la nature afin de nous en imprégner pour mieux habiter son propre corps.



Photo Jacques Couturier

J'aimerais aussi vous parler de la beauté des femmes iraniennes et je prendrai pour exemple Chiraz où nous avons fait une pause devant le tombeau du célèbre poète Hafez. Beaucoup de familles s'y promenaient et j'ai remarqué des femmes aux yeux magnifiques, pleins de douceur et de profondeur. Leur sourire était éblouissant et très vite une communication s'établissait.

À Téhéran dans une galerie de peintures d'art iranien, j'ai été également fascinée par une autre catégorie de femmes très belles, au regard vif et très typé ayant une recherche dans l'harmonie de leurs vêtements. En Europe de l'ouest nous sommes au bord de l'uniformisation, ce qui est fort dommage pour la beauté de l'expression et surtout la communication avec les autres.

Si nous voulons partir à la rencontre des autres, partons les mains vides afin d'échanger, de donner et recevoir en abandonnant nos rides et nos

grimaces. La vie se construit pas à pas dans une relation et une écoute des peuples différents du nôtre.

Les bords de Loire

Les lointains... mais aussi les plus proches



Aquarelle de Jean Pierre Beroard

À une époque tournée vers l'immédiateté, la nature est capable de penser nos blessures et de nous régénérer très vite.

Plus près de nous, à Orléans, soit à deux heures de Paris, j'aimerais vous faire sentir la douceur nonchalante de la Loire qui étend ses courbes durant des kilomètres. Nous avons eu l'occasion de nous y promener à différentes périodes, le plus souvent en automne mais toujours avec le même plaisir et le même bénéfice pour le corps. En automne les couleurs des arbres sont inoubliables allant du vert, au jaune, au brun et au rouge et se reflètent dans l'eau vive. Lorsque le soleil est présent, une palette de dégradés s'étale devant nos yeux. Si vous avez la chance d'assister au passage d'oiseaux migrateurs, vous serez saisis par l'organisation de leur vol en groupes; vous observerez des groupes calmes, d'autres plus chanteurs mais tous disciplinés. Leur observation apporte un calme communicatif qui nettoie et envahit notre corps.

Vous pouvez y marcher pendant des kilomètres, en hauteur et dominant le lit du fleuve, croisé seulement par de rares promeneurs, joggeurs ou cyclistes et admirer au passage les fleurs sauvages des talus. Voici un exercice simple, peu coûteux mais tellement bénéfique pour le corps et l'esprit.

La Patagonie

Le bout du monde! Jamais je n'aurais pensé avoir le temps d'y aller et encore moins celui de recueillir tant de précieux conseils à vous communiquer de la part de la nature.

Selon Hudson, l'expérience de la Patagonie est comme un plan d'existence plus élevé, une sorte d'harmonie avec la nature qui est l'absence de pensée. Il appelait cela « animisme ». L'amour intense pour le monde visible.

« La nature domine l'homme en lui imposant le silence de ses immensités et la solitude du bout du monde. » Ainsi est la Patagonie.

On se croirait aux premiers jours de la création. Tout est si pur que l'on en oublie les conflits de toutes sortes qui semblent alors bien loin. C'est un vrai lifting intérieur et extérieur. Seuls existent les paysages où prennent place les oiseaux, les fleurs, les animaux, pour nous rappeler que la terre est habitée! Le turquoise, le vert, le blanc des glaciers sont sublimes. Ici les gens, les animaux, les plantes, les oiseaux, semblent heureux de ce qu'ils ont et vivent en harmonie. Pour apprécier ces étendues il vous faudra affronter certains jours le froid, le chaud, le vent, avec une force intense (c'est à peine si parfois on peut tenir debout) et cependant il vous faudra marcher contre cette résistance. En retour, vous recevrez du sol, de l'environnement la force qui vous permettra d'avancer allégrement et vous serez même surpris de votre état physique: yeux vifs, peu ou pas de fatigue. **Les grands espaces ont régénéré votre visage.** Vous vous sentez transformé et rajeuni.

Les fleurs sont en parfaite harmonie avec le milieu et sur les chemins montant aux glaciers on en découvre de minuscules aux couleurs vives et délicates, accompagnées de petites baies rouges et noires efficaces pour éteindre la soif et redonner de l'énergie au marcheur. Dans le désert ce sont des touffes de fleurs isolées dont les couleurs s'accordent toujours avec les teintes dominantes de la steppe! Nous avons devant les yeux: le minuscule et l'immense, de quoi nous poser les vraies questions de l'existence, méditer devant la beauté de la création, respirer, marcher chaque jour, pratiquer l'effort. Cela permet de reposer son cerveau en cessant de toujours penser et de prendre le temps et le plaisir de regarder la beauté du monde.

Regarder le lever du jour ou le coucher du soleil avec pour horizon la Cordillère des Andes est féérique. Un plaisir pour les yeux mais aussi une thérapie par le silence.

Les animaux, comme la vigogne et le lama se laissent approcher et photographier, les chevaux et les chiens n'ont pas l'œil inquiet et jouent à vos pieds. Des oiseaux au plumage brillant se posent devant vous en parfaite quiétude et semblent influencés par le calme environnant.

Et les hommes dans tout cela? Les visages ont un regard vif avec un éclat porteur du témoignage de la beauté du monde. Ils se montrent ouverts, accueillants, joyeux. Je vous dis tout cela pour vous inciter à faire l'expérience de la nature et de ses bienfaits sur le corps.

Le désert de Zagora, sud marocain



Photo Jacques Couturier

Depuis très longtemps, une cliente, spécialiste du désert, m'avait parlé de la transformation que pouvaient opérer sur les corps quelques jours passés au désert. Bien des années plus tard, je viens d'en faire l'expérience

et vous la livre afin de vous inciter à faire de même. Vous n'avez rien à perdre mais au contraire tout à y gagner pour votre beauté.

Vivre huit jours, au désert, c'est faire l'expérience de la solitude; ce n'est pas la beauté du lieu qui frappe en premier mais le **silence** qui nous invite à mettre notre âme à nue. L'air est si pur que l'on a l'impression qu'il se répand dans tout le corps. Puis il faut s'attendre à être tenté de voir ce qui encombre notre vie et faire notre dépouillement.

Nous apprenons à vivre avec le vent, la chaleur durant la journée et le froid la nuit. La fraîcheur du matin vivifie, avec des levers du soleil inimaginables de beauté. Nous apprenons à se passer de l'eau courante et de l'électricité. Nous apprécions les nuits scintillantes d'étoiles, avec une lune d'une incomparable présence. On part avec l'idée que le désert est vide mais en réalité il est très habité.

Ensuite on fait l'expérience de n'avoir aucun besoin. Ici on reçoit **tout**. Le désert nourrit la vue, l'ouïe, l'odorat, le cœur et l'on sent que tout ce que nous possédons est superflu. On reçoit la lumière intense du soleil, le chaud, le froid, l'ombre, le vent. Le silence et le dépouillement nettoient le regard et le rend plus vif. On profite de l'harmonie des couleurs, avec ses jeux d'ombre et de lumière. Les arbustes isolés, les oiseaux au vol tellement rapide et au plumage noir et blanc si brillant, rencontrés près d'un puits rappellent tellement le passage de la bible avec la samaritaine. Je repense aussi à ce feu allumé en plein désert à l'ombre de quelques arbustes, où ce Marocain nous a préparé le thé et nous l'a offert afin de nous reposer de notre marche de cinq kilomètres.

Le désert est surprenant. Il peut changer d'une seconde à l'autre avec le vent qui fait des dessins sur le sable des dunes; le passage de dromadaires. Il est parsemé de touffes d'herbes, de jolies pierres, de morceaux de bois le plus souvent blancs qui font penser aux bouquets Japonais.

Je pense que cela lave les yeux, replace le visage et le tonifie. Il faut se mettre en situation de recevoir. Pour les uns ce sera Dieu, pour les autres une force invisible sous une apparence d'énergie. Quant à moi j'avais envie de chanter ce beau chant jésuite: « Que tes œuvres sont belles, que tes œuvres sont grandes, Seigneur, Seigneur tu nous combles de joie. »