



Photo Greg Gonzalez





Les essentiels de Cyril Benzaquen

Entre corps sculpté et barbe bien taillée, le boxeur nous a confié ses indispensables forme et beauté de champion du monde.

Marine Boisset



1 Le parfum fétiche

"Je suis dingue des odeurs. L'odorat est un sens que j'aime faire travailler. Si je ne porte pas de parfum au quotidien, je le réserve aux événements particuliers. L'un de mes favoris? Scandal de Jean Paul Gaultier qui me rappelle ma collaboration avec le créateur en 2015. Il m'avait alors réalisé ma tenue de combat, inspirée de son défilé de 2010 autour de la boxe."

Eau de Toilette Scandal pour Homme, 100 ml, Jean Paul Gaultier, 99€.

2 Le soin de saison



"Entre l'automne et le printemps, quand il y a moins de lumière et que mon teint est terne, j'aime m'offrir un soin Hydrafacial pour nettoyer ma peau et lui apporter un coup d'éclat."

Soin Hydrafacial Signature, 30 minutes, 180€ chez Innerskin x Hydrafacial à la Wellness Galerie des Galeries Lafayette Haussmann.



3 Le skincare

"Le matin, je me rince le visage à l'eau fraîche, j'applique de l'huile à la vitamine C pour l'éclat, puis je termine avec une crème hydratante Clinique ou La Mer. Enfin, après chaque entraînement, je me nettoie le visage avec le gel nettoyant Horace, une marque de cosmétiques pour hommes dont j'adore les produits."

Nettoyant Visage Purifiant, 80 ml, Horace, 6€.

Le barbier

"Une fois par mois, je me rends dans un salon La Barbrière de Paris pour un soin de la barbe. Elle est taillée, effilée au niveau des joues et épilée pour des contours nickel... J'ai essayé seul, mais je ne suis pas encore au point!"

Formule taille de barbe + pommettes et moustache, 44€. Liste des salons sur labarbiereparis.com



Les masques tissus

"À l'époque où je voyageais beaucoup en Asie, j'ai découvert les masques tissus, bien plus pratiques que ceux en crème que j'avais l'habitude d'utiliser. On les trouve désormais partout en France! J'en réalise un par semaine pour purifier ou hydrater mon visage."

Masque Seconde Peau Hydratant, Talika chez Monoprix, 8,90€.



6 La routine healthy

"Même si je m'entraîne deux fois par jour pour garder la forme – et ce, d'autant plus avec l'âge –, une alimentation équilibrée est primordiale.

J'évite le gluten et les glucides. Mon régime est composé essentiellement de légumineuses, de légumes et de protéines. Pour m'aider et gagner du temps, je mise sur Seazon, qui me livre 4 à 6 plats frais et équilibrés tous les lundis."

Abonnement 4 plats par semaine, 39,90€. seazon.fr



7 Le rituel capillaire

"Je suis un peu parano avec mes cheveux. J'ai peur de perdre en densité, d'autant plus que je porte un casque de moto... Du coup, je les soigne en appliquant chaque jour une huile nourrissante et en réalisant un shampooing et un masque RoseBaie, enrichis en ricin."

Duo à l'huile de ricin shampooing et masque B.otox, RoseBaie, 49,99€.

