

# VIPA@NEWS

NOTIZIE DAL MONDO DI VILLA PARADISO E DE LA MAISON DU RELAX

villaparadiso.com

## Votre nouveau *magazine!*

Janvier 2020 : Vipa@news ! Un trimestriel qui vous tiendra au courant de tout ce qui représente le monde du Bien-être, et qui vous accompagnera pendant vos moments de détente. Bonne lecture !



Joëlle Vassal, fondatrice de Villa Paradiso.

L'un des éléments (probablement le plus important) qui a toujours caractérisé l'histoire de Villa Paradiso et de La Maison du Relax est la communication avec nos clients : vous accueillir chaleureusement, toujours avec le sourire, créer immédiatement un rapport positif et constructif pour l'accomplissement de votre objectif. Une sorte d'empathie entre vous et nous, à travers laquelle nous vous mettons immédiatement à l'aise et vous suivons consciencieusement pendant vos « vacances de bien-être », sans créer d'illusions, uniquement des certitudes. Mais la communication ne suffit pas. Il faut également des idées, des initiatives, de la positivité, un dialogue continu qui vous unit à nous et vous tient toujours informés dans votre parcours pour atteindre, comme je le souligne souvent,

le Bien-être Global. Et c'est précisément pour cette raison qu'est né vipa@news, un magazine qui vous offrira une connaissance plus approfondie du monde de Villa Paradiso et de La Maison du Relax. Un journal (un vrai !) qui vous informera de tout ce qui concerne notre univers. Articles, interviews, curiosités, nouvelles propositions, nouveautés sur nos Parcours de Soins et davantage de détails sur les thèmes qui constituent la philosophie de la Prévention et que nous suivons depuis plus de trente ans. Un magazine qui vous accompagnera pendant votre séjour et qui sera également disponible en ligne sur notre site Web ([www.villaparadiso.com](http://www.villaparadiso.com)). Avec un style journalistique dynamique, fluide et, nous l'espérons, agréable. En somme, vous aurez un nouvel ami : vipa@news ! Un outil supplémentaire pour communiquer toujours plus avec vous...  
Joëlle Vassal □

Par Danilo Maggi

### ÉDITORIAL

Le Bien-être dans tous les sens du terme...

Quand la santé va, tout va... Il est vrai que, quand on est en forme et qu'on se sent bien, tout ce que l'on pense, lit, écoute, fait et observe provient d'une source fondamentale de positivité : le plaisir de se plaire et de plaire à tous. Telle est la mission de Villa Paradiso et de La Maison du Relax ! C'est dans cette optique qu'a été créé vipa@news, un magazine qui cherche à explorer les nombreuses facettes du Bien-être.

Un voyage à travers tous les thèmes qui « font que l'on se sent bien » : la santé bien sûr, mais aussi l'art, la mode, le tourisme, la bonne cuisine et bien plus encore. Sans oublier les interviews de personnages qui aiment le Bien-être et ont élu Villa Paradiso et La Maison du Relax comme leurs refuges de détente, loin du stress quotidien. Un magazine pour vous, pour nous rapprocher de vous, vous informer sur toutes les opportunités de passer des moments de relax et, pourquoi pas, vous offrir une lecture utile et agréable. Bienvenue ! □

## Mars 2020 *Le Bien-être* au féminin

Par Margherita Leoni

Nous y voici ! Cette année, nous allons à nouveau nous occuper d'Elle, et ce, à l'occasion de la période de célébration de sa féminité et de son rôle dans une société qui la rend de plus en plus protagoniste : le mois de la Femme ! On ne change jamais une formule qui gagne ! Villa Paradiso et La Maison du Relax proposent, en effet, un séjour d'une semaine avec la Formule Platinum Detox et un séjour Formule « trois jours de Bien-être » (à La Maison du Relax seulement) à un coût spécial réservé exclusivement aux femmes, bien entendu. Compte tenu, en outre, du succès obtenu l'année dernière, nous sommes heureux d'offrir en exclusivité à nos clientes un cadeau d'importance majeure dans le domaine de la Prévention : un examen mammaire avec échographie (pour le séjour hebdomadaire seulement).



**L'imagerie diagnostique.  
Un moment crucial pour les femmes dans la prévention du cancer du sein.**

Le cancer du sein est le plus fréquent dans la population féminine. Il représente, en effet, 29 % de tous les cancers affectant les femmes – explique l'oncologue Paola Martinoni. À cet égard, la Prévention est essentielle pour adopter les précautions nécessaires avant qu'une tumeur ne se transforme en pathologie grave. C'est pourquoi il est nécessaire de planifier une visite, au moins une fois par an, pour une échographie mammaire – poursuit-elle. Le Dr. Martinoni a également créé l'association Libellule Onlus qui s'occupe des

femmes ayant subi une opération au sein, en particulier dans les moments difficiles, à savoir la période postopératoire.

Les rendez-vous de suivi peuvent, en effet, s'avérer être de véritables cauchemars, avec des temps d'attente longs, du stress et de la peur. L'Association Libellule s'engage, en ce sens, à construire un parcours guidé reposant sur la Prévention et le contrôle dans le but d'éliminer les états émotionnels négatifs pour créer un état de positivité. La vie doit repartir et devenir meilleure qu'avant – continue le Dr. Martinoni.

Notre mission est d'accompagner la femme touchée par le mal-être vers un avenir positif, pour qu'elle retrouve son estime de soi, sa dignité, son harmonie et le désir de se plaire et de mettre en valeur sa féminité. Une mission exigeante qui demande de l'amour et de la passion. Mais comme disait le grand professeur Umberto Veronesi : « J'ai lutté toute ma vie pour vaincre le cancer du sein. À

**La sagesse  
est à l'âme  
ce que la santé  
est au corps**

F. de La Rochefoucauld

présent, je laisse à vous, braves libellules, la tâche fondamentale d'en effacer le souvenir de leur mémoire... ».

Et de fait – précise le Dr. Martinoni –, ce que nous souhaitons, du plus profond de notre conscience, c'est donner une chance à toutes les femmes : la vie continue, la maladie ne doit pas faire peur, mais doit devenir l'occasion de renaître, de savourer intensément chaque instant avec une énergie nouvelle – conclut-elle.

L'Onlus Libellule œuvre en outre à organiser des rencontres, événements, dîners, congrès, souvent avec la collaboration de marques du monde de la mode, de grands noms de la bijouterie et d'autres marques qui soutiennent activement cette Association dont la présidente d'honneur n'est autre que la célèbre journaliste Cristina Milanese. Elle compte également parmi ses sympathisants Villa Paradiso Clinical Beauty et La Maison du Relax, défenseurs du Bien-être féminin !

([www.associazionelibellule.it](http://www.associazionelibellule.it)) □



# L'homme moderne et « son » *Bien-être* !

Ils parlent de nous... La Repubblica – Beauté

En 2017, 512 000 Américains ont franchi la porte d'un spa (source : International Spa Association). Au total, 187 millions de visites ont été comptabilisées, pour un chiffre d'affaires de 17,5 milliards de dollars. « C'est la huitième année consécutive avec le signe plus », précise Lynne McNeese, présidente de l'association. Les hommes représentent désormais 47 % de cette clientèle du bien-être. La diffusion des spas dans les grandes villes a, bien sûr, donné un coup de pouce au phénomène.

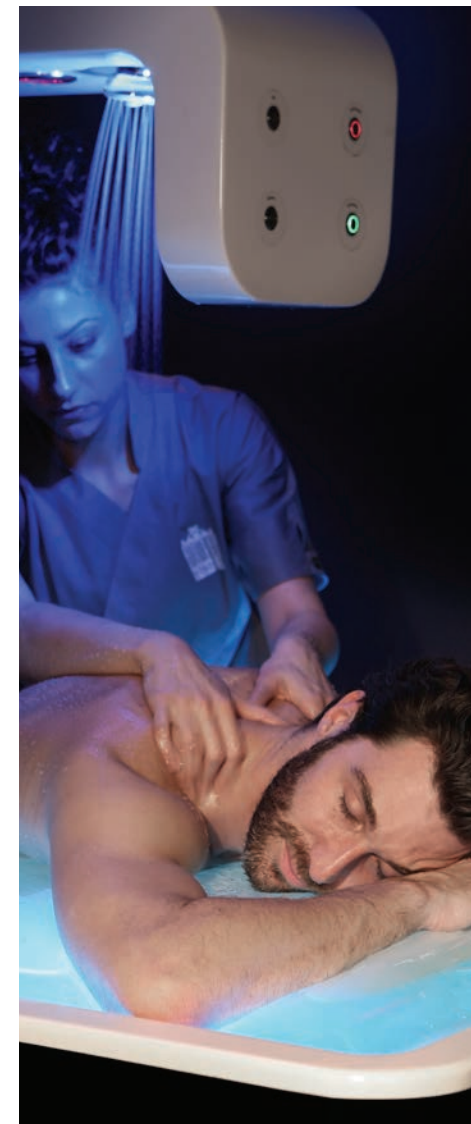
Mais c'est surtout le changement de comportement des hommes qui a joué un rôle majeur, ces derniers ne considérant plus les activités de bien-être comme une simple forme de plaisir, mais une nécessité à part entière. « Ils ne dépendent plus des femmes dans leur décision de se consacrer à un parcours de soin et de détente », explique Joëlle Vassal, fondatrice de Villa Paradiso à Gardone Riviera (Bs).

« Au contraire, il arrive souvent qu'ils organisent leurs vacances seuls ou entre amis », ajoute-t-elle. Et si les massages profonds et relaxants ont permis de rompre la glace avec les spas, les clients sont désormais plus instruits et explorent d'autres propositions. «

Ils demandent à être guidés vers des régimes plus sains et suivent des traitements qui n'intéressaient que les femmes il y a quelques années seulement, tels que des massages drainants, des masques pour le visage ou le botox », note Vassal. Sans surprise, les ventes de produits de soins de la peau pour hommes ont augmenté de 11 % au niveau mondial en 2017, chiffre le plus élevé, selon l'institut de recherche Euromonitor, parmi toutes les catégories de produits pour hommes, un secteur valant 6,9 milliards de dollars. « Il est de plus en plus important pour les hommes de prendre soin de soi », ajoute Mark Briant, cofondateur de Mobfit, une société de conseil qui aide les professionnels à développer des habitudes plus saines. « Et surtout, ils manifestent un grand désir d'apprendre. Nous enseignons comment surmonter les obstacles liés à la mauvaise gestion du temps, principal ennemi de la mise en œuvre de programmes de fitness et d'alimentation ». D'après l'expert, l'une des nouveautés émergentes réside dans une ouverture croissante aux pratiques telles que la pleine conscience et la méditation. « Elles sont de plus en plus populaires parmi les hommes, ce qui n'est en rien surprenant

compte tenu des avantages que procure une pratique régulière. » En effet, les professionnels et les entrepreneurs ressentent le besoin de se préparer mentalement à la gestion du stress et veulent comprendre comment utiliser les émotions à leur avantage. Selon le dernier rapport annuel du Global Wellness Summit, l'événement qui réunit les acteurs de l'économie du bien-être, une approche holistique est considérée comme la clé pour acquérir des « super pouvoirs » tels que penser mieux, plus vite et de manière plus créative, efficace et intelligente.

Le bien-être répond également à la nécessité de lutter contre l'isolement causé par la digitalisation. « Les hommes s'intéressent aux aspects relationnels, à la manière d'établir un contact à un niveau plus profond, aussi bien avec soi-même qu'avec autrui », commente Briant. « Les clubs de bien-être sont l'une des principales tendances mondiales que nous avons identifiées », déclare Beth McGroarty, directrice de recherche au Global Wellness Summit. C'est le cas de The Well, un écosystème de bien-être qui ouvrira ses portes l'année prochaine à New York. Conçu par le gourou des médecines alternatives Deepak Chopra et par le médecin du sport Keith Pyne (qui a notamment pris en charge Alex Rodriguez, ex-champion de baseball et partenaire de Jennifer Lopez), avec un prix de base de 375 \$ par mois, il regroupera, en un seul et même centre, une salle de sport, un spa et des pratiques médicales orientales et occidentales. □



## L'homme passe la première moitié de sa vie à se ruiner la santé et la seconde à la recherche d'une guérison

Leonardo da Vinci



Retour dans le passé...  
Villa Paradiso, il y a 80 ans



### Réflexion

Extrait de « Le journal du séducteur »

de Soren Kierkegaard

« Je voulais t'écrire, non pas pour savoir comment tu vas, mais pour savoir comment c'est sans moi. Je n'ai jamais été sans moi, donc je ne sais pas. J'aimerais savoir ce que ça fait de ne pas me voir te demander, soucieux, si tout va bien, de ne pas m'entendre rire, de ne pas m'entendre fredonner des chansons idiotes, de ne pas m'entendre parler, de ne pas m'entendre hurler quand je suis en colère, de ne pas pouvoir t'en prendre à moi lorsque ça ne va pas, de ne pas m'avoir à tes côtés, prêt à tout faire pour que tu te sentes bien. Peut-être est-ce mieux, ou peut-être pas. Mais le doute m'envahit, et j'aimerais savoir si tu doutes, toi aussi. Parce que tu sais, je me demande parfois comment c'est sans toi, mais je préfère ne pas répondre, c'est finalement bien comme ça. Je suis allé jusqu'à m'oublier moi-même pour pouvoir me souvenir de toi. »



# La Maison du Relax 2020 *Under 40*

# Forever Young!



Par Giulia Marzi

La vie recommence à quarante ans ! On le pense, on le dit, et c'est vrai. C'est l'âge de la maturation, du point de départ pour construire un parcours de vie plus stable, dans le travail, dans les relations et dans l'attention portée à sa propre santé et à l'image de soi. Mais pour réussir à définir au mieux (peut-être avec sagesse ?) cette philosophie de vie, il faudrait y penser avant de souffler les 40 bougies... Lorsque l'on est jeune (chronologiquement parlant), on songe rarement à établir un rapport constructif et positif entre l'esprit et le corps. Le mot « Prévention » résonne comme une préoccupation d'un âge avancé... erreur !

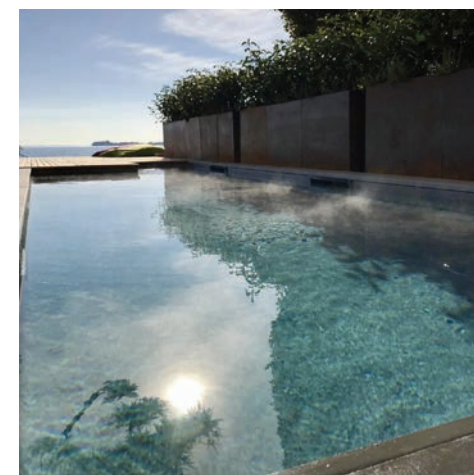
Heureusement, les données qui ressortent aujourd'hui des nombreuses recherches indiquent qu'environ 70 % des moins de 40 ans sont de plus en plus convaincus que, pour rester jeune et en bonne santé, même après cet âge fatidique, il faut y penser avant... C'est dans cette optique que La Maison du Relax proposera à tous les moins de 40 ans une nouvelle formule de séjour qui leur est spécialement dédiée.

Ce n'est pas  
la **Vie** mais  
une **bonne vie**  
qu'il faut  
apprécier  
en premier

Socrate

## Objectif final : Forever Young !

Un parcours nouveau et fantastique comprenant les traitements les plus adaptés à un public cible pour lequel la philosophie de la prévention est, en dépit du jeune âge, fondamentale à la création d'une base solide pour cultiver, avec énergie, bonne santé et sérénité dans les années à venir. Une sorte d'investissement pérenne sur soi-même ! □



## La Maison : magie en cuisine !

Nourriture saine, « assaisonnée » de créativité et de raffinement par le chef Rolando Baruzzi. Des recettes inspirées de la cuisine méditerranéenne qui n'imposent pas de difficultés, mais seulement quelques astuces pour que l'on se sente mieux. Céder à des tentations gastronomiques déconseillées lors d'un parcours alimentaire sain ? C'est permis, l'important étant de ne pas exagérer !





# Le capital *humain*...

Dr. Carlo Lazzarini (personnel médical de Villa Paradiso)

Chacun de nous possède trois capitaux, quel que soit son statut social : le temps, l'image, la santé. L'image et la santé peuvent être altérées, améliorées, perdues et retrouvées, mais pas le temps. Il ne peut être ni acheté, ni prêté. Une fois perdu, c'est pour toujours.

Dès lors, pour en tirer le meilleur parti, il nous faut « l'investir » pour améliorer notre santé et, pourquoi pas aussi, notre personne.

Souvent, le temps est consacré à des séjours de détente dans divers instituts de beauté, spas ou autres centres de Bien-être. Mais pour qu'il ne soit pas agréablement gaspillé, nous devons l'utiliser avec « sensibilité » et donc avec « conscience ». Pour y parvenir, le premier pas est de changer d'attitude vis-à-vis de notre mode de vie, en remplaçant la vieille culture de « l'interdiction », du « ne-pas-faire », par celle de « l'action ».

Vivre une expérience agréable dans une structure dédiée au Bien-être sans prendre conscience, au-delà des interdits, des comportements à adopter a posteriori pour cultiver une bonne santé et prévenir les maux, n'aura que peu d'utilité. D'autant que nous savons déjà depuis longtemps ce qu'il ne faut pas faire, tandis que nous ignorons ou négligeons

souvent ce qui est bon pour notre corps, notamment en fonction de ses spécificités.

L'essence de la Prévention consiste à assimiler toutes ces « connaissances » sur notre état de santé et sur le « fonctionnement » de notre organisme, sans lesquelles il est impossible de développer cette « sensibilité » nécessaire à l'acquisition d'une véritable

« conscience » qui mène à l'adoption d'un style de vie sain.

Durant un séjour dans un Institut de Beauté, il est important se focaliser et dépenser son énergie, non pas sur ce que l'on y laisse (les kilos en trop), mais sur ce que l'on y gagne et apprend, en matière de conscience. Le poids est aléatoire, la conscience est stable.

L'acquisition des bons « outils » nous permettra de gérer et optimiser nos ressources énergétiques afin de mieux contrer les éventuelles altérations fonctionnelles et/ou pathologies, et ce, en fonction des besoins de l'individu, sachant que, malgré nos similitudes, nous sommes tous différents.

Le vrai match commence après le séjour ! Que faire, donc ?



- Adopter la meilleure alimentation en fonction de notre individualité.

- Pratiquer la meilleure activité motrice par rapport à notre métabolisme.

- Hydrater notre corps en fonction de nos besoins individuels, apprendre à corriger nos déficits nutritionnels respectifs avec constance.

- Effectuer des contrôles périodiques (biochimiques et instrumentaux) de nos paramètres vitaux.

Toutes ces habitudes nous permettront de prévenir les menaces sur notre santé pour mieux en préserver l'intégrité, et de vivre avec sérénité et énergie sur le long terme. □



## Remise en forme avant le mariage

Par Elena Pizzetti

Désormais, les semaines restantes se comptent sur une seule main, mais l'aiguille refuse de descendre. Changer de balance n'y fait rien. On croirait à un complot. Sauter les repas s'avère inutile, tout comme se nourrir de yaourts transparents ou de graines. Mais l'essayage approche. Et attention : outre le ventre proéminent de la future mariée et les relâchements des membres supérieurs (mais pourquoi j'ai choisi une robe sans bras ?), la circonférence du fiancé se dilate elle aussi de façon flagrante. À tel point que nous nous demandons, l'air perplexe, pointant du doigt le nombril de l'autre : ça ne serait pas des fois la pollution qui nous gonfle comme des ballons ?

C'est alors que se présente à nous un fabuleux cadeau de mariage (jamais un cadeau n'est aussi bien tombé). Une semaine de remise en forme au bord du lac de Garde dans une structure d'excellence très réputée, y compris à l'étranger : Villa Paradiso Clinical Beauty, à Gardone Riviera. Certes, mais il y a un détail à ne pas négliger : le futur marié n'a jamais mis les pieds dans un institut de beauté, suivi de régime ou reçu de massage et encore moins un traitement esthétique. Le connaissant, je crains par ailleurs des crises aiguës d'impatience aux premiers tiraillements de la faim.

Que faire ? La direction de la structure me rassure : « Dès les premiers résultats, même les clients les plus réfractaires se prennent de passion pour le parcours de remise en forme et le suivent avec enthousiasme », me dit-on.

Est-ce bien vrai ? Je croise les doigts.

Première surprise : une cuisine de haute voltige. Cette faculté qu'a le chef de cuisiner des plats aussi savoureux, sans dépasser les mille calories sur l'ensemble des trois repas pour le régime de perte de poids, témoigne d'un talent aussi immense que mystérieux. Étant lui-même cuisinier confirmé, mon fiancé se prend immédiatement de passion pour les ingrédients, les techniques de cuisson, les astuces et les recettes santé. Le chef propose, justement, aux clients une leçon authentique où il illustre ses techniques, révèle ses astuces, recommande des ustensiles, ingrédients et combinaisons, et dévoile certaines recettes

(nous avons d'ailleurs acheté le livre de Villa Paradiso et de La Maison du Relax « Les recettes du Bien-être »).

La seconde surprise relève du miracle : après 24 heures, le premier kilo et demi perdu fait voler en éclats le moindre doute. J'aperçois alors une incrédulité heureuse dans ses yeux. Et chaque jour voit l'aiguille descendre de 500-700 g, pour un total impressionnant de 5 kilos désintégrés en une semaine. Mieux encore : même après trois mois et en l'absence de toute contrainte alimentaire, ces kilos ne sont jamais revenus. C'est le résultat d'une approche personnalisée très scientifique : médecins et examens (analyses hématologiques, ECG, évaluation des intolérances, niveau de dysbiose, mesure des radicaux libres et des antioxydants, mais aussi des diagnostics plus spécifiques tels qu'échographie abdominale, test de la flore bactérienne, examen mammaire avec échographie, cartographie des grains de beauté, etc.) étudient les problèmes possibles et évaluent l'état de santé. Le Bien-être s'atteint à travers la prévention. Dans notre cas, la découverte d'une intolérance tout à fait inattendue a permis de résoudre les problèmes de tour de taille.

Diagnostic, mais aussi mouvement, fitness, kinésithérapie, esthétique et relax, le tout dans un magnifique jardin avec piscine au bord du lac. À Villa Paradiso, le programme quotidien est rempli de tâches agréables. Après la première séance chez l'esthéticienne, mon fiancé ne s'est plus jamais plaint pour l'application de masques et de compresses. Un vrai agneau. Il s'est même pris d'enthousiasme pour certains traitements comme le shiatsu (grâce aux praticiens, toujours au top) et l'Acquarelax : huile massée avec vapeur et douche nébulisée. « Le miracle est accompli », me dis-je. J'en ai eu la certitude quand je l'ai entendu dire : « Il faut qu'on y retourne au moins tous les deux ans ».

Un séjour pour se sentir bien, faire le plein d'énergie, investir dans sa propre santé et, pourquoi pas, s'aimer un peu plus soi-même. Même après la quarantaine et, désormais, avec la bague au doigt. □

**Riez** tant que vous pouvez.

C'est un médicament  
économique

Lord Byron



# L'huile, notre fidèle amie

Protagoniste de la table, elle nous aide et nous défend. Elle se doit d'être « vierge extra ». Mais sommes-nous sûrs de bien la connaître ?

par Cristian Duca

Il n'y a pas que le vin qui chante, l'huile aussi, qui vit en nous avec sa lumière mature, et parmi les biens de la terre je saisis, ô huile, ta paix inépuisable, ton essence verte, ton trésor comblé qui descend des sources de l'olivier. C'est en ces mots que Pablo Neruda décrit de manière poétique les mille propriétés de l'huile d'olive vierge extra qui règne en maître dans la cuisine d'inspiration méditerranéenne. Un concentré de santé et de bienfaits pour notre organisme. En effet, les études confirment notamment que les vertus protectrices de l'huile d'olive vierge extra sur le cœur s'expliquent par les propriétés suivantes :

- Réduction du cholestérol LDL.
- Diminution de la tension artérielle.
- Réduction de l'inflammation.
- Action anticoagulante.
- Amélioration de la fonction endothéliale. (la couche la plus interne des vaisseaux sanguins)

Malheureusement, beaucoup ne savent pas que les « autres » huiles (de l'huile d'olive aux huiles de graines diverses) résultent de processus de raffinage. Ces processus impliquent des solvants chimiques et sont utilisés dans des raffineries industrielles et non dans des moulins à huile, contrairement au cas de l'huile d'olive vierge extra.

L'huile d'olive vierge extra est un aliment composé de lipides (majoritairement bons et essentiels), de tocophérols (dont la vitamine E), de stérols, de polyphénols, de pigments et de chlorophylles. Huile végétale précieuse considérée comme un élixir de longue vie, elle possède d'importantes propriétés bénéfiques et convient aussi bien aux recettes sucrées que salées.

Quelques curiosités pour révéler tous les secrets de l'huile d'olive vierge extra :

**Pourquoi cette huile est dite « vierge extra » ?** L'attribut « vierge » indique que le processus d'extraction s'effectue exclusivement avec des méthodes mécaniques, sans solvants, contrairement à de nombreuses huiles de graines. Dans la classification des huiles d'olive, on trouve l'huile vierge extra (avec une acidité inférieure à 0,8 %), l'huile vierge (avec une acidité allant jusqu'à 2 %) et l'huile lampante, non comestible, très acide et au goût et à l'odeur désagréables. Ce dernier terme dérive de « lampe », car cette huile était utilisée dans les lampadaires pour éclairer les rues.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les meilleurs récipients pour l'huile ne sont pas en terre cuite, mais en inox ou en verre opaque, car ils évitent ainsi l'oxydation.

« **Beaucoup ne savent pas qu'il faut environ cinq kilos d'olives pour obtenir un litre d'huile vierge extra.** »

L'huile se conserve dans un récipient hermétique, à l'écart de la lumière et de la chaleur.

**Pourquoi l'huile d'olive vierge extra est-elle amère ?**

Cette saveur est liée à la présence de polyphénols, de précieuses substances

antioxydantes qui exercent une action bénéfique sur notre corps. L'amertume intense provient d'olives récoltées encore vertes ou d'olives pressées au moulin avec leurs feuilles. Pour apprécier les huiles amères, nous apprenons à bien les combiner. Elles sont parfaites pour être utilisées sur des plats crus, du pain grillé ou des soupes de légumineuses.

**Pourquoi l'huile d'olive vierge extra change-t-elle de couleur ?**

Le changement de tonalité dans ce produit est lié à plusieurs facteurs. Le premier est de nature strictement chimique. La couleur est en effet due à la présence de deux substances : les chlorophylles et les carotènes. C'est de leur mélange et de leurs proportions que naissent différentes combinaisons. La variété des olives utilisées et leur degré de maturité font le reste du travail.

**Pourquoi l'huile d'olive vierge extra pique dans la gorge ?**

Est-ce une bonne chose ? L'huile « qui pique » est un produit parfait du point de vue qualitatif. Ce n'est ni synonyme d'acidité, contrairement à ce que disent souvent les non-initiés, ni signe de mauvaise qualité. De fait, l'acidité de ces produits ne peut être détectée qu'en laboratoire et certainement pas par nos papilles gustatives.

**L'huile la plus chère au monde ?**

Son coût va de 200 € pour une bouteille d'un demi-litre à 11 000 € pour un emballage personnalisé. Il s'agit de l'huile grecque Lambda, définie comme « La Rolls Royce

des huiles », étiquetée « extra vierge ultra premium » et extraite d'un mélange top secret d'olives Koroneiki et Kolovi.

**Les règles pour une récolte optimale ?**

La phase idéale pour les olives est la véraison. C'est le moment où elles perdent leur couleur verte et commencent à prendre une couleur noir violacé. Mais, en récoltant les olives en début de maturation (fin octobre, début novembre), on obtient une huile au goût fruité, plus amère et piquante car plus riche en polyphénols, et plus saine car dotée de propriétés antioxydantes.

**Pourquoi les dégustateurs professionnels utilisent-ils un verre bleu et non transparent ?** Pour ne pas être influencé par la couleur de l'huile, celle-ci n'étant pas un indicateur de qualité.

L'huile d'olive vierge extra contribue à donner une certaine sensation de satiété.

De fait, elle est moins engraisseuse que les autres graisses. En outre, pour le plaisir des gourmands, c'est la meilleure huile pour la friture, car elle résiste mieux aux températures élevées que les huiles de graines.

**L'huile du lac de Garde est certainement l'une des plus appréciées au monde,** pour sa légèreté (son taux d'acidité est l'un des plus bas parmi les huiles) et ses propriétés.

Elle est utilisée par Villa Paradiso et La Maison du Relax dans leurs différentes recettes, entièrement inspirées de la cuisine méditerranéenne, et transmet au palais une sensation amère et piquante ainsi qu'un arrière-goût d'amande. □

Pour information : [info@pietracavalla.com](mailto:info@pietracavalla.com)



Huile d'olive vierge extra Pietracavalla, utilisée à Villa Paradiso et à La Maison du Relax.







VACANCES A L'ENSEIGNE DU RELAX

# *Tsarabanjina* le paradis à Madagascar

Par Elena Pizzetti

Il existe des lieux dotés d'un pouvoir libérateur contre le stress, qu'il soit physique, mental, émotionnel ou, comme c'est de plus en plus le cas, numérique. C'est le cas de l'île de Tsarabanjina dans les Mitsio, un archipel malgache constitué de 15 îlots au cœur du canal du Mozambique, tous inhabités à l'exception de la Grande Mitsio où vivent 250 personnes.

Pour s'y rendre, rien de plus facile : après un atterrissage à Nosy Be, on parcourt 20 km de piste dans la jungle au bout desquels, si la marée le permet, on embarque. Après environ une heure de navigation, Les Quatres Frères, îlots rocheux volcaniques peuplés de frégates, de fous et d'aigles pêcheurs, émergent du bleu cobalt de la mer telles des sentinelles noires de basalte. Quelques minutes plus tard, on débarque sur une île sans ponton.

Les pieds rencontrent alors, dans une eau cristalline, la douceur du sable blanc de Tsarabanjina qu'ils ne quitteront plus de tout le séjour. En effet, ici tout se fait pieds nus. Le sable est partout, bar et restaurant compris. L'immersion dans la nature est totale. Rien ne ressemble au stéréotype d'une station balnéaire tropicale. Les 25 villas de Constance, réparties entre la plage sud et le nord sauvage, sont fabriquées avec des matériaux naturels et, bien que dotées de tout confort, sont exemptes de TV, téléphone, Wi-Fi et piscines. Le restaurant et le bar sont, eux aussi, privés d'Internet. Seule la réception en est pourvue. Les clés sont accessoires : elles sont là, mais ne s'utilisent pas. L'horizon à 180 degrés donne l'impression de naviguer, bercé par la mélodie des vagues. Riche en plancton, la mer devient luminescente la nuit, sous la lueur exclusive des étoiles. Lors de la pleine lune, l'île se revêt d'une lumière argentée. Les 17 hectares

de jungle, sable et roches abritent un petit village de pêcheurs semi-nomades. Le soir venu, ils rentrent à bord de leurs pirogues, rapportant homards, vivaneaux, carangidés, mais aussi de succulentes huîtres sauvages. Les légumes et la volaille proviennent également de l'archipel ou de Nosy Be. Le chef Claude Wing Sheng et son équipe les cuisinent avec une grande délicatesse. Une cuisine légère et naturelle en harmonie avec le lieu. Il est possible d'observer des baleines, de mi-août à mi-octobre, mais aussi des dauphins et des requins-baleines. Le Turtle Center, quant à lui, abrite des œufs de tortue. La randonnée subaquatique et la plongée sont l'occasion de « survoler » des jardins agrémentés de coraux, tortues, poissons-clowns, poissons-papillons, poissons-anges et étoiles de mer.

La plage étincelante se dore au coucher du soleil, lorsque les bernard-l'hermite sortent en grand nombre. Aucun bateau n'interrompt l'harmonie de la mer. On peut y naviguer pendant des heures sans rencontrer une âme. Les balades en catamaran permettent d'aller longer le sud-ouest de la Grande Mitsio pour y admirer les « Tuyaux d'orgue », des colonnes basaltiques sur lesquelles poussent quelques arbres obstinés, mais aussi de se rendre jusqu'à Nosy Komba pour y croiser lémuriniens, caméléons fluorescents et tortues terrestres paresseuses. Liberté signifie aussi pouvoir oublier portefeuille. La formule Cristal all inclusive comprend tout : des vins fins aux cocktails, en passant par les rhums arrangés et le service de blanchisserie. Après deux jours, les vêtements sont rendus propres et repassés.

Au paradis, nul besoin d'arriver chargé. Un simple bagage à main suffit. Que dire de plus... rien sans doute, les images valent bien mieux que les mots pour décrire la magie de ce lieu... □





Giovanni Gastel signe le panneau avec la photo qu'il a réalisée exclusivement pour Villa Paradiso et la Maison du Relax et qui accueille les invités au service des Soins. En dessous, son regard profond, tourné vers lac de Garde.



## Le personnage : Giovanni Gastel

# Mon bien-être ? Écrire, photographe, aimer, vivre dans l'instant !

Stars du cinéma, du spectacle, de la mode, de l'art, entrepreneurs célèbres... tous ont été immortalisés par son objectif ! Grand ami de Villa Paradiso et de La Maison du Relax, le maître se « dévoile » dans cette interview avec vipa@news !

Par Elisabetta Pina

Ce n'est pas un hasard si, en entrant dans le studio de Giovanni Gastel, photographe et poète, on entend Battisti chanter « il mio mestiere è vivere la vita che sia tutti i giorni sconosciuta » [N.D.T. : « mon métier est de vivre une vie qui soit chaque jour inconnue »] à travers les haut-parleurs de la chaîne stéréo. Une grande table carrée au centre de la pièce, entourée d'une bibliothèque allant jusqu'au plafond, de photos, de lettres et de phrases sur les murs.

La simple observation de cet environnement suffit déjà pour comprendre beaucoup de choses sur Gastel. Mais le voici qui arrive. Nous nous asseyons et il s'excuse du retard. Des yeux brillants et un sourire accueillant...

### Giovanni, qu'est-ce que le bien-être pour vous ?

Une tentative de trouver l'équilibre psychophysique. Mais c'est un objectif bien difficile à atteindre dans la culture occidentale. Nous attachons une grande importance au côté intellectuel et nous écoutons rarement notre corps. Le yoga, par exemple, est une discipline qui peut nous aider à trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Nous avons été éduqués à ne pas consacrer trop de temps à nous-mêmes, surtout nous les hommes. Faire des exercices et se mettre de la crème ne correspondait pas à l'image d'un homme. Mais dans la religion chrétienne, et pas seulement sous ses formes orientales, le corps revêt, en revanche, une grande importance, et nous devrions peut-être repartir de là.

### Quel est votre rapport au temps ?

Je crois au hic et hunc, ici et maintenant. Je vis pleinement le moment. C'est comme ça qu'un créatif doit faire, mais il doit également veiller à ne pas laisser durer les moments de mal-être ! De plus, je crois que vivre ainsi le temps est un moyen, pour moi, de ne pas me reposer sur mes lauriers. Je suis très connu depuis que je suis jeune, mais je n'ai jamais cru que tout ce que j'obtenais certifierait quoi que ce soit. C'est pourquoi je me concentre sur l'instant. C'est un moyen de rester toujours jeune.

### Et le mal-être ? De quoi souffrez-vous ?

Je suis un être « chimique ». Je souffre de crises de panique depuis ma jeunesse. Je me rééquilibre en grande partie grâce à la chimie, je ne m'en cache pas. Comme je l'ai écrit dans un poème : je suis ce que je suis, je suis toutes les pilules que j'ai prises, les vodkas que j'ai bues, toutes les personnes que j'ai aimées, toutes les personnes que j'ai quittées. Je suis ce que je suis. Je n'ai aucune honte et aucune pudeur.

Vous travaillez avec les images, mais aussi avec les mots, il nous semble...

Avec la photographie je gagne ma vie, avec la poésie je me raconte. Ce sont deux mondes séparés. Avec les images, je décris le monde tel que je voudrais qu'il soit. Une fois sorti des merveilleuses villas dans lesquelles je vivais, je me suis rendu compte que la vie réelle était bien différente. On m'avait dit que j'allais rencontrer des hommes et des femmes raffinés et que je devais croire en des valeurs comme la patrie, mais, à l'extérieur de mon monde doré, il y avait les brigades rouges et les brigades noires. Mes poèmes, en revanche, sont un outil de dialogue, et non un plaisir personnel. Je ne m'exprime pas de manière exubérante ! J'écris sur la vie simple, celle que tout le monde comprend.

“ **Quelqu'un m'a dit que se faire photographe par moi était mieux qu'aller à Lourdes !** ”

### Quel est votre rapport aux médias sociaux ?

Je les adore, et je jure que je m'en occupe personnellement. Personne n'y croit, mais c'est vrai ! Les médias sociaux sont pour moi une agora et un bain d'humanité. Grâce à ces canaux, j'ai réalisé que j'étais aimé, aussi bien en tant que personne qu'en tant qu'artiste.

### La photographie est-elle un moment de bien-être pour vous ?

C'est un moment d'extase. Quand je tire un portrait, j'entame une sorte de danse où « j'hypnotise » le sujet qui, une fois détendu, montre son meilleur visage. Et là, je shoote, je shoote ! Et oui, ça me fait du bien ! J'essaie simplement de rendre cette personne plus lumineuse. Quelqu'un m'a dit que se faire photographe par moi était mieux qu'aller à Lourdes ! [il rit].

### Quelle valeur appréciez-vous le plus ?

L'élégance. Pour moi, ce n'est pas qu'une question d'esthétique, c'est aussi une question morale. Cela signifie payer ses impôts, être disponible pour tout et s'efforcer de donner le meilleur de soi. Sinon, comme disait ma mère, c'est bien normal que l'on nous guillotine ! □



## Tout en en **couleurs**

Cultiver le bien-être, c'est aussi suivre les nouvelles tendances de la mode, tout en conservant élégance et personnalité. Vipa@News vous dévoile quelques secrets pour entamer la douce saison.

Par Chiara Dalla Tomasina

Une touche vintage, des maxi-imprimés floraux et jungle, ainsi que l'incontournable denim décliné dans toutes ses nuances : les collections Printemps-Été des grandes marques reposent sur ces trois principaux piliers.

### Vintage forever, de toutes les périodes

Tout commence par les années 20 avec Prada, pour une collection de très bon ton et résolument bourgeoise, agrémentée de grands cols blancs (y compris sur les manteaux) et d'élégantes jupes crayon, portées avec des accessoires semblant provenir de la garde-robe d'une grand-mère.

Viennent ensuite les années 70 avec les idées audacieuses de Victoria Beckham, qui a fait défiler sur la passerelle des tailleurs masculins (avec jupes longues ou pantalons) et des chemises aux cols aiguillés comme des lames de rasoir. Balenciaga explore les inoubliables années 80 avec l'inventivité et les créations de Demna Gvasalia qui comprennent des blouses à épaules larges (grâce à des bretelles habilement positionnées) et des coupes douces et généreuses.

Ce voyage dans le temps s'achève avec les années 90, présentées sur la passerelle par Alexander Wang, auteur de manteaux longs en cuir noir style Matrix portés aussi bien par des hommes que des femmes, ainsi que des vestes en jean modèle bombardier.

### Un foisonnement de fleurs (c'est bientôt le printemps !)

Semblant tout juste cueillies d'un jardin tropical luxuriant, les fleurs, en version géante, viennent à leur tour orner différents vêtements et accessoires. N° 21 les décline en boutons de fleurs sauvages sur motifs délicats verts et marrons, tandis que Fendi les associe aux couleurs ocre, marron et orange, pour une touche très années 70. De son côté, Dolce & Gabbana déclenche une véritable « jungle fever » où des feuilles vertes géantes s'agitent sur des fonds noirs égayés de fleurs colorées et d'animaux de la savane.

### Le triomphe du denim : du bleu de travail au style excessivement chic

Impossible de résister aux combinaisons présentées sur la passerelle par Bottega Veneta, qui a opté pour un denim très foncé et un style professionnel. Mais le tissu de travail par excellence offre également d'autres nuances, telles que le bleu nuit choisi par Céline : la femme imaginée par le directeur artistique Hedi Slimane contemple des chemises sportives en jean confortables assorties à des pantalons taille haute effet usé. Le tout surmonté d'un simple blazer bleu, pour un look pratique, chic et résolument citadin. Et, surtout, qui peut être porté par toutes. Génial !



Dolce & Gabbana



N°21



Prada



De Dolce Gabbana à Prada : une explosion de fleurs pour le printemps-été 2020, accompagnée de détails et d'accessoires qui enrichissent les looks et complètent une élégance fraîche et ensoleillée.