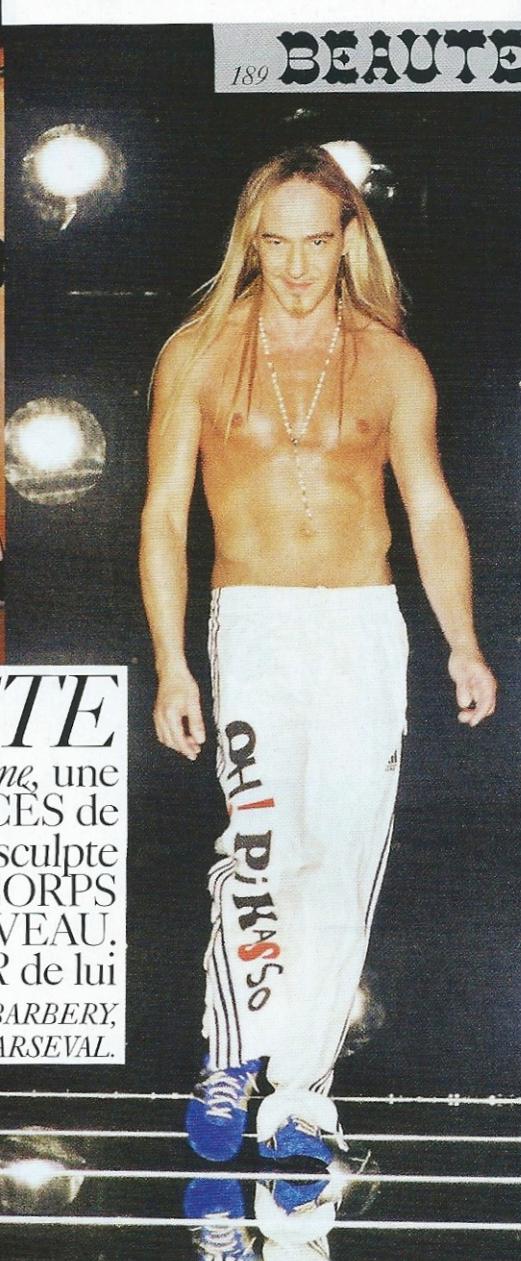
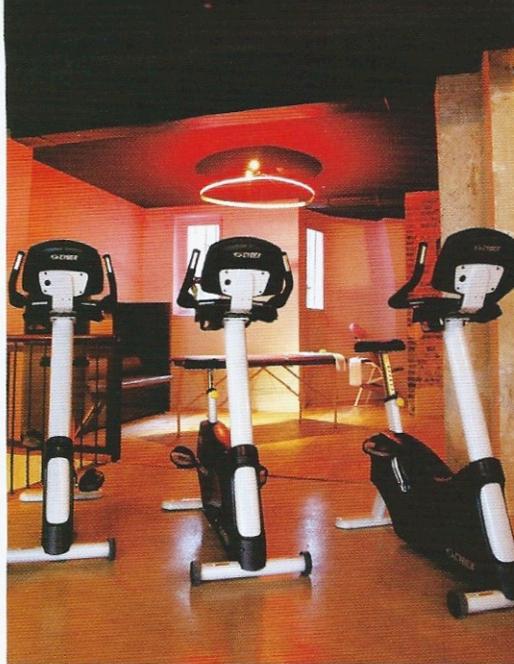


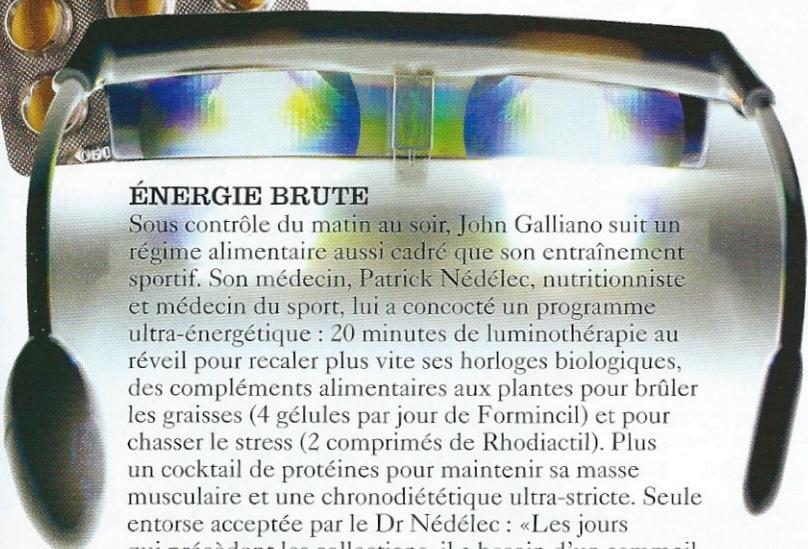
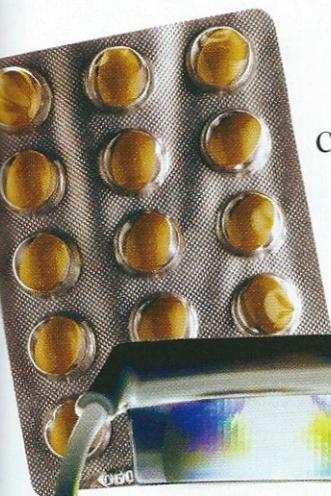
DISCIPLINE OLYMPIQUE

Qu'il pleuve, neige ou vente, le jour de Noël ou pendant les défilés, John Galliano ne manque aucune de ses séances d'entraînement à l'Usine. Du lundi au dimanche, il alterne deux heures de boxe, footing, abdos-fessiers, Powerplate et cycling avec cinq coachs, un minimum pour le suivre. «Il a le cœur d'un sportif de haut niveau et connaît tellement bien ses muscles qu'il est capable de replacer ses côtes comme un yogi professionnel, explique le coach Frédéric Vaché, assez admiratif. Honnêtement, on n'a jamais vu une telle détermination.» *L'Usine, 8, rue de la Michodière, 75002 Paris. Tél. 01 42 66 30 30.*



JOHN en PISTE

Quatorze heures de SPORT par semaine, une DIETÉTIQUE chronométrée, un EXCES de crèmes high-tech ; JOHN GALLIANO sculpte chaque CENTIMÈTRE carré de son CORPS comme un ATHLETE de HAUT NIVEAU. Programme de CHOC pour ESSAYER de lui EMBOÏTER le pas. *Par LILI BARBERY, photographes ALAIN COSTA ET ANTOINE DE PARSEVAL.*



ÉNERGIE BRUTE

Sous contrôle du matin au soir, John Galliano suit un régime alimentaire aussi cadré que son entraînement sportif. Son médecin, Patrick Nédélec, nutritionniste et médecin du sport, lui a concocté un programme ultra-énergétique : 20 minutes de luminothérapie au réveil pour recalibrer plus vite ses horloges biologiques, des compléments alimentaires aux plantes pour brûler les graisses (4 gélules par jour de Formincil) et pour chasser le stress (2 comprimés de Rhodiactil). Plus un cocktail de protéines pour maintenir sa masse musculaire et une chronodietétique ultra-stricte. Seule entorse acceptée par le Dr Nédélec : «Les jours qui précèdent les collections, il a besoin d'un sommeil réparateur, donc je lui supprime les protéines le soir et je renforce les sucres lents.» *Tél. 01 42 25 61 60. 16 € la cure de Formincil, 14 € le Rhodiactil. 380 € la paire de lunettes de luminothérapie (tél. 0 800 900 561).*

EFFET PLUMP

Pour retrouver une baby face bien lisse, bien tendue, le créateur file à l'Institut Biologique Recherche. Le nettoyage hyper-pointu (son obsession) précède l'application d'acides aminés et d'acide hyaluronique à effet repulping intense. A chaque étape, Christine masse et étire les muscles du visage en profondeur comme si elle remodelait entièrement la peau, voire la sous-peau. Cerise sur le gâteau : le Remodeling Face, un appareil qui diffuse trois courants électriques différents, titille et remodèle toutes les couches du visage. *129 €, 32, avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris. Tél. 01 42 25 02 92.*



PARFUM FÉTICHE

Le très poudré Violetta de Santa Maria Novella, chez Amin Kader. *1, rue de la Paix, 75002 Paris. Tél. 01 42 61 33 25.*

