

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



NOS MEILLEURES ROUTINES HOLISTIQUES

Édition Hiver



Le vent, le froid, la sécheresse...

L'hiver a tendance à fragiliser notre peau et notre corps.

Lèvres gercées, mains sèches, digestion perturbée...

Dans cette nouvelle édition de notre E-magazine, Holidermie vous invite à découvrir de nouveaux rituels beauté et expériences bien-être 100% confort, pour vous aider à lutter contre les désagréments de cette saison ou tout simplement vous la faire aimer!

Le crépitemment d'un feu de cheminée, la lueur d'une bougie, la dégustation de plaisirs chocolatés ... vibrez au rythme de la magie de l'hiver, *Inside&Out!*

Melanie Hugon



— Beauté Outside

- 8 Educate yourself: les effets du froid
- 10 Take action: 4 règles d'or pour prendre soin de sa peau en hiver
- 12 Wishlist sur les pistes
- 14 Automassage : un teint éclatant pour les fêtes

— Beauté Inside

- 18 Educate yourself: les aliments beauté de saison
- 20 3 plantes salvatrices de l'hiver
- 22 Les ingrédients BOOSTER
- 24 Nos recettes Confort & Detox

— Rituels holistiques et rendez-vous bien-être

- 28 Educate yourself: le froid, des bienfaits Inside&Out
- 30 Take action: nos rituels bien-être pour passer l'hiver sereinement
- 34 Home sweet home: prendre soin de soi en bonne et éco-conscience
- 36 Winter Wishlist
- 38 Nos protocoles de soin en montagne



1.

Beauté *outside*

*Quand le froid est là, douceur et réconfort sont à privilégier côté beauté.
Crème ultra riche, baume hydratant, masque enveloppant...
Découvrez ces soins « confort » qui promettent, à coup sûr, de protéger
et réparer notre peau piquée par les frimas.*

Educate yourself: **les effets du froid**

Avec le froid, il ne suffit plus d'hydrater la peau, c'est tout son régime skincare* qu'on adapte. Entre tiraillements, rougeurs, gerçures et autres désagréments, la peau est nettement fragilisée par les températures en baisse et autres agressions comme le vent, l'humidité ou le chauffage.

L'hiver, notre corps déploie toutes ses forces pour maintenir sa température interne aux alentours de 37°.

La circulation sanguine devient plus intense autour de nos organes vitaux (cœur, foie, etc..) au détriment des organes en périphérie. Ainsi, la couche épidermique se déshydrate, s'appauvrit en nutriments et souffre.



Take action: 4 règles d'or pour prendre soin de sa peau en hiver



Focus EXTRÉMITÉS

Nos extrémités sont les premières victimes du froid. Mains, pieds, nez, lèvres, pommettes... ces parties du corps sont particulièrement exposées en hiver.



Une hydratation sur mesure : L'ART DU LAYERING

L'hydratation reste notre meilleure alliée pour la saison. N'hésitez pas à enrichir votre routine skincare* et à multiplier les couches, comme avec votre garde-robe. Le matin, comme le soir, on peut ainsi ajouter quelques gouttes d'huile (végétale) à sa crème quotidienne et/ou appliquer un sérum hydratant avant.



Continuer à EXFOLIER

On pense souvent que l'exfoliation est réservée aux saisons douces. Pourtant, ce geste reste essentiel pour une meilleure absorption de nos produits de soins.

Pour le visage, les exfoliants à base d'acide de fruit restent idéaux pour chasser les cellules mortes tout en préservant une peau douce. Pour le corps, pensez au brossage à sec, le geste beauté et bien-être à poursuivre en hiver pour tonifier son corps et booster son immunité !



C'est toujours la saison des MASQUES

Profitez des week-ends cosy pour vous offrir un moment de détente et appliquer un masque hydratant.

Astuce : laissez-le poser toute la nuit pour un teint plus lumineux au réveil.

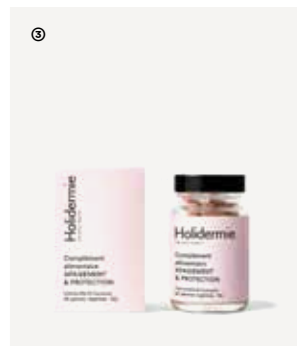
Wishlist sur les pistes



①



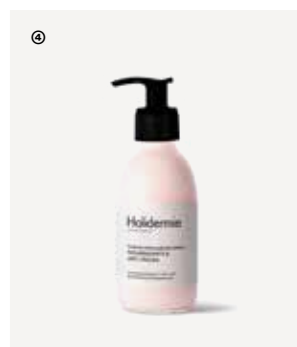
②



③



⑤



④



⑦



⑥



① Bonnet en cachemire *LINNEA LUND* ② Masque oxygénant visage *HOLIDERMIE*
 ③ Complément alimentaire Apaisement & protection *HOLIDERMIE* ④ Crème
 antioxydante mains *HOLIDERMIE* ⑤ Crème solaire SPF 50 visage & corps
HOLIDERMIE ⑥ Baume absolu visage & corps *HOLIDERMIE* ⑦ Gourde *KINTO*

Un teint éclatant par *Barbara Sand*

Notre experte et facialiste nous confie quelques gestes d'automassage simples et efficaces pour afficher un teint éclatant. On n'oublie pas la régularité. Plus on pratique l'automassage, plus ses bienfaits se révèlent.

Beauty is a wonderful discipline !



1.

Formez des ciseaux avec les doigts pour saisir l'ovale du visage (entre l'index et le majeur) puis remontez le long de l'ovale du visage, du menton jusqu'aux oreilles. Répétez 5 fois.

2.

Posez chaque main verticalement et à plat des deux côtés du nez, et lissez en ouvrant vers l'extérieur.

3.

Remontez les mains puis faites le même exercice au niveau des pommettes.

4.

Placez ensuite vos mains au-dessus des sourcils et réalisez ce même mouvement de lissage et d'ouverture vers l'extérieur. Répétez 5 fois.

5.

Placez chaque main à plat sur le front et remontez en alternant chaque mains des sourcils vers la racine des cheveux avant d'ouvrir vers les tempes. Répétez 5 fois.

6.

Placez chaque main derrière les oreilles et descendez le long du cou jusqu'à la clavicule. Répétez 5 fois.

Les massages de Barbara sont inspirés de techniques ancestrales asiatiques et des médecines traditionnelles chinoises. Son approche est holistique car elle considère le soin de soi comme un acte de respect et d'amour.

@barbarasandfacialiste

2.

Beauté *inside*

La beauté est le reflet de notre équilibre intérieur. Les nutritionnistes, naturopathes et médecins qui travaillent aux côtés d'Holidermie sont unanimes : prendre soin de son corps depuis l'intérieur est essentiel pour préserver une peau et un corps rayonnants de santé. Si l'application de soins hydratants, réparateurs et énergisants paraissent indispensables en cette saison, certains (super) aliments de notre quotidien sont aussi à privilégier en cette période pour aider à maintenir l'hydratation de notre peau et booster son métabolisme.

Educate yourself: les aliments beauté de saison

La patate douce

Les patates douces sont excellentes pour la santé de la peau, particulièrement durant la saison froide. Elles contiennent une double dose de nutriments protecteurs, avec des quantités considérables de vitamine A et de bêta-carotène. La vitamine A favorise la régénération de la peau, et le bêta-carotène en renforce la barrière protectrice, aidant à conserver son hydratation.

Le chou Kale

Le chou kale est riche en vitamines A et K et est un puissant antioxydant. Il préserve l'élasticité de la peau en protégeant les molécules d'élastine, en diminuant l'apparence des rides et en améliorant la souplesse de la peau, ralentissant efficacement le processus de vieillissement. La vitamine K est idéale pour réduire les rougeurs de la peau et favoriser la guérison.

Les agrumes

Ingrédient végétal au pouvoir antioxydant et riche en acides de fruits, la myrtille est l'allié des peaux en manque d'éclat. Elle aide à protéger des effets de la pollution et illumine le teint.

La « pomme » grenade

Ce super fruit de l'hiver riche en antioxydants, en vitamines C et en minéraux oligo-éléments possède des propriétés régénératrices pour la peau. Sa teneur en acide punicique permet de maintenir également l'hydratation et l'assouplissement de la peau. Ses propriétés antibactériennes en font aussi un véritable allié pour les peaux à problèmes.

Le saumon

Riche en acides gras, oméga-3, vitamine B et protéines, il est l'allié idéal de notre peau en hiver. Ses nutriments aident à préserver le film hydrolipidique de votre peau, et donc de conserver une peau souple et hydratée.

Les huîtres

Les carences en zinc sont liées à des problèmes de santé comme l'acné, l'eczéma et le psoriasis. Pour lutter contre ces affections, rien de mieux que les huîtres. En effet, une seule portion répond à près de 50% de vos besoins quotidiens en zinc.



3 plantes salvatrices pour l'hiver



Le Ginseng

En Chine, le Ginseng est considéré comme un médicament universel : il permet d'accroître notre tonus physique, et aide à lutter contre la fatigue. Il stimule le système nerveux et immunitaire. Il aide aussi lors d'infections respiratoires et à contrer le surmenage ou le stress.



Le Thym

Le Thym est utilisé depuis des siècles pour soigner les maux du quotidien naturellement. Cette plante regorge de vertus : elle est désinfectante, antispasmodique, dynamisante, digestive, antioxydante, et même aphrodisiaque.



La Maca

La Maca fait partie des plantes qui contribuent à redonner de l'énergie à la fois physique, mais aussi mentale. Elle permet aussi de renforcer le système immunitaire.





Les ingrédients BOOSTER par Claire Andréewitch

Je conseille de régulièrement prendre les compléments alimentaires ci-dessous, pour renforcer et équilibrer la flore intestinale, et ainsi renforcer le système immunitaire :

La L-Glutamine

Un acide aminé essentiel, anti-inflammatoire, et clé pour la réparation de la muqueuse intestinale.

Le Zinc

Un oligo-élément important pour la biodisponibilité de nombreuses vitamines et minéraux essentiels ; il va également

renforcer la barrière intestinale et aider à éliminer les parasites présents dans l'intestin.

Le complexe de vitamines B

De nombreuses vitamines B jouent un rôle important dans l'amélioration des conditions du microbiome (nos taux sont souvent affaiblis par diverses toxines et/ou médicaments chimiques (antibiotiques, antihistaminiques) ingérés, et un mode de vie acidifiant.

La racine de guimauve

elle agit comme un antihistaminique naturel et est un puissant antioxydant. Combinée au gingembre, la racine de guimauve aide à protéger des ulcères d'estomac et soutient généralement la santé gastro-intestinale globale.

Les probiotiques

Parfois cela peut être d'une grande aide de faire des cures de probiotiques, mais pensez d'abord à assainir l'intestin pendant 7-14 jours avec une période d'alimentation végétale ou autre cure Detox plus spécifique.

L'aloé vera

J'aime bien utiliser l'Aloé vera en gel pur à jeun le matin pendant 2-3 mois au moins 2 fois par an pour aider à assainir l'intestin et équilibrer la flore.

La vitamine D

C'est très important pour un système immunitaire fort et nous sommes souvent carencés, notamment en l'absence de soleil en hiver.

Les oméga 3

En complément, une cure en Oméga 3 peut s'avérer très efficace pour renforcer notre système immunitaire et réchauffer notre organisme pour nous protéger du froid.

Claire Andréewitch, naturopathe, professeure de yoga et auteure passionnée nous dévoile ces précieux conseils pour booster votre système immunitaire et faire le plein de vitamines et nutriments essentiels. De quoi passer l'hiver sereinement et en pleine santé !

@claireandreewitch
Auteure de « Révélez votre Glow » et « Mes petites routines ».

Nos recettes Confort & Detox par Alice Pagès

CHAI LATTE

Pour 1 tasse

- 2 càc de mélange d'épices chaï
- 100 ml d'eau
- 130 ml de lait végétal (avoine de préférence)
- 2 càc de sirop d'érable ou d'agave (optionnel)
- 1 capsule de café collagène Holidermie

Préparation

1. Faire bouillir l'eau et ajouter le mélange d'épices chaï. Laisser infuser pendant 5 minutes.
2. Chauffer le lait végétal avec le sirop d'érable, dans une casserole à feu doux ou avec une buse à vapeur, sans jamais le faire bouillir. Stopper la cuisson dès que le lait commence à frémir.
3. Faire couler une capsule collagène Holidermie dans une tasse.
4. Verser l'infusion chaï dans la tasse, en utilisant une passoire pour filtrer les résidus. Puis verser le lait. Déguster sans plus attendre.



“
Idéal pour une après
après-midi au coin du feu.

”

JUS DETOX AU CELERI

Pour 2 grands verres

- Un pied de céleri branche bio
- 2 petites pommes bio
- 1 bouquet de coriandre bio
- Une grande lamelle de gingembre de 5 mm d'épaisseur
- ½ c à c de Klamath
- Un peu d'eau filtrée

Préparation

1. Laver les branches de céleri et les essuyer avant de les couper en morceaux.
2. Récupérer la moitié des feuilles (le reste servira dans une soupe). Faire de même avec les pommes et les couper en quartiers. Rincer la coriandre.
3. Placer tous les ingrédients dans l'extracteur de jus. Délayer avec un peu d'eau filtrée et ajouter la poudre d'algue. Mélanger et boire aussitôt.



“
Consommée tous
les matins pendant
une semaine, cette boisson
hydrate la peau.
Les traits paraissent
plus rebondis et le teint
gagne en luminosité.

”



3.

Rituels *holistiques* & rendez-vous *bien-être*

Fraîcheur revigorante, odeurs d'épices ou simples moments de détente auprès du feu... prenez le temps d'observer et d'apprécier ce nouveau paysage qui vous entoure, les récoltes n'en seront que plus bénéfiques, Inside&Out.

Le froid, des bienfaits Inside&out

Vivifiant et tonifiant pour le corps, le froid améliore la circulation sanguine, soulage les tensions musculaires et rebooste notre système immunitaire.

Il favorise un meilleur sommeil et pousse le corps à libérer des endorphines, qui sont les hormones du bonheur.

Au Tibet, certains moines pratiquent le toumo, un yoga du froid qui invite à la méditation et à repousser ses limites d'endurance au froid, maîtriser sa thermorégulation.



Le skin-icing ou comment prendre soin de sa peau avec le froid

En favorisant la circulation sanguine du derme, le froid accroît naturellement la fermeté et la tonicité de la peau. Il resserre les pores de la peau et limite l'apparition d'imperfections. C'est un excellent remède naturel qui permet de lutter contre le relâchement cutané.

Associé aux vertus remodelantes et apaisantes de nos outils de beauté préférés, c'est un allié indispensable de nos rituels de beauté, tout au long de l'année.



Take action: Nos rituels bien-être pour passer l'hiver sereinement

Goûtez aux plaisirs simples de l'hiver grâce à quelques rituels holistiques aux pouvoirs salvateurs.

Les conseils de Claire Andréewitch

Le corps est fait pour le mouvement et le mouvement stimule aussi nos défenses immunitaires. La sédentarité l'affaiblit.

Gérez votre stress : le stress a un impact important sur nos défenses immunitaires (surtout en cas de stress chronique). Vous avez certainement remarqué que lors d'un événement particulièrement stressant vous avez attrapé un rhume, une infection, de l'eczéma etc.

Faites quotidiennement des exercices de relaxation, de respiration et/ ou de la méditation, passez du temps dans la nature, faites-vous masser etc. Trouvez les gestes qui vous correspondent pour vous apaiser.

En extérieur, profitez du paysage qui vous entoure pour une balade en plein air : l'idéal pour se ressourcer.



Sleeping beauty : l'importance du sommeil en hiver (et pas que !)

Durant le sommeil, la peau récupère, se régénère et se renouvelle : la multiplication des cellules de l'épiderme atteint d'ailleurs son pic d'activité généralement aux alentours d'une heure du matin.

Le renouvellement cellulaire et l'accélération de la microcirculation de la peau garantissent un teint frais et des cernes moins marqués au réveil.

C'est aussi le moment idéal pour profiter au mieux des actifs de nos soins, car mieux assimilés.

Des pratiques douces et intérieures

En hiver, nous avons besoin de pratiques douces, pour créer ce cocon favorable à l'introspection. Méditation, Restorative yoga ou encore yin yoga sont des pratiques idéales pour équilibrer votre vie en hiver, si vous avez un quotidien actif. Déroulez votre tapis dans un endroit de votre maison que vous aimez particulièrement, allumez quelques bougies.

Bath Therapy, un moment pour soi

Rituel de beauté ancestral, élixir de jouvence de Cléopâtre ou encore Marie-Antoinette, le bain transforme notre salle de bain en véritable spa intime. Voici quelques astuces pour faire de chacune de vos immersions un instant de pur bien-être.

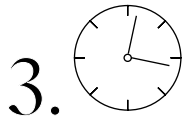


CRÉEZ UNE AMBIANCE. Illuminez votre pièce à la lueur d'une bougie, de lumières guirlandes ou LED.

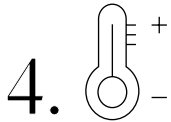


2.

ÉVEILLEZ VOS SENS. Enveloppez votre corps de douceur grâce aux propriétés relaxantes et hydratantes d'un lait de bain ou d'une poignée de cristaux de sels marins.



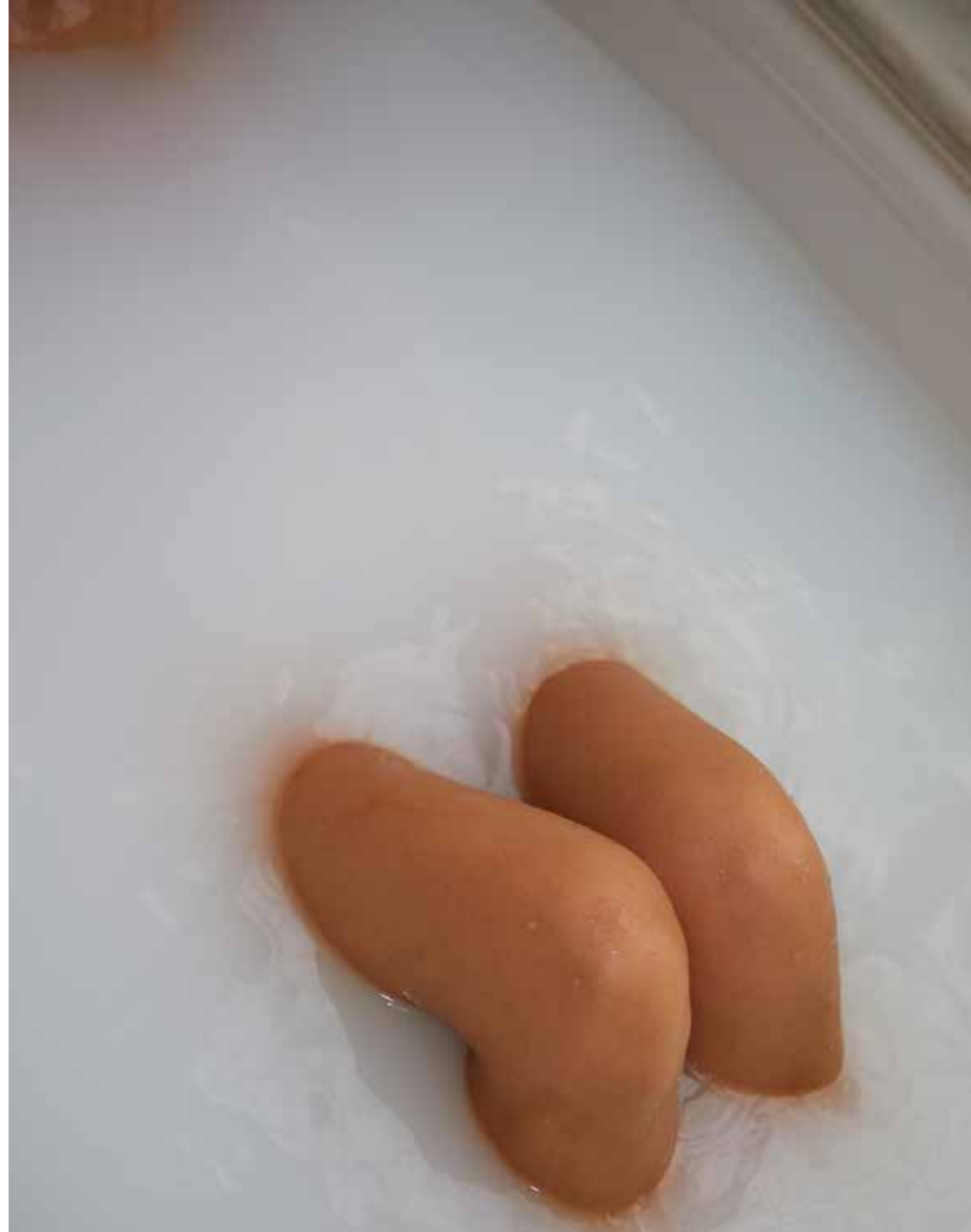
Quelle durée ? 15 À 20 MINUTES suffisent pour profiter des bienfaits sans trop s'endormir.



Quelle température ? Entre 34 ET 37 DEGRÉS. Une température suffisante pour se détendre et favoriser l'élimination des toxines. Au-delà, on risque migraine, varices ou couperose.



ET APRÈS ? Passez une huile sérum ou un lait corps pour garder la peau bien hydratée.



Home sweet home: prendre soin de soi en bonne et éco-conscience

Avec les températures en baisse, l'envie de relever la température de son intérieur se fait sentir. Tour d'horizon des pratiques naturelles pour être bien chez soi, sans toucher au thermostat.

Des bougies

Réchauffez votre intérieur à la lueur d'une bougie. L'astuce : si la pièce est orientée au sud ou à l'est, la bougie sera positionnée sur le côté ou en hauteur. Si elle est au nord, elle sera placée à plat.

Les matières

Plaids, chaussettes, pullovers... lovez votre corps dans de douces matières. Nos préférées : le cachemire, la laine ou encore le velours.

Une infusion

Thym, Échinacée, Gingembre... le matin pour se tonifier, la journée ou le soir pour s'apaiser, profitez des merveilleuses vertus de ces plantes dans une boisson chaude et réconfortante.

Le Yoga

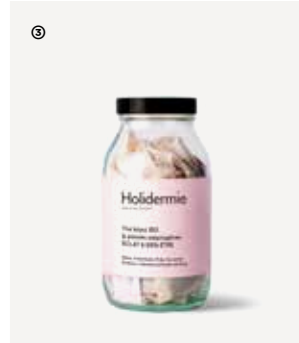
Effectuez quelques salutations au soleil réveille délicatement votre corps et votre esprit. Aussi, les Kriyas Agni Sara et Nauli stimulent et réchauffent. Si vous n'êtes pas adepte du yoga, vous pouvez marcher à l'extérieur et profiter des rayons de soleil hivernaux pour vous réchauffer.

La lithothérapie

La lithothérapie propose plusieurs pierres naturelles dont les propriétés vont aider à augmenter la température du corps et atténuer la sensation de froid. Le jaspe rouge, la labradorite, le grenat, la tourmaline noire en sont quelques exemples.



Winter Wishlist



① Lait sculptant corps *HOLIDERMIE* ② Sérums-en-huile corps *HOLIDERMIE*
 ③ Thé blanc BIO & plantes adaptogènes *HOLIDERMIE* ④ Bouillotte sèche - graines de lin *DAME JOUCLA x HOLIDERMIE* ⑤ Café bio au Collagène - 10 Capsules compostables *HOLIDERMIE* ⑥ Rêve Bath (Lait de Bain) *VIOLETTE_FR x HOLIDERMIE*
 ⑦ Complément alimentaire Omega 3 *HOLIDERMIE* ⑧ Tapis de yogapilates *HERCULE STUDIO* ⑨ Kit Equilibre - 3 pierres & purification énergétique *HOLIDERMIE*

Retrouvez nos protocoles de soin en montagne

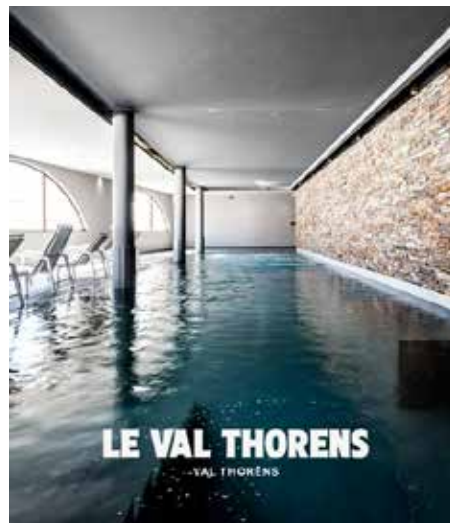


Refuge de Solaise

L'harmonie avec la nature

Situé à 2551 mètres d'altitude, il offre une vue imprenable sur les sommets enneigés. Au cœur d'un espace bien-être unique et inspirant, venez vous détendre après une journée sur les pistes grâce à l'un l'un de nos soins holistiques.

📍 Val-d'Isère
Téléphérique de Solaise, 73150



Hôtel Val Thorens

Une expérience sensorielle unique

Des traitements sur mesure pour répondre à vos besoins spécifiques. Après une journée sur les pistes, plongez dans la piscine chauffée avec vue panoramique sur les montagnes ou détendez-vous dans le sauna pour une récupération totale.

📍 Val Thorens
Place de L'église, 73440



Hôtel Fitz Roy

Le Club de montagne

En plein cœur de Val Thorens, l'Hôtel Fitz Roy est un havre de paix. Profitez de l'espace bien-être avant de vous retirer dans le confort de votre chambre avec vue sur les sommets enneigés.

📍 Val Thorens
Place de l'Eglise, 73440



Hôtel 3 Vallées

L'art du bien-être

Son spa propose des soins exclusifs inspirés par les traditions locales. Laissez-vous transporter par des thérapeutes expérimentés et découvrez l'harmonie entre les rituels de bien-être et les paysages majestueux qui bordent l'hôtel.

📍 Courchevel
Rue Park City, 73120



Vous l'aurez compris, adapter sa routine de soin à chaque saison est essentiel pour en profiter pleinement.

En hiver, l'heure est au confort et à la douceur.

Depuis notre salle de bain jusqu'à notre prochaine échappée en pleine nature, textures riches et recettes réconfortantes, activités douces et ressourçantes semblent être la prescription beauté et bien-être idéale pour profiter sereinement de la saison.

**“ Prenez soin de vous,
comme nous prenons
soin de votre peau,
Inside&Out. ”**

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

holidermie.com
[@holidermie](https://www.instagram.com/holidermie)

44 rue Vieille du Temple
75004 Paris

Crédits photos

Alexandra Utzmann
Sarah Aibel
Pierre Blondel
Aurélié Lecuyer