

巴黎漂亮女生的秘密

Le secret de beauté des parisiennes

Editions de Pairs 编著 陈菁 译



图书在版编目(CIP)数据

巴黎漂亮女生的秘密 / 日本 Editions de Paris 出版社
编著; 陈菁译. — 济南: 山东人民出版社, 2010.10

ISBN 978-7-209-05499-7

I. 巴... II. ①日... ②陈... III. ①女性—服饰美学—
基本知识②女性—化妆—基本知识 IV. ①TS976.4 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181308 号

Photos: Tetsuya Toyoda
Coordination&Textes: Miyuki Kido, Atsuko Tanaka, Ritsuko Abe
Écriture: Mayuko
Design: Mag (Hiroyuki Aoki+Akiko Sekine)
Rédaction: Kyoko Furusawa
Rédactrice en chef: Yoshie Sakura
Editeur: Kazuhiko Takaghi

Japanese title: Parijennu no kirei no himitsu by Editions de Paris
Copyright© 2008 by Editions de Paris Inc.
Original Japanese edition
Published by Editions de Paris Inc., Japan
Chinese Translation rights© 2010 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: 15-2009-004

责任编辑 吴宏凯 赵 力
装帧设计 小 麦
项目完成 吴宏凯工作室

巴黎漂亮女生的秘密
Editions de Paris 陈菁

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 2010 年 10 月第 1 版
2010 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-209-05499-7
定 价 35.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。010-84488980



Entrez par ici

PAUL & JOE
FACECOLOR PALETTE
PALETTE FARDOS POUDDRE
70g e / Net Wt. 0.24 oz



Le secret de
beauté des
Parisiennes

巴黎漂亮女生的秘密





Quelque soit son âge, la parisienne est svelte, coquette et élégante. Femme, préoccupée par sa beauté, elle possède son propre style. Quel est sa nourriture, son style de beauté, sa vie au quotidien? Quel est le secret des parisiennes, voulez-vous le savoir? Couturiers Paul et Joe, Sophie Al... et le chaussurier Alexandra entre autres nous enseignent leur secret. Le magazine "Jalouse" regroupe les parisiennes en 10 groupes à partir des lycéennes. Dans son dernier livre, elle nous guide vers des graphistes propriétaires de boutiques parisiennes exclusives.



无论年龄大小，巴黎女人一律都是窈窕、娇媚而时尚的。作为女性，她们执拗地追求一生的美丽，确立了自己独特的美的风格。这正是我们所向往的。她们到底在吃什么？她们怎么美容？她们怎样生活？她们保持美丽的秘诀是什么？您不想一探究竟吗？本书中介绍的10个巴黎女人既有Paul&Joe的设计师索菲·阿尔布、鞋子设计师亚历山德拉·内尔等优雅女士，还有潮流杂志*Jalouse*的美术设计师、精品店店主、高中生等。我们要将她们的美丽秘诀大公开！在本书的最后，还附有她们经常光顾的巴黎美容场所的指南。一书在手，让我们开始领略巴黎女人美丽的精髓吧！

Sommaire

- P.008 **01** **L'important est d'avoir une bonne hygiène de vie.**
最重要的是健康的生活，这才是美丽的秘诀
Sophie Albou / 索菲·阿尔布
- P.024 **02** **Le secret d'être heureuse et belle.**
“爱”是最好的化妆品
Carole Emsen / 卡罗尔·埃姆森
- P.032 **03** **A la recherche de la beauté et du bien-être.**
追求天然与精神之美
Caroline Wachsmuth / 卡罗琳·瓦舍米特
- P.044 **04** **La vie 100% BIO d'une végétarienne.**
纯素食的100%有机生活
Laëtitia Olivaud / 莱蒂西亚·奥利沃
- P.052 **05** **Une passionnée de cosmétiques dévoile ses secrets de beauté.**
钟爱彩妆的巴黎女人披露美丽秘诀
Alexandra Neel / 亚历山德拉·内尔

- P.062 06 *Le repas équilibre, c'est la base de bien être.*
均衡的饮食生活是美丽的秘诀
Valentina Stevens / 瓦伦蒂娜·史蒂文斯
- P.070 07 *Bouger et être détente,c'est le secret de beauté!*
有张有弛，美丽的秘诀
Laëtitia Hotte / 莱蒂西亚·奥特
- P.080 08 *La réel vie de beauté des sœurs parisiennes.*
巴黎姐妹真实的美容生活
Louise Darleguy / 路易斯·达勒吉
Laure Darleguy / 洛尔·达勒吉
- P.098 09 *Je suis amoureuse de cosmétiques originaux!*
喜欢充满原创感的化妆品
Gabrielle Fritzch / 加布丽埃勒·弗里茨
- P.106 10 *Je suis experte de product biologiques.*
坚持合理运动与有机生活的达人
Clara Molloy / 克拉拉·莫洛伊



- P.114 *Les lieux de beauté à Paris*
巴黎女人最爱美容场所指南

最重要的是健康的生活，这才是美丽的秘诀

L'important est d'avoir
une bonne hygiène de vie.

01

Nom: Sophie Albou

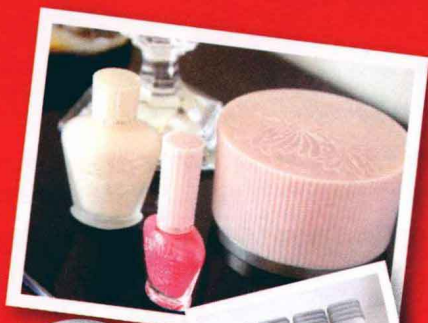
索菲·阿尔布

Age: 41

Profession: Paul&Joe 设计师

Paul&Joe浪漫又复古的风格受到了全世界女性的追捧。该品牌自有的彩妆产品也颇受好评。身兼创业者和设计师两个身份的索菲，每天作为创业者、创意设计师以及两个孩子的母亲，忙忙碌碌，极其活跃。“我每天早上在家里锻炼，此外每周还要去上三次拳击课和游泳

课。”她运动的自觉性令人吃惊。索菲说：“想要保持美丽，运动比什么都有效。还有就是补充足够的水分，保证充足的睡眠。只有健康的生活才是最重要的。”她年轻的秘诀就在于充满活力的生活方式。



左上：Paul&Joe Beauté的彩妆品。由左到右分别是在日本大卖的粉底液N、指甲油、散粉。右上：Clé de Peau的眼霜，是索菲在冬季干燥期最爱用的眼霜。下：Paul&Joe Beauté的美白精华——透白深效精华素。索菲从这个产品的研发阶段就介入了，不只是外包装的设计，而是全程参与，所以她平时很爱用这个产品。



Mes cosmétiques

Mes cosmétiques

我的护肤品大集合



1.卫浴间里集中展示着她常用的护肤品。2.Santa Maria Novella的玫瑰水。“它是纯天然的，味道很好闻，商标的设计也很漂亮，我很喜欢。”3. Santa Maria Novella的沐浴精油。4.前面三个瓶子是她喜欢用的香水——Le Labo, Juliette Has a Gun和Dior Homme。“哪瓶香水我都很喜欢，所以每天我都是三种混在一起用。”

Les soins quotidiens

Mes soins sont simples mais de qualité

日常护肤

1
索菲·阿布尔

早间护肤品大集合



晚间护肤品大集合



索菲每天早晚都用Bioderma的洁肤水清洁肌肤，然后根据肌肤的状况和季节变化，使用几种不同的爽肤水和面霜。经常用的有La Prairie的鱼子精华面霜和Clé de Peau。她偶尔也会用需要皮肤科开具处方的药用面霜和爽肤水。作为巴黎女人流行的护肤方式，每天洗脸，用化妆棉擦拭是基本程序。因为敏感干燥的肌肤对硬质水很不适应，因此索菲每周用Guerlain的轻柔磨砂膏做一次脸部去角质。

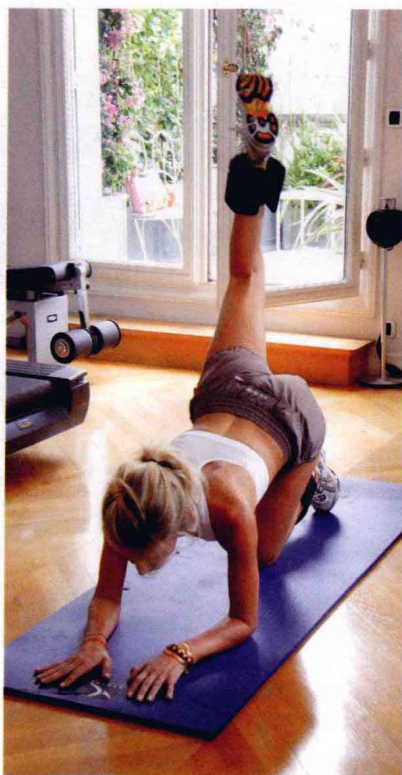
早晨的护理在用Bioderma Sensibio H₂O洁面后，分别使用De la Mer的滋润乳液、Paul&Joe的修护精华油或Flavo-C的精华液。晚上用Bioderma洁面后，只用面霜做简单护理。现在索菲喜欢用的是De la Mer的面霜，根据皮肤科处方选用的Neo Strata的HQ面霜，或者是Flavo-C。



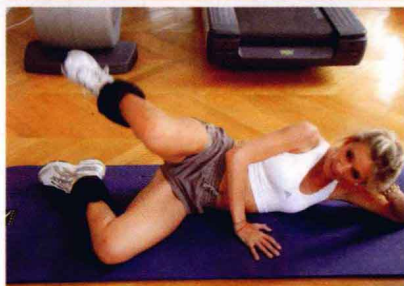
Le sport est la base de ma beauté

Le sport est la base de ma beauté

运动是美容的根本



索菲家里有一间运动器械室，她每天早上一定要在这儿锻炼1个小时。运动不仅可以使人保持良好的新陈代谢、调整肌肤状况，对于保持优美的形体也是必不可少的。每周Hotel Costes的健身教练还要到家里来专门为她上课。在如此高涨的运动热情背后，索菲真正喜欢的是运动时候的“放空”状态。对她来说，这有助于消除疲劳。这样做运动，纯粹是为了使自己彻底放松。只有平日非常繁忙的索菲，才会心怀这样的动机。



左页：每天在跑步机上至少跑30分钟，同时听着自己喜欢的音乐。右页：两腿绑上5公斤的沙袋，在垫子上锻炼。“虽然锻炼的时候非常吃力，但对于塑造下半身体形非常有效哦。”这是索菲最近练得最卖力的项目。她之所以能保持一双美腿，随意穿着年轻时尚的修长版型牛仔裤，秘诀就在于此。

Lire sur sa terrasse, quel bonheur



Dans ma chambre

Tous ceux que j'aime sont dans ma chambre

卧室里……



1. 索菲非常喜欢的主题——蝴蝶，常出现在她的设计中，这个房间里也有蝴蝶形状的灯具。2. 浪漫的卧室。3. “我很难抗拒动物形状的小东西。”柜上摆的是她在日本买的摆件。4. 床上摆的也是奈良美智设计的玩偶。5. 卧室的一角还有很多玩偶。

索菲和两个儿子保罗、若阿一起生活在这栋房子里。在健身房的窗外，有一个大大的阳台。“假期里，我在这儿喝喝茶、看看书，时间就过去了。”“早上起床后我先在床上查收电子邮件。因为和国外的联系比较多，由于时差关系，有些邮件必须马上回复。”所以，索菲的卧

室就是一个偶尔会变成临时办公室的私人空间。花朵图案的印花布再加上玩偶——她喜欢的东西全部都集结在这里了。身边环绕的都是自己喜欢的东西，就这样度过重要的时光，下一个灵感由此而生。