

Les Parisiennes *en toute* liberté

JOUR ET NUIT Faire l'amour l'après-midi, dîner tard le soir, changer de quartier en un claquement de doigts. Baba le jour, chic à la nuit tombée, femme un instant, adulescente l'instant d'après. Musique rock, puis techno, club fermé, soirées improvisées... Le mode d'emploi de Paris, c'est justement de ne jamais en avoir. Photos: Sylvia Galmot pour *La Parisienne*



La comédienne Irène Jacob sur le toit
de sa maison à Montmartre, décide
de se laisser aller, portée par la petite
musique de Paname et son décor
improbable. Une femme libre...



Izakaya Issé

lien : antipasti, primi, secondi et dolci... Un programme réjouissant à escorter de merveilleux vins transalpins, au verre notamment. Bon rapport qualité-prix.

28, rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris 2°. Tél. : 01 47 03 38 41.

L'ÉCUME DES BULLES

Un endroit entièrement dédié aux coquillages et crustacés. Huitres de Normandie ou de Bretagne, crevettes roses de Madagascar, crabe d'Alaska se succèdent dans l'assiette de ce restaurant créé par Karim Haidar, un fin gourmet libanais. Aux murs, point de filets de pêche mais plutôt un décor cosy et contemporain. À noter : la carte des liquides fait la part belle aux champagnes, les Gonet notamment. L'addition n'a rien du coup de bambou généralement propre à ce genre d'adresse : formules à 21 et 29 euros.

3-5, rue des Quatre-Vents, Paris 6°. Tél. : 01 43 26 00 22.

CHEZ LY

Une table très confortable qui déroule sans encombre le best of des spécialités thaïe, vietnamienne et chinoise. Canard laqué à la tonkinoise, nouilles sautées au poulet, assortiments de vapeurs sont des valeurs sûres : elles sont ici au top. Une table très élégante, aussi bien entre amies que pour un tête à tête galant. Et chapeau à madame Ly pour son accueil

et sa connaissance de la gastronomie asiatique.

95, avenue Niel, Paris 17°. Tél. : 01 40 53 88 38.

Restau trendy MAMA SHELTER

L'une des adresses qui réveillent l'est parisien. Cet hôtel signé Starck possède aussi une salle à manger joyeusement foutoir, dont les assiettes sont supervisées par Alain Sendereins, le premier chef à avoir abandonné ses trois étoiles. La cuisine est comme à la maison (poulet-purée), ou lorgne vers la *world food* (mezzés) mais, dans tous les cas, c'est très bon et *so trendy*...

109, rue de Bagnole, Paris 20°. Tél. : 01 43 48 48 48.

LES TABLETTES DE JEAN-LOUIS NOMICOS

Original : le menu se décline

ici sur une tablette numérique et non plus sur ces si désuets menus en papier. N'en déduisez pas pour autant que la table n'est que gadget : la cuisine de ce chef, passé par Lasserre, brille au contraire par sa facture très contemporaine, mais accessible à tous les palais. Inutile d'être une initiée (à la cuisine moléculaire, etc.) pour se régaler ici. Une table de fête.

16, avenue Bugeaud, Paris 16°. Tél. : 01 56 28 16 16.

CASA OLYMPE

Dominique Versini reste une cuisinière hors pair. Elle le prouve toujours dans son antre du quartier Saint-Georges, dans le 9^e arrondissement. La cuisine méditerranéenne – et plus spécialement corse – truste les places d'honneur, dans cette adresse dis-

crète, fréquentée par des habitués en quête de calme et d'assiettes bien calibrées...

48, rue Saint-Georges, Paris 9°. Tél. : 01 42 85 26 01.

Avec enfant(s) FIT POUSETTE

C'est nouveau et c'est LE concept que toutes les Parisiennes qui désespèrent de perdre les kilos de la grossesse attendaient : une séance de sport en extérieur avec un coach, imaginée pour que bébé puisse être là. Au programme : course à pied, cardiotraining, exercices musculaires et relaxation, le tout dans un parc parisien. En plus de votre bébé, munissez-vous simplement d'une bouteille d'eau et d'un tapis de sol.

Tarif très abordable : 100 euros les dix cours ou 12 euros à l'unité.

www.fitness-pleinair.fr

avec l'aide de médecins pour l'adapter à ce jeune public. Tout est prévu pour eux, jusqu'à la salle de relaxation dont la table est chargée de bonbons, gâteaux et d'une fontaine de chocolat. Les mamans peuvent rester, mais sans se faire masser...

Tarif : Duo tendresse, enveloppement du corps aux chocolats noir et blanc, 65 euros les 30 minutes.

www.aftertherain.ch/fr/paris
Celles qui veulent une liste plus exhaustive cliqueront sur
www.mapousetteparis.fr

Beauté sans frontières

Beauty to go, c'est ainsi que les Anglo-Saxons appellent les formats voyage des produits de beauté. Et si ce n'était pas seulement pour les voyages ? Et si ce format permettait de changer de crème



LES ADRESSES DE... LUCIEN PELLAT-FINET

« J'aime beaucoup me promener dans le Marais. C'est le plus vieux quartier de Paris et le plus beau au niveau de l'architecture. On y trouve de tout : bistrot, galeries d'art, boutiques... J'aime aussi aller à la piscine de l'Hôtel Costes : c'est un véritable havre de paix en plein Paris. J'aime manger au restaurant Le Duc, dans le 14°. Il reste, depuis 1967, le meilleur restaurant parisien de poissons. »

Créateur de la marque éponyme de vêtements
(www.lucienpellat-finet.com)

MUM & BABE

Chez Mum & Babe, comme son nom l'indique, on s'occupe de maman et de bébé. Pendant que maman se fait masser, épiler ou coiffer, bébé joue dans une autre pièce (pas trop loin quand même), sous bonne garde.

Tarif : modelage du dos, 50 euros les 30 minutes pour celles qui n'ont pas le temps. Pour les autres, foncez profiter de 1h30 de rituel indonésien (115 euros).

www.mumandbabe.fr

AFTER THE RAIN

Le tout nouveau Spa Parisien After the Rain consacre une journée par mois aux enfants, et a retravaillé sa carte de soins

comme on change de chemise ? Le rêve, surtout quand c'est à petit prix. Dernière tendance sur la planète beauté, des box contenant plusieurs produits (corps, visage, parfums et autres...) à commander chaque mois. Voici trois propositions...

MON COFFRET BEAUTÉ

Tous les mois, vous recevez, sur abonnement, un coffret de cinq produits de beauté miniatures. Tarif : 8 euros par mois, frais de livraison inclus si vous utilisez les points relais ou 80 euros pour l'année (deux mois offerts). Le blog beauté qui explique comment utiliser les produits du mois est parti-



© J. SEBIRDY

LES ADRESSES DE... FLORENCE THOMASSIN

« Quand j'ai une faim de loup, je vais manger aux Routiers, rue Marx-Dormoy, une cantine populaire qui ne paie pas de mine mais où la nourriture est excellente et les quantités gargantuesques. Parfois, il m'arrive de donner rendez-vous au Train bleu, la brasserie de la gare de Lyon, dans la grande salle du fond. C'est magnifique et il y fait toujours chaud. J'aime passer des heures devant le présentoir de produits de maquillage de Guerlain, rue des Champs-Élysées, ou aller faire un soin aux fleurs chez Stéphane Gelin, à l'Appartement, rue Saint-Honoré. Mes cheveux ? Je ne les confie qu'à la coloriste Rachel Benaich. »

Florence Thomassin sera au théâtre de l'Odéon, dans Un tramway, à partir du 25 novembre.