

BIEN DANS MON CORPS

Un week-end pour

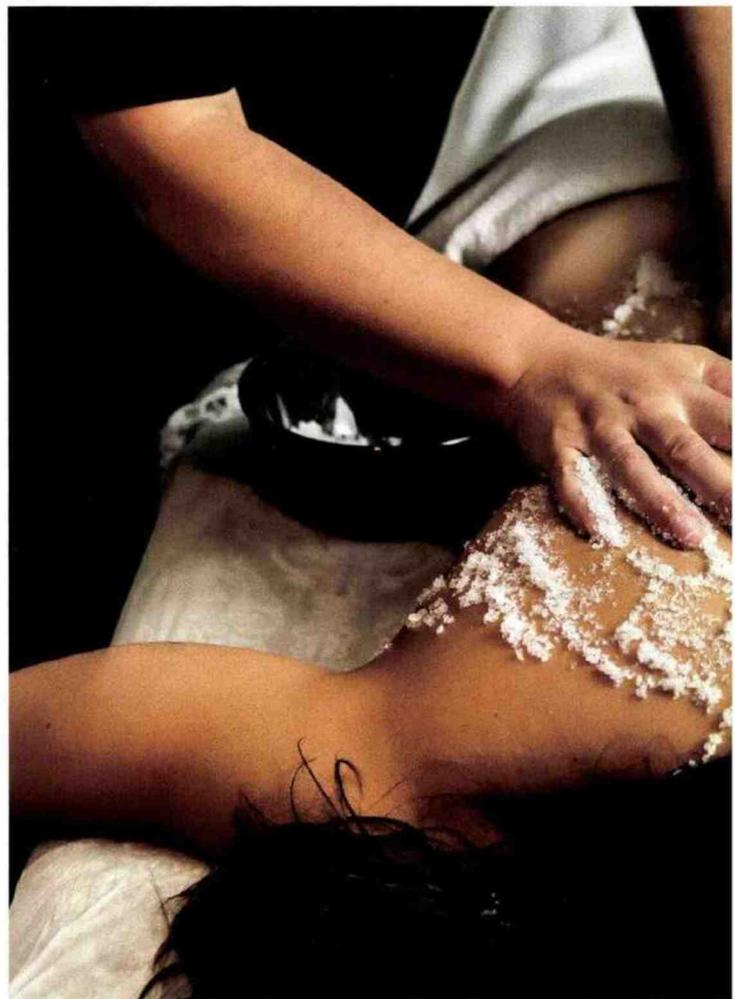
30

.....

Avec les beaux jours resurgit l'envie de faire peau neuve, de retrouver de l'éclat. Pour éviter de la fragiliser, privilégiez des gestes lents et tendres. Nos conseils pour se chouchouter pendant deux jours.

PAR ARIANE LEFEBVRE,
 CHARLÈNE FAVRY ET AUDREY TROPAUER

Au printemps, les animaux se délestent de leur pelage d'hiver, pourquoi pas nous ? « Chaque changement de cycle s'accompagne de l'idée d'une régénération complète. Avec en creux l'envie de retrouver sa peau originelle, parfaite, sans défaut ni impureté », remarque le philosophe Bernard Andrieu. Faire peau neuve contient la promesse d'être au meilleur de soi et de se montrer à l'autre sous un nouveau – meilleur ? – jour. C'est aussi l'occasion de faire un pas vers notre jeunesse d'hier. La vision cyclique exprimée par le printemps dit l'éternel recommencement, l'éternelle jeunesse. Ce qui explique la puissance de notre désir de transformation qui nous saisit dès le mois de mars.



...HOLI...

purifier ma peau



Patience, douceur et tendresse

Changer de peau ? Eh bien, nous ne sommes pas tout à fait comme les animaux ! En cette saison comme durant le reste de l'année, il faut entre vingt-huit et trente et un jours pour renouveler totalement les kératinocytes de la couche cornée, la partie très superficielle de l'épiderme. Certains soins peuvent accélérer ce processus, mais, sur le plan biologique, faire peau neuve reste illusoire. Pourtant, notre inconscient nous souffle qu'il y a quelque chose à faire... Seulement nous devons absolument résister à l'envie de nous décaper pour accélérer le processus. Car une gestuelle agressive n'améliore pas l'efficacité des produits. Au contraire. Mieux vaut aider la peau à se purifier seule, au lieu de fragiliser le film hydrolipidique et de déséquilibrer la flore cutanée avec des produits trop détergents.

S'il est un moment propice pour s'octroyer un peu de douceur, c'est bien dans ces rendez-vous intimes avec nous-mêmes, si essentiels. Évitez dès lors d'introduire de la brutalité dans ces quelques minutes pour nous. Car, en plus de nous rendre plus belles, elles ont le pouvoir de réveiller notre « bon narcissisme », cette force psychique qui nous incite à nous mater, à nous faire du bien et qui nous donne un éclat à nul autre pareil. C.F.

31

...HOLI...



Un week-end pour purifier ma peau

Ma pause détox pour

SAMEDI

Un nettoyage en profondeur

Commencez par faire place nette avec un nettoyant « suractivé », qui va éliminer excès de sébum et bactéries pathogènes, premières sources de toxines. Important : il doit préserver l'écosystème cutané, c'est-à-dire la bonne flore de l'épiderme, indispensable à son équilibre. Appliquez le nettoyant sur votre visage humidifié, et massez en insistant sur les zones encombrées. Vous pouvez vous aider d'une petite brosse douce aux fibres ultrafines. Rincez à l'eau tiède. Terminez par une dizaine de projections d'eau fraîche, sauf si votre peau est sensible (les chauds et froids ne sont pas bons pour elle). Cette minidouche écossaise exerce une gymnastique des capillaires, créant un effet pompe qui stimule la circulation, d'où une meilleure élimination.

Notre sélection

- *Petite brosse nettoyante ultra douce*, Lady Green, 15,95 €, en magasins bio.
- *Brosse nettoyante My beauty routine*, Rowenta, 119 €.
- *Crème purifiante pour le visage*, Dr Hauschka, 50 ml, 16,30 €.
- *Bouquet Floral Détox, Gel-en-huile démaquillant douceur*, Melvita, 125 ml, 14,50 €.

32

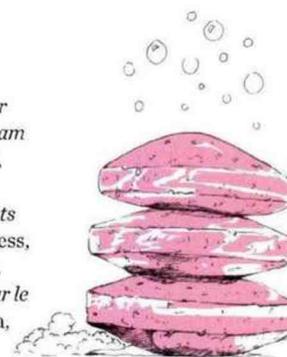
Un bain de vapeur

La meilleure façon de se débarrasser des toxines est de transpirer. Souverains, les bains de vapeur à la maison permettent d'ouvrir les pores et de purifier la peau en profondeur (ils sont déconseillés aux épidermes fragiles et couperosés car la vapeur accentue les rougeurs et la dilatation des capillaires).

Remplissez une casserole d'eau bouillante, puis penchez-vous au-dessus, la tête recouverte d'une serviette, pendant cinq minutes. Vous pouvez ajouter à l'eau quelques gouttes d'huile essentielle purifiante (angélique, géranium, pamplemousse...), ou, pour stimuler l'élimination des sécrétions, deux cuillerées à soupe du Bain de vapeur du Dr Hauschka. Ou encore utiliser un « hammam facial ».

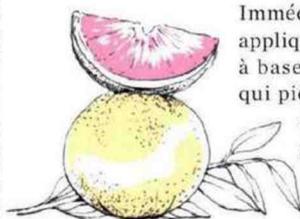
Notre sélection

- *Diffuseur de vapeur inhalateur et hammam facial*, Puresentiel, 54,90 €.
- *Sauna Visage, galets effervescents*, Qiriness, boîte de 10, 28,90 €.
- *Bain de vapeur pour le visage*, Dr Hauschka, 100 ml, 27,30 €.



Un masque purifiant

Immédiatement après les bains de vapeur, appliquez un masque absorbant (souvent à base de kaolin, une argile très douce qui piège les impuretés et les excédents de sébum), pour bien resserrer les pores. Dix minutes pour une peau épaisse, cinq minutes pour une peau plus fine.



Notre sélection

- *Masque purifiant, Intensive Propolis + Kaolin*, Esthederm, 75 ml, 37 €.
- *Masque détoxifiant éclat aux graines de sésame et extrait d'agrumes*, Nuxe bio, 50 ml, 24,50 €.

SYLVIE FAUR - PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

retrouver un teint éclatant



Un bon gommage

Nos cellules se régénèrent chaque jour. Les vieilles meurent, de nouvelles se forment, chassant les anciennes. Au fil du temps, ce processus ralentit. Les cellules continuent à mourir, mais leurs remplaçantes ne se forment plus aussi rapidement, et les cellules mortes s'accumulent : la peau devient terne. L'exfoliation joue un rôle important dans la détox. À partir de 30 ans, gomez votre peau une fois par semaine en moyenne.

Appliquez votre gommage sur peau mouillée, en évitant le contour des yeux. Massez doucement, avec la pulpe des doigts, en décrivant des mouvements circulaires, tout en maintenant les tissus. Insistez sur les ailes du nez, le front et le menton. Rincez à l'eau tiède. Séchez délicatement.

Un soin détoxifiant

Il va stimuler la microcirculation, hydrater et oxygéner la peau, tout en lui apportant de l'éclat. Appliquez-le en prenant le temps de bien masser votre visage. Le massage améliore la circulation sanguine et lymphatique, donc l'élimination des toxines.

À l'aide d'un produit contour des yeux, insistez autour des yeux, où les toxines s'accumulent. Effectuez des pressions et des tapotements très légers avec l'auriculaire, vous êtes sûre ainsi de n'imprimer aucune pression à votre geste.

Notre sélection

- *Bubble Mask peeling, mousse crépitante effet peau neuve*, Payot, 8 sachets, 36,50 €.
- *Peeling enzymatique*, Suzanne Kaufmann, 50 ml, 58 €, sur ohmycream.com.
- *Masque exfoliant*, On The Wild Side, 50 ml, 39 €.



Notre sélection

- *La Crème regard et son outil resculptant*, Cha Ling, 15 ml, 85 €.
- *Gelée jour défense oxybooster*, Algoéclat, Algotharm, 50 ml, 40 €.
- *Active détox booster éclat*, Onagrine, 15 ml, 45,90 €.
- *Sérum éclat contour redéfinis*, Shiseido, 40 ml, 130 €.

33

DIMANCHE

Laissez votre peau respirer

Le matin, contentez-vous de nettoyer votre peau et de l'hydrater. Puis n'appliquez plus aucun produit (ni maquillage, ni crème de nuit le soir) et, surtout, ne la manipulez pas. Le lundi, vous serez surprise par son éclat. Cette pause va créer une rupture salutaire dans ses habitudes.

Seule condition : que votre peau ne soit pas trop sèche. Vous pouvez aussi prendre l'habitude au quotidien, après le nettoyage du soir, de la laisser nue quelques instants. Attendez, pour appliquer votre soin, qu'elle tire ou que vous en éprouviez le besoin.

L'objectif? Faire travailler votre épiderme, développer ses mécanismes naturels, ne pas anticiper ses besoins, attendre qu'il « réclame ». Ce programme peut être renouvelé une fois par mois ou à chaque changement de saison. ● A.L. et A.T.