



ISSN 0764-0021

www.femmeactuelle.fr

# Femme Actuelle

1,50 €

N°1425 HEBDOMADAIRE

DU 16 AU 22 JANVIER 2012

## BEAUTÉ

SOS GRAND FROID  
NOS 6 RITUELS  
RÉPARATEURS

Déco facile  
VOS PLANTES VERTES,  
METTEZ-LES EN SCÈNE...

C'EST MOI LE CHEF!

# 8 soupes chics et originales

*On se lance!*  
Les stratégies gagnantes pour réussir sa vie

**BELLE ET MINCE**  
Je stabilise mon poids avec le régime des gourmandes

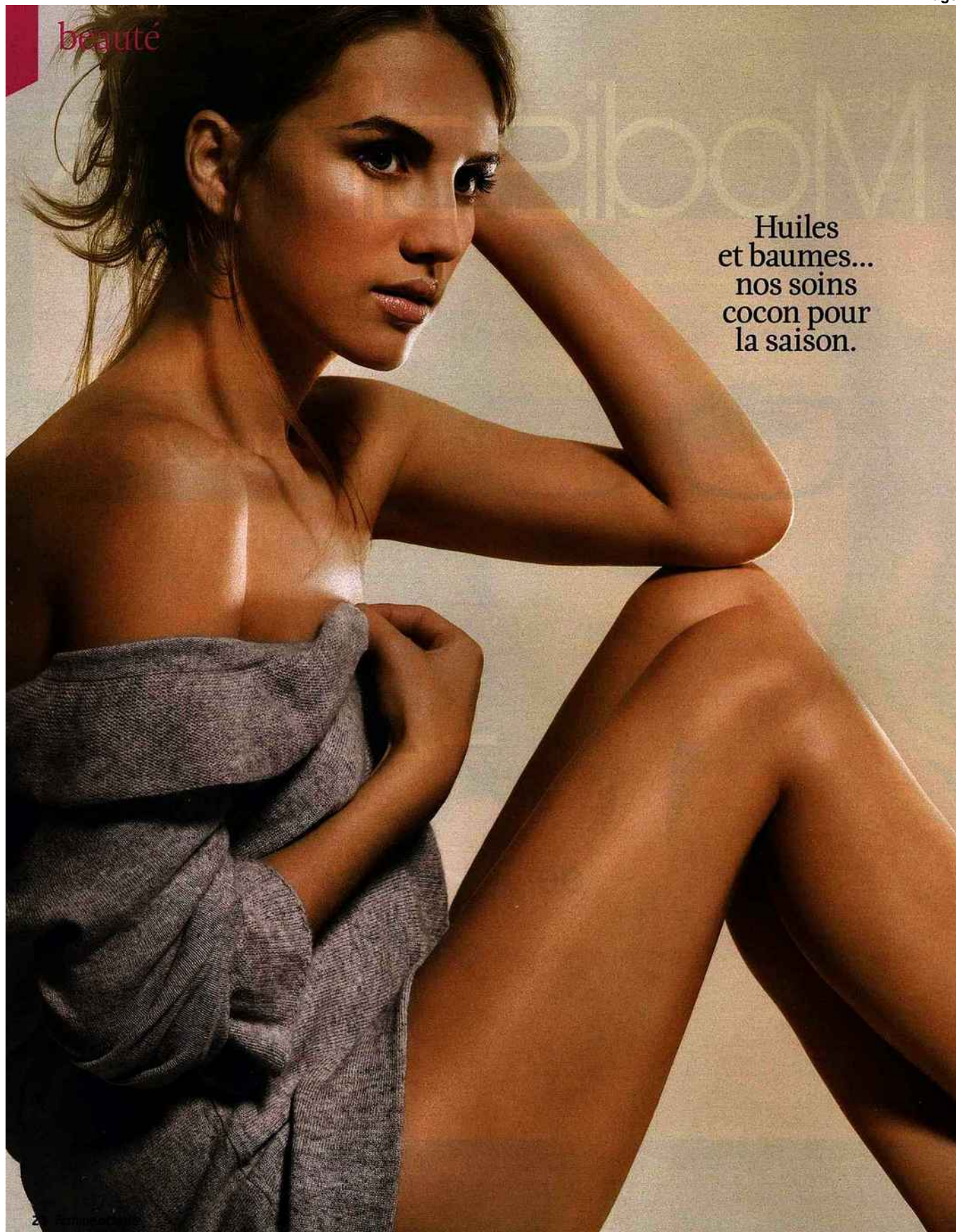
**POURQUOI LES POLARS NOUS RENDENT ADDICTS ?**

**STOP MA MUTUELLE EXPLOSE, JE FAIS QUOI ?**

**EFFICACE**  
LE MINI STEPPER NOUS FAIT DES FESSES D'ENFER

**Mode Cool en ville avec le style 70's**





Huiles  
et baumes...  
nos soins  
cocon pour  
la saison.

# SOS grand froid nos 6 rituels réparateurs

Une peau douce et bien hydratée, des cheveux soyeux et brillants tout au long de l'hiver, c'est possible grâce à nos conseils de pro. PAR JOY PINTO

## 1. Adoucir le corps avec un bon gommage

Malmenée par les intempéries, irritée par le frottement des vêtements... à la longue, la peau peut devenir rugueuse, voire granuleuse. Le phénomène est simple : si elle s'est épaissie, c'est pour mieux se défendre contre les agressions. Et si on veut l'affiner, il faut d'abord éliminer les cellules mortes en surface, mais en procédant avec délicatesse pour ne pas irriter l'épiderme, au risque qu'il réagisse en s'épaississant davantage. Mélanger son gommage habituel avec trois cuillerées d'huile végétale de son choix (l'huile d'olive fonctionne aussi) afin de former un film qui la protège des grains. Et, pour faciliter le rinçage de l'huile, ajouter deux cuillerées à soupe de gel douche à ce mélange, histoire de faire bien mousser dès l'application. Ensuite, masser délicatement la peau sans frotter, avec la pulpe des doigts puis rincer. Exceptionnellement, on peut se passer de lait hydratant après ce gommage.

**ON AIME** Une alliance de grains doux dans un baume onctueux. Crème Exfoliante Nutri-extra, Vichy, 15 € (1). Un trio d'huiles hautement nourrissantes et du sucre pour gommer sans irriter. Huile de Gommage, Biotherm, 25,45 € (2).



1

2



## L'INGRÉDIENT TOP LE CURCUMA ANTI-COUP DE FROID

Excellent antioxydant, le curcuma permet à l'organisme de résister aux rigueurs de l'hiver. Il possède aussi des vertus anti-inflammatoires et antistress. Comment en prendre ? Tout simplement au cours d'un repas, à raison d'une cuillerée à café par jour. Le truc pour renforcer ses effets : dissoudre cette poudre dans un peu d'huile, les corps gras favorisent ainsi sa bonne assimilation. Et si vous n'êtes pas fan de mets épicés, optez pour une cure de gélules (Curcuma et Propolis, Fleurance Nature, 9,90 € la cure de quinze jours) et passez l'hiver en toute tranquillité.

## 2. Réconforter avant la nuit

Après le démaquillage, imbiber d'eau chaude un gant de toilette puis l'appliquer sur le visage environ deux minutes. Sous l'action de la chaleur, la peau va progressivement se détendre et les pores s'ouvrir, prêts à absorber les actifs du soin de nuit. Et, pour compenser les carences en lipides, vous pouvez remplacer votre crème par une huile, plus nourrissante. Certaines formules spécifiques abritent des extraits de plantes régénérants, comme la rose musquée, ou apaisants, comme la camomille. Le top ? Procéder à un petit massage du bout des doigts, par des mouvements circulaires, qui favorisent la pénétration du produit tout en augmentant la température de la peau. L'effet détente est incomparable.

**ON AIME** Un concentré botanique ultra régénérant. Midnight Recovery Concentrate, Kiehl's, 39 € (1). Un mix de plantes précieuses qui vient au secours des peaux à bout de souffle. Fluide de Nuit Divin Premium Magnifica, Les Douces Angévines, 69,90 € (2). Un baume tendre, idéal pour le massage. Baume de Nuit Apaisant Rose d'Orient Aroma Night, Decléor, 33,70 € (3).



2

1

3

## 3. Régénérer grâce aux huiles

S'immerger dans une eau chaude, après le froid, c'est reconfortant. Et pourquoi ne pas transformer le moment du bain en un soin bienfaisant, en remplaçant la formule moussante, souvent décapante, par une huile végétale, idéale pour apaiser la peau. Si elle est sensibilisée, opter pour de l'huile d'amande douce, calmante et adoucissante. Si elle est irritée par le frottement des vêtements, préférer celle d'argan, à la fois régénératrice et assainissante. Enfin, si elle est très sèche ou rugueuse, appliquer du beurre de karité après l'avoir fait fondre. La bonne dose : deux cuillerées à soupe dans une eau à 38 °C maximum, pour un bain bien chaud, mais pas trop, pour éviter d'être ramollo.

**ON AIME** Riche en vitamine E et provitamine A, elle répare en profondeur. Huile Vierge de Germe de Blé, Pranarôm, 6,30 €. Un mélange prêt à l'emploi. Huile Relaxante pour le Bain Geranium Rosa, Balm Balm, 18 €. Top qualité, bio et de première pression à froid. Huile Végétale Vierge d'Amande Douce, AromaZone, 7,90 €.



## 4. Traiter la chevelure avec un supplément de douceur

Déjà sensibilisés par l'hiver, les cheveux supportent mal les shampoings fréquents dont les tensio-actifs, des agents lavants, décèpent la fibre. La solution pour garder la chevelure propre et douce : imiter les Américaines et leur technique du *no poo*. Leur secret ? Elles se font un lavage sur deux avec un après-shampooing. Plus doux, il contient moins de tensio-actifs qu'un shampoing. Inutile de chercher à faire mousser : on applique des racines aux pointes, on laisse poser deux minutes et on rince jusqu'à ce que la fibre capillaire crisse entre les doigts. **ON AIME** Un après-shampooing en mousse, ultra léger mais nourrissant. Mousse Réparatrice, Enrich, Wella, 15 € (1). Une crème douce garantie sans sulfates. Soin Démêlant Force & Réparation, Everforce, L'Oréal Paris, 7,90 € (2).



## 5. Calmer le cuir chevelu avec un baume anti-sèche

Le vent, le chauffage... dessèchent tellement, parfois, que le cuir chevelu finit par tirailler. Voici l'astuce de David Mallett, coiffeur des stars, pour le réhydrater en profondeur. Au coucher, réchauffer une noisette de beurre de karité entre les doigts et se masser le cuir chevelu. Au réveil, se laver les cheveux à l'eau tiède. Si on a des longueurs desséchées, on peut aussi les imprégner d'huile nourrissante comme celle de camélia. On laisse alors poser 20 minutes avant le shampoing, même sur cheveux fins.

### EN HIVER, MIEUX VAUT SE PASSER DE GOMMAGE SUR LE VISAGE

**FAUX.** En revanche, si la peau est vraiment sèche et sensible, on évite les gommages à grains, parfois abrasifs. Privilégier plutôt les formules enzymatiques qui décollent les cellules mortes sans avoir besoin de frotter.

### PLUS UNE CRÈME EST RICHE, PLUS ELLE EST HYDRATANTE

**FAUX.** Il faut différencier l'hydratation et la nutrition. L'hydratation peut être apportée à la peau avec des éléments qu'elle abrite déjà, et qui jouent un rôle d'éponge comme l'acide hyaluronique ou l'urée. Le tout dans des textures poids plume. En revanche, la nutrition est bien amenée par des corps gras, mais ils alourdissent aussi la formule.

### NUL BESOIN DE BOIRE AUTANT QU'EN ÉTÉ

**FAUX.** Le froid, le vent, et les intempéries ont tendance à accélérer la perte en eau. En fait, la peau se déshydrate de l'intérieur car, au fil de la saison, les cellules de la couche cornée vont puiser l'eau dans les couches plus profondes de la peau, afin de maintenir le confort en surface.

### ON ZAPPE LE LAIT POUR LE CORPS, SI ON SE LAVE À L'HUILE DE DOUCHE

**VRAI ET FAUX.** L'huile de douche laisse un film protecteur sur la peau qui permet de se passer de crème hydratante après la toilette. Mais, en cas de très grand froid, à la montagne notamment, cela n'est pas suffisant. Il faut alors crémier un jour sur deux.

Pour un rituel vraiment cocooning, glisser les cheveux ainsi huilés sous une serviette chaude et humide. La chaleur, en accélérant la pénétration des nutriments, va aussi détendre la nuque. La relaxation est parfaite.

**ON AIME** Un concentré d'hydratation et de nutrition. Pur Beurre de Karité 100%, L'Occitane, 6 € (1). Fine, elle pénètre au cœur de la fibre. Huile de Camélia, Melvita, 11,50 €.

## 6. Faire patte de velours avec des soins doudounes

Fragilisées par le froid et l'humidité, les mains méritent elles aussi un petit traitement. Une fois par semaine, on leur offre un vrai soin : un masque à effet pansement, en laissant poser soit une crème riche, soit une recette maison. Mélanger deux cuillerées à café de sucre, hydratant, une cuillerée à soupe de miel, adoucissant, un jaune d'œuf, antioxydant, et une cuillerée à soupe de crème fraîche entière, nourrissante. Entre-temps, laisser chauffer des gants en coton sur le radiateur. Appliquer le mélange sur les mains, masser légèrement pour que le sucre joue son rôle d'exfoliant, puis enfiler les gants bien chauds. Là, encore, la chaleur va faciliter la pénétration des actifs en décuplant la sensation de bien-être. Laisser poser 20 minutes, rincer. La peau est toute douce.

**ON AIME** Le soin et les gants en un seul geste. Gants 6 en 1 Manucure, BalbCare, 4,90 € (1). Impec' pour faire pénétrer le produit à fond. Gants en coton, Marionnaud, 4 € (2).



## Une infusion détente spécial peaux sensibles

On s'inspire du rituel de l'institut bio Melvita à Paris. Dans un grand bol, disposer une poignée de boutons de roses séchés, apaisants, une autre de bleuets, décongestionnants, ainsi qu'une cuillerée à café de miel, adoucissant. Verser de l'eau bouillante et laisser infuser avant de placer le visage au-dessus du bol. Recouvrir la tête d'une serviette, comme pour une inhalation, inspirer et expirer pendant 10 minutes. Les pores s'ouvrent et profitent des bienfaits des plantes. Une fois que le liquide est tiède, en imbiber un gant et l'appliquer sur la peau.