

@FRANCEPRESSE@

lefigaro.fr/madame

madame

FIGARO

COVER STORY
**VIRGINIE
EFIRA**
SIMPLEMENT
IRRÉSISTIBLE



Madame Figaro - n° 1962

B

SPÉCIAL

BEAUTÉ

LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

PRIX BEAUTÉ STARS
**5 ACTRICES OSENT
LA MÉTAMORPHOSE**
*+ le palmarès
de notre jury VIP*

MADAME FIGARO SUPPLÉMENT - FIGARO N° 24139 ET 24140 DES 1 ET 2 AVRIL 2022 - COMMISSION PARITAIRE N° 0426 C 83022

S



Sommaire *madame* FIGARO



EN COUVERTURE

Virginie Efira porte un collier Berlingot en or, onyx et diamants, une bague Maillon Panthère en or et une bague Clash en or et diamants, Cartier. Photo Thiemo Sander. Réalisation Cécile Martin. Mise en beauté Dior par Fred Marin. Coiffure Rudy Marmet. Manucure Séverine Loréal.

SPÉCIAL BEAUTÉ

11 ÉDITO/« Ode à la beauté », par Marion Louis.

15 NEWS/*madame*

15/Interview. Cécile Charlap : le droit de vieillir. 22/Rencontre : Carl Ganem. 24/Phénomène : les nouvelles reines du fitness. 34/Style : le pull pop.

39 CULTURE/*madame*

Série, cinéma, musique, expo... 44/Livres. 46/Portrait : Crystal Pite. 50/Événement : JR en Ukraine.

54 MAG/*société/célébrités*

54/Cover story : Virginie Efira, la féminité éblouissante. 64/Enquête : comment LinkedIn nous travaille. 68/Phénomène : on file un mauvais cocon. 70/Rencontre : Eva Ionesco et Christian Louboutin.

75 BEAUTÉ/*Prix Beauté Stars*

76/Portfolio : cinq célébrités se métamorphosent. 82/Le palmarès de notre jury VIP. 88/Le prix des lectrices. 90/Bien-être : le nouveau protocole vitalité.

94 MODE/*Looks* : pompes électorales.

107 NOTEBOOK/Offre. 109/Forme. 111/Santé. 112/Golf.

VOS RUBRIQUES/

106/Les Triplés. 114/Mots croisés. 115/Horoscope.

118/Confidentiel : Violette.



L'édition de ce numéro comporte un échantillon « Estée Lauder Revitalizing Supreme » collé sur la page 27, pour tous les abonnés portés et postés de Paris et de la région parisienne, et les abonnés postés du territoire national.



Qui sont les nouvelles REINES DU FITNESS ?

C'EST L'ACTIVITÉ SPORTIVE la plus populaire au monde et en France (1) : le fitness s'impose en tête des disciplines devant la course, le cyclisme, le football et la natation. Dépoussiéré par des coachs créatives qui ont la bougeotte, l'héritier de l'aérobic se réinvente sur le digital. Car depuis la pandémie de Covid-19 et les confinements successifs qui ont poussé les amateurs à s'entraîner à la maison, le marché du sport à distance poursuit son expansion. Suite à la fermeture des salles, les téléchargements d'applications de santé et de fitness sont passés de 565 millions à 811 millions rien qu'au cours du deuxième trimestre de 2020 (2). Un engouement qui ne faiblit pas, puisque 80 % des membres d'un club songent à poursuivre les entraînements virtuels (3). Sur Instagram et YouTube, eldorados des nouvelles tendances holistiques, une multitude de cours en live et de nouveaux programmes gratuits ont vu le jour durant cette période, rendant la pratique accessible au plus grand nombre, mais ouvrant aussi la porte à un coaching

COACHS, DANSEUSES, SPORTIVES... ELLES TRIOMPHENT SUR LES RÉSEAUX AVEC LEURS MÉTHODES INÉDITES ET INSPIRENT LEUR COMMUNAUTÉ EN PARTAGEANT LEUR QUOTIDIEN.

amateur et opportuniste. Des professeures certifiées se sont démarquées en créant leurs propres plateformes en ligne, proposant du contenu plus qualitatif sur abonnement ou à la demande. Ces instructrices vedettes ont convaincu des centaines de milliers de fidèles grâce à leurs concepts innovants (de la danse classique mêlée à du boot camp, du Pilates sur des chansons pop des années 2000, ou encore du yoga dynamique sur de la musique hip-hop), mais pas que... Ces nouvelles gourous du bien-être à

l'aura fédératrice ont su nouer des liens avec leur communauté à travers l'écran, en dialoguant en temps réel avec leurs abonnés et en révélant les coulisses de la vie d'une femme entrepreneure sur les réseaux sociaux. Portraits de six d'entre elles qui font transpirer les Français autant qu'elles les passionnent.

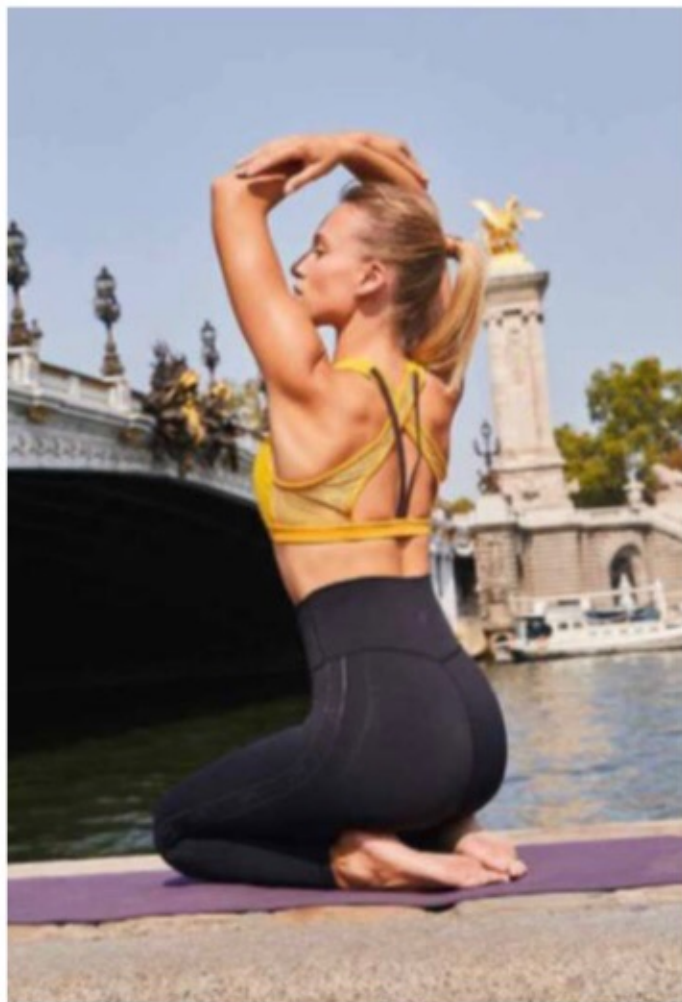
(1) Étude Ipsos « Global views on exercise and team sport », juillet 2021.

(2) Rapport « State of Mobile 2022 » de la société d'analyse App Annie.

(3) Étude mondiale sur les consommateurs de fitness 2021 par Les Mills.

PAR VICTORIA HIDOUSI

Spécial beauté/phénomène



ANOUK HAMEL L'ANGE DE LA VITALITÉ

● **SON PARCOURS** Danseuse au conservatoire de Paris pendant plus de dix ans, Anouk se blesse avant de passer le concours d'entrée à l'Opéra. En guise d'échappatoire, cette coach diplômée d'État enseigne dans des salles de sport prestigieuses à Paris (Klay, Ken Club, 21 Blanche, le Ritz...), où elle se constitue une clientèle privée. Sa cote de popularité grandit sur le digital durant la pandémie : « Je donnais jusqu'à cinq cours par jour en direct sur les réseaux sociaux des clubs, c'était la frénésie totale. Au début, on était une dizaine, à la fin, on était des milliers, se souvient-elle. Mes abonnés ont commencé à utiliser le hashtag #BodyByAnouk pour partager leurs résultats physiques avant/après sur Instagram. Puis, c'est devenu mon entreprise et mon studio de cours en ligne. »

● **SA MÉTHODE** Il ne faut pas se fier à son physique angélique : cette blonde solaire ne ménage pas ses élèves avec ses entraînements soutenus mêlant flows de Pilates, cardio boxing ou encore barre au sol. Celle qui partage sa vie entre Le Cap, en Afrique du Sud, et Paris apporte toujours une dimension holistique à ses trainings (méditation, stretching, exercices de respiration...), tournés aux quatre coins du monde, avec des paysages à couper le souffle pour décor.

● **SON CONSEIL BIEN-ÊTRE** « Le matin, je pratique le *stomach vacuum* en faisant au moins 10 à 20 respirations. Ça permet d'activer le transit et de faire beaucoup de bien au ventre en le massant. »

Abonnement à partir de 16 € par mois sur bodybyanouk.com

