



Beauté

Le meilleur de l'hiver

La peau qui tire, l'envie de dormir, l'appétit qui s'emballe, des défenses immunitaires en berne et des cernes en plus : le froid est là ! Voici 20 réflexes à adopter pour qu'il ne rime pas avec effroi.

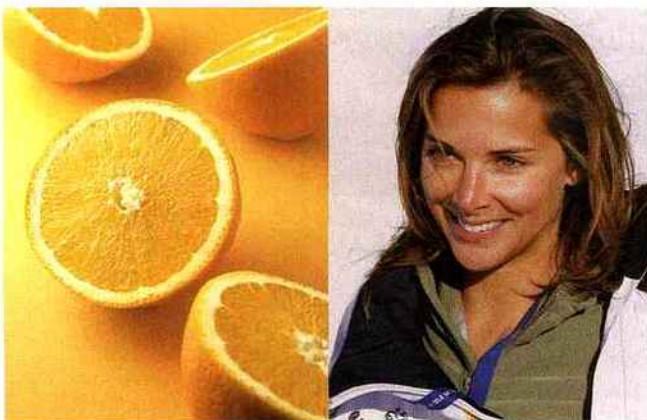
DOSSIER RÉALISÉ PAR EMMANUELLE COURRÈGES

Je dope ma peau à la vitamine C

En appliquant avant sa crème de jour habituelle quelques gouttes d'un sérum bien dosé, les cellules se réveillent et s'activent. Le teint est réanimé !

Cure Vitaminée Eclat Méso C de Filorga, 55 € la cure de 21 jours. • Sérum à la vitamine C de Mario Badescu, 72,90 €.

W. CHILIANI & ASSOCIATI/ARCHIVE.COM/F. DURAND/GETTY IMAGES/GAÏP - INHÈRE & STARRÉ/IMAGE SOURCE/ATP



Je fais monter la couleur

Vous ne voulez pas être confondue avec le ciel, gris, morne et bas ? Hissez les couleurs ! Souriez-vous dans la glace et, sur le bombé de vos pommettes, en étirant vers le coin externe de l'œil, balayez un nuage de rose.

Crème de blush fard à joues Yves Saint Laurent n° 2, 33,50 €.
• Poudre visage Météorites de Guerlain, 46 €.

Je mange détox

L'équation est simple. Manger trop et mal = s'engrasser = organisme qui fonctionne au ralenti = moins de défenses. La thalasso Alliance Pornic a mis au point une cure détox formidable. On y apprend à se nourrir sans polluer son corps, grâce à des saveurs qui favorisent l'élimination.

A partir de 1 272 € par personne.
Rens. : 02-40-82-21-21.



Je me reminéralise

Parce que, six mois après les grandes vacances, il faut recharger nos batteries et nos provisions en iode, calcium, magnésium et cuivre. Rien de tel qu'un enveloppement aux algues.

A la Villa Thalgo, Paris (XVI^e), optez pour l'enveloppement aux trois algues marines, 30 minutes : 50 €. Rens. : 01-45-62-00-20.

J'allume la lumière

Qui, au mois de janvier, n'a pas besoin d'un coup de projecteur sur le museau ? On dit adieu au teint terne et à la mauvaise mine avec un cocktail de plantes irradiantes venues des alpages. Masque Fleurs de giro Pure Altitude les Femmes de Marie, 39 €. • Sérum Or de rose élixir extrême By Terry, aux particules micronisées d'or rose pur 24 carats, 115 €.



Je garde les pieds au chaud

Que celle qui, le soir venu, n'a jamais eu, au moment du coucher, les pieds gelés lève l'orteil !

La Crème chaleur d'Hansaplast joue les « pédi-brasero » sous la couette ou dans les chaussettes, 7,15 €. • Et, le 26 janvier, l'atelier de Natura Brasil. On y apprendra à masser les pieds et à les soulager. Rens. : 0-810-02-88-72.

J'adopte l'açai d'Amazonie

Depuis la mi-septembre, grippe A oblige, les Français sont accros aux solutions hydro-alcooliques. Seul hic : elles sont ultradesséchantes. Le Gel antibactérien et hydratant à l'açai d'Amazonie de Surya Brasil contient 62 % d'alcool de canne à sucre bio et d'aloë vera hydratante pour compenser. 5,90 €.



CRYSTAL CARTIER PHOTOGRAPHY/CORBIS - A. DUBOIS, A. SUMMER/CORBIS - F. CIRIOU/PHOTO/TO CORBIS - DR



J'apaise ma peau

Avec le froid, le vent et surtout les variations de température qui altèrent les micro-capillaires, les cellules cutanées dansent la polka ! Résultat : rougeurs diffuses et sensations de tiraillements. Près de 59 % des femmes sont concernées. Optez pour des soins rééquilibrant grâce à des actifs anti-inflammatoires.

Crème visage peaux sensibles Belle Nigell de Charme d'Orient, 23 €. • Dans certains Sephora, en cabine, les soins pour peaux sensibles Ahava. Rens. : 0-892-70-70-70.

Je stimule mon épiderme

Un petit sauna avec un masque chauffant pour le réveiller ? Ou, s'il fait vraiment de la paresse, des soins qui le sortent de sa léthargie. Masque-baume repulpant de Charins, 65 €. • Masque autochauffant effet sauna de Cosmence, 15,90 €. • Concentré vitalisant intense de Shu Uemura, 85 €.

Je purifie mon intérieur en deux gestes malins

J'aère cinq minutes chaque pièce de la maison tous les jours.

Quand je referme la fenêtre, je délivre quelques pschitt de SOS Pureté, de Sano-flore, une fiole miraculeuse riche de neuf huiles essentielles bio aux vertus assainissantes. Ou, dans la même marque, de SOS Coup de froid, antirefroidissement. 16,50 €.




Je réchauffe l'atmosphère

Faites monter la température avec des massages à la cire de bougie. On la laisse se consumer 15 minutes, on s'immerge (seule ou à deux) dans cette bulle olfactive. Puis, après l'avoir éteinte, on récupère, avec les doigts, une noisette de cire encore liquide. C'est tiède, doux : un enchantement pour les sens. Celle d'Erborian, au yuzu envoûtant, est dotée d'un petit bec verseur. 26 €.



**Je sirote
des smoothies**

Banane, ananas, orange, poire, mangue : les smoothies sont la boisson vitalité par excellence. Michel et Augustin, 3 € ; Innocent, 4 €.




**Je gagne
en sérénité**

Grâce à cette crème à l'eau de l'Himalaya et à l'aloé vera. Ou en bullant dans la Baignoire d'amour de la ligne bain de Sephora. Crème hydratante Kashemire de TAAJ, 27,90 €. • Baignoire d'amour de Sephora, 50 €.

Je bois de l'anis étoilé

Parce que cette plante issue de la pharmacopée chinoise (connue en France sous le nom de badiane) entre dans la composition du désormais célèbre Tamiflu. Achetez-la dans un magasin bio, vendue en sachet, et faites infuser trois-quatre minutes avant de boire. C'est tellement bon !



COSMENCE
LIPIDIANCE POCKET
Stick de Soins Anti-Dessèchement
Stick Protecteur
Stick Réparateur

**Je pense
2-en-1**

Ce sont les incontournables de l'hiver : les sticks bifonction lèvres et mains - antigerçures et hydratants là - apportent ce qu'il faut de gras et d'eau dans un packaging deux en un. Duo de soins antidesèchement Lipidiance de Cosmence, au Club des créateurs de beauté, 13,90 €. Et aussi : Stick duo réparateur mains et lèvres de Dermophil, 6,15 €.




**Je contrôle
mes rougeurs**

Les maquilleurs savent depuis longtemps que la couleur verte « mange » le rouge et éteint l'incendie qui chauffe les joues, les ailes ou le bout du nez. A utiliser seul ou mélangé au fond de teint. Correcteur Rosaliac La Roche-Posay, 13,70 €. Et aussi : Base Control vert de Shu Uemura, 33 €.





Je booste ma chevelure

L'hiver, les cheveux, ternis par le manque de lumière et mis à mal par le climat, ont eux aussi besoin d'un coup de main. Et d'un apport de gloss et volume. Le Rituel Volumorphose crée un effet push-up pour quelques semaines. A partir de 15 € dans les salons agréés Kérastase. Et aussi : Shampooing de brillance à l'huile d'argan de Camille Albane, 16 €. • Shampooing Force Vector de l'Oréal Pro, à partir de 10 €.

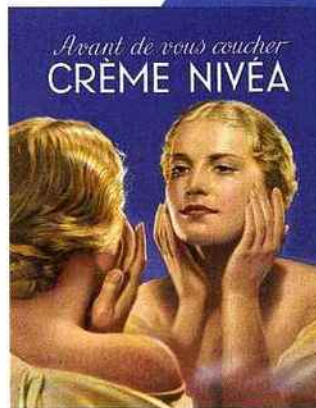


J'hiberne sous une crème

L'hiver, on n'a qu'une envie : hiberner ! C'est le moment où jamais de faire rimer biologique et cosmétique. Car, quand on plonge dans les bras de Morphée, la peau commence une nouvelle vie de régénération. Avant 23 heures (quand le flux sanguin commence à être maximal), appliquez ces menus nocturnes :

- Multi-active nuit de Clarins, 65 €.
- Huile corps du coucher, Culture bio d'Yves Rocher, 14 €.
- Renaissance de nuit du Dr. Pierre Ricaud, 39 €.

Je fais confiance aux recettes de grand-mère



Et à cette petite boîte bleue, bientôt centenaire. La crème Nivéa, à toujours garder près du lavabo, sauvera coudes miteux, mains desséchées, pieds craquelés et autres bobos de saison. 3,70 €.

Je passe à l'huile

Exit les savons et les gels douche décapants. Les lavants à l'huile laissent sur la peau un film lipidique qui hydrate, répare et joue les boucliers antidessèchement. En bonus : ils satinent la peau.

- Body Oil de Neutrogéna, 17,15 €.
- Huile lavante de La Roche-Posay, 13,60 €.
- Huile de bain Baniya Russie Blanche de Joya, 80 €.

