

JUILLET 2014

www.mariefrance.fr

# mariefrance

PRIX SPÉCIAL  
**Nouvelle  
formule**  
1,90 €

**Nutrition**  
**À bas  
les régimes  
sans!**

**SELFIES,  
PAYSAGES...**  
**Vos photos  
disent tout  
de vous**

**SPÉCIAL ASTRO**  
Amour, chance, projets pour tous les signes  
Avec qui passer du bon temps  
Décryptez les lignes de la main

**SEXO**  
**Découvrez la  
météo du désir**

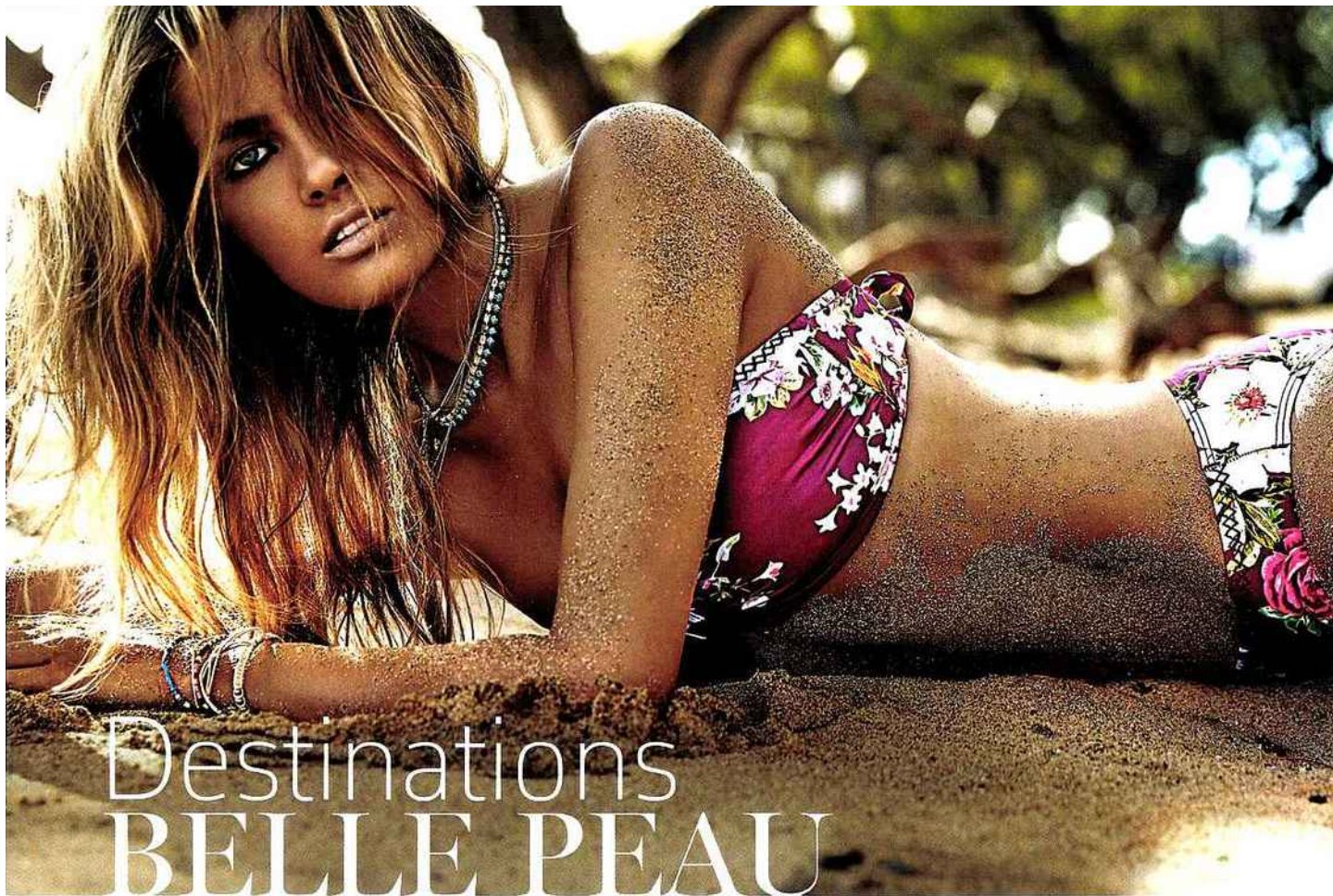
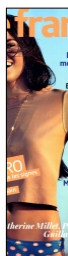
**NO STRESS**  
**Et maintenant  
on arrête  
l'e-clope!**

**MAUVAISE FOI**  
**Je ne suis  
pas radine  
mais...**

Rencontres  
*Catherine Millet, Pio Marmaï,  
Guillaume Musso*

L 15828 - 229 - F: 1,90 € - RD





# Destinations BELLE PEAU

A LA MER, A LA MONTAGNE OU EN VILLE, ON A PENSÉ A TOUTES  
LES SITUATIONS POUR VOUS (RE)FAIRE UNE BEAUTE.

PAR MARLENE VAUTRIN

## DIRECTION LA PLAGE JE ME LA JOUE FARNIENTE

Installez sur votre serviette, profitez de ce cadre idéal pour faire du bien à votre corps, en adoptant quelques réflexes simplissimes. Promis, vous n'aurez (quasi ment) aucun effort à faire !

Entre deux séances de bronzette, rafraichissez vous et plongez les mains au fond de l'eau pour recueillir une poignée de sable mouillé. Massez vous ensuite délicatement le corps en utilisant le sable comme un gommage puis rincez vous à l'eau de mer, 15 min environ afin de permettre à votre peau d'absorber les éléments naturellement présents dans l'eau salée. La forte concentration de sels

minéraux et la présence d'oligo éléments en font un exfoliant naturel aux vertus cicatrisantes, antistress et drainantes (en stimulant la circulation sanguine). N'hésitez donc pas à marcher dans l'eau pour relancer la circulation et tonifier vos jambes. Le top ? Le faire avec de l'eau à mi cuisses, pour la résistance des flots

## BOL D'AIR À LA MONTAGNE JE ME RESSOURCE

Ah la montagne ! Finis le bruit, la pollution, le stress. Marie Sibuet, directrice des cosmétiques Pure Altitude, vous aide à recharger au mieux vos batteries. **Oxygénez-vous** : pratiquez une activité physique en plein air car tout exercice effectué en altitude booste l'oxygénation

La marche ou mieux encore la marche nordique (avec des bâtons) font travailler tout le corps sans forcer et en admirant le paysage. Allier plaisir et forme c'est si simple ! Baignez vous dans des cascades ou des rivières, l'eau fraîche a une action tonifiante sur le corps. Rien à voir avec vos interminables longueurs du mercredi à la piscine municipale.

**Preparez vos onguents** : pendant vos randonnées ramassez des fleurs d'arnica (semblables à des marguerites entièrement jaunes) et conservez les dans de l'alcool. Appliquez cette solution sur vos bleus, piqures d'insectes et douleurs musculaires pour les faire disparaître en un claquement de doigts ! Mangez aussi des myrtilles sauvages pour leurs vertus tonifiantes et leur effet anti fatigue.

© STEVEN CHEEBAUER SYNDICAT/VEPIEDIA DR



## BEAUTÉ

## VOYAGER LÉGER



Gagnez de la place dans la valise grâce à ces coffrets de produits au format mini.

### Pour le visage

► Trousse de voyage  
Demaquillant, Masque Hydra Confort et Crème Desalterante (Isomarne, 19€, akeostore.com).

### Pour le corps

► Travel Kit femme Eau Thermale, Crème hydratante, Crème douche. Lait corps (Sothys, 15€)

### Pour les cheveux

► Coffret Look Casual Mini-Shampooing Sec, Mini-Spray Sale Effet Plage (Toni & Guy, 8,60€, en vente chez Monoprix)

**Redécouvrez chez-vous ou dans un spa** la ligne de soins Pure Altitude élaborée à partir d'edelweiss, une fleur de montagne aux propriétés adoucissantes, antioxydantes et à l'action reminéralisante et anti-âge. Spa Pure Altitude, Hôtel Lodge Park, à Megève, Rens. au 04 50 93 05 03 ou sur le site pure-altitude.com.

**Le coup de cœur de la rédaction :** le gel-douche Rêve de Montagne et sa signature olfactive (Pure Altitude, 18€ les 200ml).

## BREAK EN VILLE JE CONCOCTE MES SOINS MAISON

Recettes de grand-mère ou secrets de beauté transmis de mère en fille, et si on prenait le temps de faire « nos » soins ? Ludique, pratique, économique et efficace, le soin fait maison n'a rien de chronophage. Alors nouez votre tablier, enfiler votre toque (votre peignoir fera l'affaire) et transformez-vous en beauty masterchef. Qui sait, vous pourriez

inventer un soin miracle que vous transmettez plus tard à vos petits enfants !

**L'adresse à retenir :** Aroma-zone, un espace de 550m<sup>2</sup> situé place de l'Odéon à Paris. C'est la caverne d'Ali Baba pour les adeptes des soins maison. Après un diagnostic, vous créez vous-même votre soin bio sur les conseils d'une « cosméticienne », avant de le tester sur place dans un confort total et personnalisé (jusqu'au choix de la musique et de la lumière de la cabine), ou de l'emporter. Cours de cosmétique, ateliers d'aromathérapie, conseils d'experts, vente d'ingrédients au détail, spa multisensoriel : un vrai temple de la beauté. Boutique, spa et atelier [Aroma-Zone](#) 25, rue de l'École de Médecine, Paris 6<sup>e</sup>, [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)

**Le soin « spécial cheveux secs » du pro :** mélangez un avocat, une cuillerée de miel et 3 gouttes d'huiles essentielles (pour leur parfum), et appliquez le tout sur cheveux lavés. Après 30 min de pose, rincez. Votre chevelure est intensément nourrie. Par Fred (son blog : [cutbyfred.com](http://cutbyfred.com)). ●