

VERS femina

MODE

Doux et léger...
l'esprit cosy nous
réussit !

BEAUTÉ

On s'offre une pause
antistress

ÉVASION

Rando, la meilleure
façon de découvrir
Madère

SPÉCIAL
ASTRO
Votre année 2022
en avant-première

Juliette Binoche

Impressionnante dans « Ouistreham »,
le film d'Emmanuel Carrère

DU 3 AU 9 JANVIER 2022





C'est l'heure...
D'UNE PETITE PAUSE

Quand l'hiver met le corps à rude épreuve, il est urgent de le traiter avec bienveillance. A défaut de s'envoler à l'autre bout du monde, offrons-nous un moment de répit pour profiter d'un voyage sensoriel dans la salle de bains avec des soins au parfum d'évasion.

PAR KARINE SILBERFELD. PHOTO ALEXANDRE PATTEIN.

1 LE SOIN CÂLIN

On a, hélas, trop souvent tendance à négliger les soins du corps en hiver, car on le montre peu, mais c'est pourtant à cette saison qu'il a besoin d'être hydraté rigoureusement. Le froid est très desséchant et peut être à l'origine de démangeaisons. Après la douche ou le bain, s'hydrater en se massant, c'est joindre l'utile à l'agréable ! Cela procure un apaisement immédiat et permet de restaurer le film hydrolipidique de la peau. « Les soins à base d'huiles végétales se rapprochent davantage des lipides de l'épiderme et sont donc mieux absorbés. Ils sont à privilégier pour nourrir efficacement et lutter contre les zones sèches liées aux frottements », indique Anne Seignole, chef de produits cosmétiques spécialisée en bien-être, chez Kneipp. On applique son soin des chevilles jusqu'aux épaules, par des gestes amples et profonds. Et on insiste sur les zones les plus sèches comme les coudes, les genoux et les tibias, mais aussi à l'intérieur des bras et des cuisses, facilement sujets au relâchement. Côté senteur, autant la choisir avec précision, car plus on l'aime et plus on sera assidue dans l'utilisation du produit.

NOTRE SHOPPING



Exotique

Ode à la ville de Rio, la fragrance de ce lait corporel dépose sur la peau des notes d'agrumes, de fleurs de frangipanier et de coco et des accords marins. *Lait Hydratant Corps Bossa, Granado, 16 € les 300 ml.*



Sensuelle

Cet élixir multifonction à base d'huiles végétales nourrit les cheveux, convient au massage du corps, parfume l'eau du bain et satine la peau. *Huile de Beauté Musc Encens Vanille, La Sultane de Saba, 32 € les 100 ml.*



Energisante

Avec neuf ingrédients, cette formule bio, enrichie en huile essentielle de thym, fleur de bon la garrigue. *Huile Corps Revitalisante, Payot, 40 € les 95 ml.*



Dynamisant

Escale en Afrique avec ce soin bio nourrissant au parfum chaleureux, qui associe beurre de buriti et extraits de plantes protectrices. *Lait Corps Vitaminé au Buriti, Omoyé, 33 € les 200 ml.*



Ensoleillé

A 96 % d'origine naturelle, ce fluide aux doux effluves de tiaré pénètre rapidement et hydrate durant 24 heures. *Lait Corps Hydratant au Monoï de Tahiti, Hei Poa, 13,50 € les 250 ml.*

GILET NOTSHY; BOUCLE ET CLIP D'OREILLE; APRIL PLEASE; BAGUE DOUBLE BA&SH JEWELRY; CHAUSSETTE KUITEN; COUSSIN COLORE LOUISE MISHA. D. R.

2 LE GOMMAGE DOUCEUR

Le bon réflexe ? Une exfoliation par semaine. Cela suffit pour éliminer les cellules mortes qui s'accumulent à la surface et ternissent l'épiderme. « En revanche, en cas de peau sensible ou sèche, on ne gomme pas plus de deux fois par mois », recommande Anne Seignole. « Pour être efficace, on réalise des petits mouvements circulaires, du bas vers le haut du corps, histoire de compléter le geste par une action drainante », conseille Tatiana Orlhac*, professeure de yoga. La peau sera alors lumineuse et elle profitera mieux des soins appliqués par la suite. Moins classique et garanti pure douceur, un masque à l'argile, à laisser poser quinze minutes comme dans les spas. *Fondatrice de Zen & Boost.

NOTRE SHOPPING



Nutritif

Avec son sillage gourmand, ce gommage fond au contact de la peau et l'adoucit, pour un toucher soyeux. *Gommage Oriental Miel, Sucre, Fleur d'Oranger, Equatoria, 34,50 € les 150 ml.*



Aromatique

Enrichi en huile essentielle de lavande et en huile de sésame, ce gommage bio exfolie et laisse la peau bien souple. *Relaxance, Gommage Relaxant, Melvita, 20 € les 240 g.*

Marin

A base de cristaux de sel, de cristemarine et d'algues, il lisse et purifie la peau. *Gommage Corps Sublimateur HoliBody, Holidermie, 35 € les 140 ml.*



Cocon

Sa formule crémeuse contient 10 % de beurre de karité et des perles de noix de karité, pour exfolier les peaux sensibles. *Gommage Riche Corps, L'Occitane, 25 € les 200 ml.*



Nordique

Inspiré du thermalisme suédois, ce masque à l'argile certifié bio est destiné à des enveloppements pour éliminer impuretés et toxines. *Masque à l'Argile pour le Corps 250, L:A Bruket, 50 € les 230 g.*



LE COUP DE POUCE DE L'AROMACHOLOGIE

Lorsqu'une baisse de forme se fait sentir, cette méthode olfactive permet d'apporter du réconfort grâce aux odeurs, notamment celles des huiles essentielles. Il suffit d'en diffuser ou d'en respirer pour en ressentir rapidement les bienfaits. « Les notes de conifère permettent de mieux respirer et redonnent de l'énergie vitale. Les senteurs d'agrumes, comme la bergamote, apportent de la joie de vivre », précise Patty Canac, aromachologue. *Spray Lâcher Prise, 100Bon ; Synergie Essentielle, Pranarôm.*

3 LE BAIN ZEN

Rien de tel pour se relaxer... Immersée dans l'eau chaude, on oublie l'extérieur. On s'octroie une pause sans téléphone portable ni objets connectés, mais un masque hydratant et un bon livre sont vivement recommandés ! « Le bain combat le stress, aide à mieux dormir et renforce même le système immunitaire. Pour que ce soit efficace, on se plonge dans une eau entre 36 et 38 °C, mais pas plus de vingt minutes pour ne pas déshydrater la peau », explique Anne Seignole. En y ajoutant un bouchon de bain moussant ou de gel douche, quelques gouttes d'huile parfumée ou des sels, on augmente à la fois le plaisir des sens, mais aussi la détente. Pour un bain harmonisant, Tatiana Orlhac propose de répartir dans l'eau dix gouttes d'huile essentielle de lavande (ou d'ylang-ylang) mélangées dans un petit verre de lait et de tamiser l'ambiance avec quelques bougies et une musique douce.

NOTRE SHOPPING

Naturels

Ces sels de la mer Morte à la concentration élevée en minéraux assainissent et hydratent la peau. *Sel Mer Morte, Tadé, 14,30 € les 280 g.*



Fruité

Orange sanguine, vétiver et petitgrain... Des actifs régénérants pour un pur moment de bien-être. *Gel Douche Pluie Tropicale, La Canopée, 12 € les 200 ml.*

Ayurvédique

Cette poudre à 99 % d'origine naturelle transforme le bain en plaisir lacté et laisse la peau délicatement parfumée. *Poudre de Bain à la Noix de Coco, Rituals, 13,90 € les 350 g.*



Traditionnel

Emprunté au rituel japonais, ce soin à laisser infuser quelques minutes nettoie et nourrit la peau. *Soin de Bain & Pochon de Toilette au Yuzu et au Son de Riz, Bijin, 29 € les 4 sachets de 25 g.*



Holistique

Sa mousse généreuse enveloppe la peau de douceur et apaise les tensions grâce aux notes de patchouli, d'huiles essentielles d'orange et de bergamote. *Bain Moussant Chill Out, Kneipp, 9,35 € les 400 ml.*



STYLISME NADO AL TABBAL. MAQUILLAGE STÉPHANIE JACQUET. COIFFURE STÉPHANE DELAHAYE. RÉALISATION SOPHIE MICHARD.