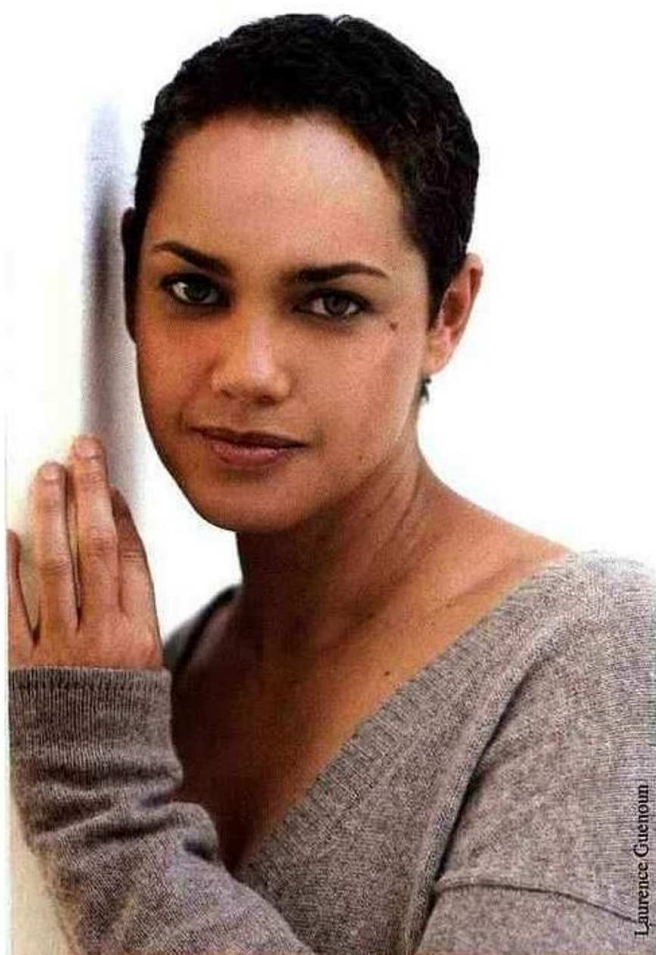


Beauté de stars

NATHALY COUALY, petit piment des îles



Laurence Guenoum

Nathaly Coualy. Retenez bien ce nom. Cette talentueuse comédienne d'origine guadeloupéenne a fait ses débuts dans Matadô, un moyen métrage signé Lyne B., aux côtés de Stomy Bugsy, Jacob Desvarieux, Joby Valente et Gunther Germain. Après avoir incarné Béatrice dans la série La Baie des Flamboyants diffusée sur France Ô puis Sonia dans La Fabrique des sentiments de Jean-Marc Montoute, Nathaly brûle désormais les planches du théâtre Côté Cour à Paris.

Son spectacle : un one woman show décoiffant, co-écrit avec Pascal Légitimus. Une prestation qui lui ressemble : métissée, piquante, décalée.

Audrey D'Anka

Amina, Quel est votre rituel de beauté visage et corps ?

Je n'ai pas de « rituel » en particulier mais je me laisse volontiers tenter par une séance hammam et massage pour le corps.

Etes vous plutôt bain ou douche ?

Les deux. Mais mon bain est toujours « corsé » avec du gros sel et de l'huile essentielle de lavande.

Vos produits chouchous visage et corps ?

La lotion P50 de **Biologique Recherche** et une crème H2O de la même marque ou de chez **Décléor**.

Quels sont les aliments que vous privilégiez pour votre équilibre ?

Des fruits secs le matin ; une banane pour les petites fringales. Je n'ai rien contre les légumes et les protéines mais j'évite de me lâcher avec les féculents (surtout le pain).

Avez-vous une activité sportive ? Si, oui, laquelle ?

Oui, je pratique le Dahara, un art martial taoïste du Tien Ti. Une forme de Kun-Fu. Plus qu'un sport, c'est une véritable philosophie.

Que faites vous pour vous relaxer ?

Je dors, je prends un bain, je marche, je médite mais surtout je respire et je mets de la joie dans mon cœur. Pour cela, je fais appel à des techniques de visualisation positive très efficaces.

Que trouve t-on dans votre trousse de maquillage ?

Des choses de filles, des produits de la marque **Black-up** : un baume hydratant pour les lèvres et les mains, un mascara, une poudre fond de teint, un brillant à lèvres, un blush et du parfum.

Quel est votre pire souvenir chez le coiffeur ?

Une fois ma coloration a tourné. Il a fallu recommencer et le résultat de la retouche était encore pire !

Comment prenez vous soin de vos cheveux ?

Je les lave une fois par semaine à l'eau froide. Je les nourris avec un masque au karité et, en guise de pommade, j'utilise de la moelle de bœuf.

A qui confiez-vous la beauté de vos cheveux ?

Depuis l'épisode de la couleur, je ne m'en remets plus qu'à une seule personne... Moi !

Un conseil ou astuce beauté pour nos lectrices

Buvez beaucoup d'eau (attention à celle du robinet, trop riche en calcaire), mangez des légumes à volonté et misez sur les produits naturels. Et, pour finir, offrez-vous une parenthèse hammam de temps en temps.

Mes bonnes adresses

Biologique Recherche
32, avenue des Champs-Élysées
75008 Paris - Tél. 01 41 18 96 84