

巴黎漂亮女人的秘密

Les secrets de beauté des Parisiennes

巴黎漂亮女人的秘密

Les secrets de beauté des Parisiennes

图书在版编目(CIP)数据

巴黎漂亮女人的秘密 / 日本 Editions de Paris 出版社
编著; 刘然熙译. — 济南: 山东人民出版社, 2011.10

ISBN 978-7-209-05875-9

I. 巴... II. ①日... ②刘... III. ①女性—生活方式—
巴黎 IV. ①D756.586.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182990 号

Photos: Mayuko
Coordination et texts: Miyuki Kido, Atsuko Tanaka, Ritsuko Abe, Tomoko Yokoshima
Design: Store inc.
Rédaction: Kyoko Furusawa
Rédactrice en chef: Yoshie Sakura
Editeur: Kazuhiko Takaghi

Japanese title: Parijiennu no kirei no himitsu - wa-kingu ga-ru - by Editions de Paris
Copyright © 2009 by Editions de Paris Inc.
Original Japanese edition
Published by Editions de Paris Inc., Japan
[http:// www.editionsdeparis.com](http://www.editionsdeparis.com)
Chinese Translation rights © 2011 by Shandong People's Publishing House
Chinese translation rights arranged with Editions de Paris Inc., Japan

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2009-151

责任编辑 吴宏凯
装帧设计 小麦
项目完成 吴宏凯工作室

巴黎漂亮女人的秘密
Editions de Paris 刘然熙

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址 济南市胜利大街 39 号 邮政编码: 250001
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
发 行 部 (0531)82098027 82098028
新华书店经销
北京图文天地制版印刷有限公司印装

规 格 32 开 (148mm × 210mm)
印 张 4
字 数 40 千字
版 次 2011 年 10 月第 1 版
2011 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-209-05875-9
定 价 35.00 元

Remerciements à Madame Erika Peschard-Erlin.

如有质量问题, 请与印刷厂调换。010-84488980

本书所记载之内容资讯, 为 2009 年 7 月之资讯。

Les secrets de beauté des Parisiennes

巴黎漂亮女人的秘密

Editions de Paris 编著 刘然熙 译

山东人民出版社

Aujourd'hui, de plus en plus de Parisiennes préfèrent les produits bio et se sentent concernées par l'écologie. Elles choisissent de conserver la fraîcheur de leurs traits en consommant des produits naturels et de s'alimenter sainement. Et elles favorisent un rythme de vie qui leur permet d'avoir du temps afin de mener une vie équilibrée et d'être bien portante.

Ce livre va vous permettre de découvrir les produits de beauté qu'elles affectionnent pour les soins du visage et du corps, leurs recettes de cuisine ou encore les activités physiques qu'elles pratiquent pour rester belle...

Lisez attentivement ces pages et vous percerez les secrets de leur beauté!

在这本书中，详尽介绍巴黎上班族女人的美丽生活。

在巴黎，对于环保或者是自然有机意识特别注重的人持续增加，

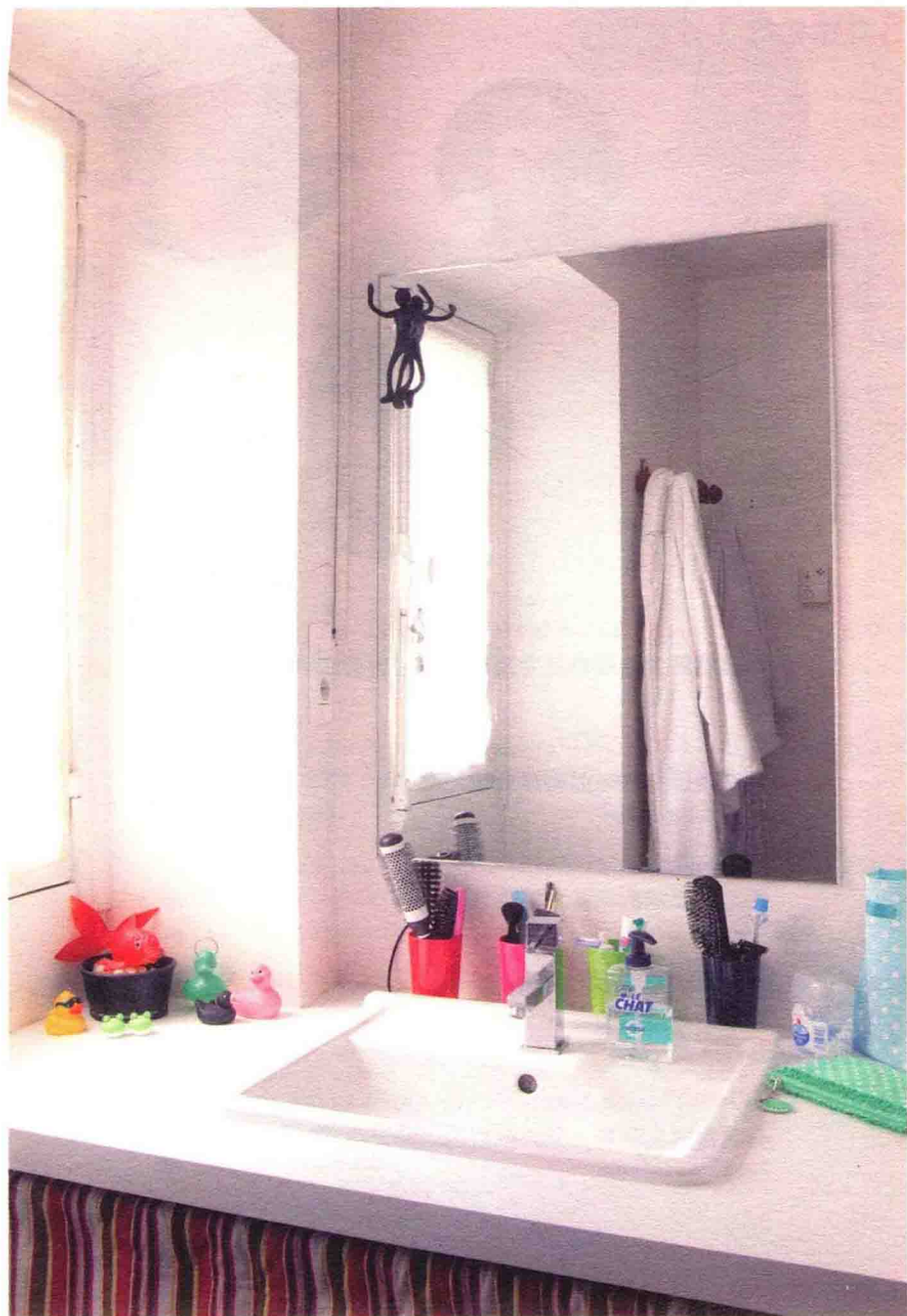
实践慢速美容&慢活生活的巴黎女人也越来越多。

从今天起，马上可以学着做的肌肤保养、运动、料理等，

让巴黎女人变漂亮的各式秘籍在本书中——大公开。

巴黎女人不论在工作中还是私人生活中，都美丽且容光焕发，

来瞧瞧巴黎女人美丽的秘密吧！



Sommaire



- P.008 Mes produits cosmétiques sont uniquement d'origine naturelle
以自然派美容保养品为基础的慢速美容生活
Aurélie Keime
- P.022 Le sport et une alimentation équilibrée
运动与饮食兼备的健康意识生活
Lucie Constant
- P.034 La danse et la moto, Ce sont mes passions!
舞蹈、重型机车和我的热情
Marie Pluquet
- P.044 Je poursuis de front 2 professions
身兼双职的巴黎女人
Claire Moriaty
- P.056 Deux de mes passions sont la mode et le tennis
有着古铜色肌肤，魅力四射的职场女达人
Ioana Aftalion



P.088 **Ma vie à moi plein d'activités!**

持之以恒的运动，活跃的每一天

Claire Berthel

P.076 **L'exercice et des produits frais sont indispensables!**

每日身体的伸展及饮食生活，保持美丽的小秘诀

Emilie Schimpff

P.088 **J'adore les produits BIO parce qu'ils sont relaxants**

喜欢自然有机，身心灵皆能放松

Charlotte Colmet Daage

P.100 **Ma vie partagée entre la musique et le calme**

活跃在音乐界的型女的慢活生活

Fanny Nene

P.108 **Pour être belle, jogging et repas équilibrés**

以手作料理与慢跑雕塑美丽

Mari-Fleur de Cosnac

P.116 **Guide beauté à Paris**

巴黎人御用的美丽定点指南

Mes produits cosmétiques sont uniquement d'origine naturelle 以自然派美容保养品为基础的慢速美容生活

Nom: Aurélie Keime

Age: 28

Profession: L'OCCITANE 欧舒丹国际市场营销

Aurélie 任职于 L'OCCITANE 欧舒丹这个来自于南法普罗旺斯，以纯天然植物性化妆保养品著称的品牌。她在国际市场营销部门担任肌肤保养商品相关的开发工作。“虽然进入欧舒丹工作已经四年，但我真是由衷喜欢这个品牌。其自然的芳香有让身心放松的疗效，优质的保养品本身对肌肤就不造成负担。我是出自真心地

觉得这个商品很棒。能够从事这样的工作，真的非常满足。” Aurélie 说。

海外出差、会议的研修指导……每一天都非常忙碌的她，去年秋天刚刚与交往多年的男朋友结婚，现在还是新婚蜜月期的巴黎女生呢！“老公也是 L'OCCITANE 欧舒丹男性保养品、芳香商品的爱用者喔！” Aurélie 满脸开心地说着。

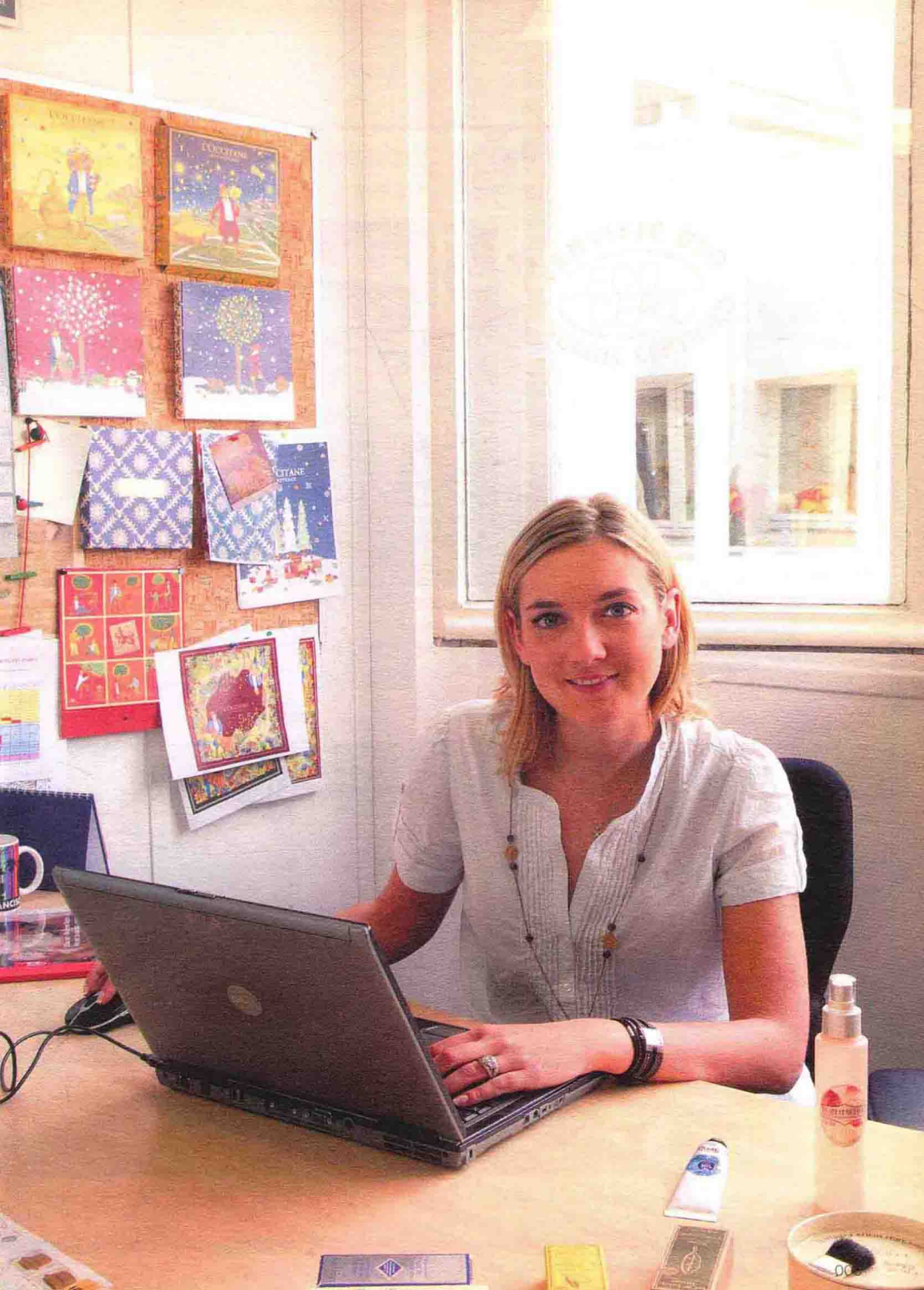
Mes Favoris 我喜欢的东西



左：Cosmence 的身体乳液 Lait Nutri-Mangue “我喜欢芒果的甘香，它是最近让我爱不释手的保养品喔！” Aurélie 说。

中：欧舒丹的 Aromachologie Brume Disciplinée 草本护发喷雾是美发保养系列“5号草本”的喷雾式护发品。

右：Olivier Ma Crème Nature 不含防腐剂，100% 使用天然原料，手工制 BIO 有机脸霜保养组合。



瞧瞧 Aurélie 的工作生活



“我在巴黎几乎不搭地下铁的！”Aurélien说。持有巴黎市 Vélib 自行车租赁系统发行的年度使用证，每天都是以自行车代步通勤。“这样的话，没有高峰上下班时间挤电车的烦恼，对身体健康也是一大好处，可是一举两得呢！”Aurélien说。



再来看看她和同事开会时的情况。Aurélien的同事们，也跟她一样都是漂亮又有魅力的女生哦！“在工作上大家是严谨的态度，但彼此的关系却情同姊妹般呢，办公室气氛总是像家族般和乐融融，这也是在 L'OCCITANE 欧舒丹工作一个很棒的地方哦！”Aurélien说。



午餐时间，通常都是在办公室附近的 Marché Saint-Honoré 的小馆子或者餐厅度过，尤其在好天气的时候，一定会在露天平台用餐。今天是在意大利餐厅点了蔬食类，丰富的蔬菜非常健康。



公司的样品室中展示着 L'OCCITANE 欧舒丹全系列的样品。“肌肤保养品系列中的 100%BIO 有机系列，以及不掺入防腐剂，手工制的化妆品等新疆金药品，都很值得推荐。”Aurélien说。

Aurélié 负责的是以女性为目标消费者的肌肤保养系列, 比如 Amande-Pomme 杏仁苹果等系列。在商品完成之前, 必须经过 20 次以上反复的试验制作。她会带回实验室送来的样品, 以自己

的肌肤亲自试用。无论是工作上或私底下, 她都是使用欧舒丹的保养品, 尽管工作总是非常繁忙, 她漂亮有光泽的肌肤上, 印证了欧舒丹商品的好效果。

乳油木护手霜是欧舒丹多年来人气第一的商品, Aurélié 在包包里及办公桌上总是备有这条护手霜。“它非常好吸收, 只要轻薄地涂上一层就非常保湿呢! 我的同事们也是它的复用品。” Aurélié 说。



喜欢在办公室使用的第二款欧舒丹商品是喷雾式玫瑰舒缓保湿露 Rosée fraîcheur。内含四种玫瑰芳香的玫瑰系列商品。图中前方的商品即是添加 20% 乳木果油成分的护手霜 Crème Mains karité。



办公的小间隙会使用喷雾式玫瑰舒缓保湿露。“清冽的玫瑰芳香让人身心放松, 轻而易举的保湿效果, 真的让人爱不释手。而且玫瑰具镇静的效果, 敏感肌肤也能安心使用呢。” Aurélié 说。她在计算机旁边一直都备有这瓶化妆水。

在 L' OCCITANE 欧舒丹 SPA 沙龙的放松时刻

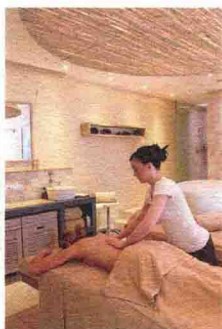


L'OCCITANE 欧舒丹 SPA 沙龙于 2008 年底首度在巴黎开幕。“地点是我很喜欢的 Quartier Latin，在巴黎第六区 Bon Marché 的前面。购物的时候很方便顺道前去，店内的工作人员也非常和蔼亲切，我想我会很容易就养成固定光临的

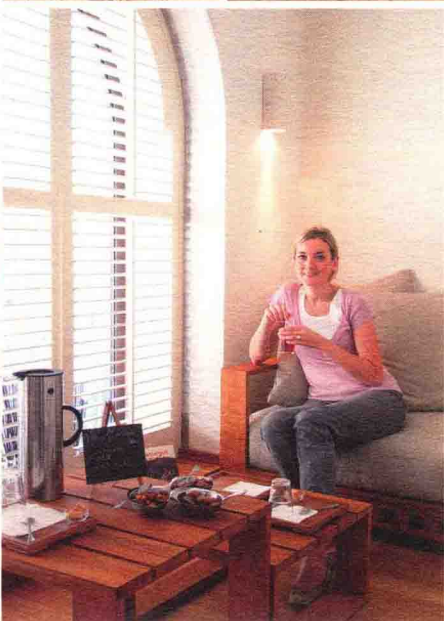
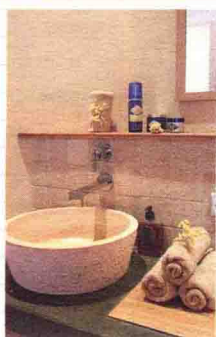
习惯吧！”Aurélie 说。店内是南法的自然派风格，在洋溢着南法风情的 L'OCCITANE 欧舒丹别致沙龙里，以 L'OCCITANE 欧舒丹肌肤保养系列为基底，你可以自由选择喜欢的各式保养课程。



这一天 Aurélie 选的是芳香 aromachology 系列的形体保养课程。让身体因疲劳而带来的紧绷不舒适，得到适度的休息与放松。从双脚开始到全身的按摩保养，每一个步骤都非常仔细，一个小时 80 欧元。



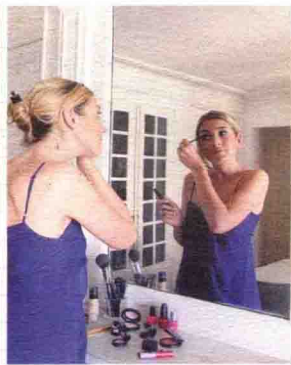
一个小时的保养课程结束之后，在二楼的休息室备有花草茶让您稍作休息。“这边的工作人员都有专业的技术，只做个简单的按摩课程，就通体舒畅。国外出差的繁忙而积压了疲劳、重要活动开展前等等，我都会预约这边的课程。” Aurélie 说。自开幕以来，Aurélie 已经变成这边的常客了。



家是实践慢速美容的实验室

Aurélie 和老公所居住的公寓空间宽敞，布置典雅，位于罗浮宫美术馆旁，此区位于巴黎市中心，是极具艺术历史风格的一区。“去年秋天结婚后才搬过来的，喜欢它纯白简单的室内空间设计，我和老公因为都忙，时间总是配合不上，所以目前只先放了床、桌子等生活上必要的家具。接下

来应该要找个时间，两个人好好讨论一下室内布置的大事才是。” Aurélie 笑着说。Aurélie 因为工作所需，经常把样品带回家亲自试用，所以家中浴室或厨房柜台就经常变成她的实验室。学生时代就认识的同年级的老公，从事的是商业工作，对于热爱工作的 Aurélie 全力支持。



上左、右：化妆用品。喜欢 M·A·C、ARMANI 的眼影与粉彩蜜粉。基础底妆喜欢 LANCÔME 兰蔻、YSL，平常尽量是优雅又自然的彩妆。下：欧舒丹手工制有机护肤品，“将随罐附有的材料混合加入脸霜中，需冷藏保存，使用期限为 4 周。就像是食物料理一样，很有趣吧！” Aurélie 说。对她来说，在厨房或是浴室试用各种新商品，是喜好与实质效果兼得的例行功课。