

N° 1473 Du 19 au 25 janvier 2015
maximag.fr

Maxi

BIEN-ÊTRE

Bain, douche...
Offrez-vous une jolie
pause beauté !

UN COUP DE FATIGUE ?
La médecine renforce
votre tonus



Pour mieux
contrôler votre poids

22 ASTUCES ANTI-GRIGNOTAGE

**RETROUVEZ
UN VENTRE PLAT**
Avec nos conseils
simples et efficaces

LA VOYANCE

À deux
contre le cancer
« Notre amour
a rendu à mon
mari la force
de se battre ! »

OFFRE SPÉCIALE

2 magazines

Maxi + Jeux Maxi

2,95 € au lieu de ~~3,80 €~~



Jeux Maxi

GAGNEZ
Une croisière
pour deux en
Andalousie
Cruis Europe

ÉPIGRAMME
redoublés et
secretés de la
galette des rois !

**BOYS
DE SAGA
POURTE**
Vive le dico
scandinave !

VIE PRATIQUE
Déménager
sans stress,
c'est possible

**265 MOTS
FLÈCHÉS**

GÉANT, QUIZ, MINUTE...

beauté

Plaisirs du bain... Des pauses détente rien que pour vous !

Vous êtes plutôt bain ou plutôt douche ? À chacune de nous ses habitudes et ses plaisirs pour faire de ce moment d'hygiène et de bien-être une jolie pause beauté.

Le bain ? C'est bon, c'est chaud, et c'est l'occasion de prendre soin de soi. Profitez-en pour vous détendre et vous faire belle, ces deux objectifs allant de pair. Attention, la perspective d'y rester une bonne heure ne serait pas meilleure. « Dans l'eau, les cellules de la couche cornée de la peau se gonflent d'eau, explique le Dr Catherine de Goursac, médecin esthétique, dans son livre *T'as bonnemin ce matin !* (édition Josette Lyon, 2014). Et si le bain se prolonge, elles finissent par éclater et par libérer l'eau qu'elles contiennent, ce qui entraîne, à terme, la déshydratation de l'épiderme. » Vingt minutes à une demi-heure dans une eau pas trop chaude suffisent donc.

La bonne température

37°. C'est la température idéale de l'eau. En dessous, c'est tonifiant mais on a vite froid et, au-dessus, on se liquéfie, la peau s'abîme et ce n'est pas bon pour le système vasculaire. Pas la peine de sortir avec les doigts et les chevilles gonflés. Reste à agrémenter le bain : s'il existe quantité de produits ludiques, moussants, colorés... essayez de les prendre le plus simple possible, c'est-à-dire affichant un nombre réduit de produits et d'additifs dans la composition. Plus c'est naturel, plus ce sera respectueux de la peau.

L'astuce

Pensez aux huiles essentielles. Elles sont parfumées et ont de vrais pouvoirs tonifiants (genévrier et/ou cyprès) ou relaxants (camomille), selon les particularités propres à chacune. Et pour qu'elles se diluent bien sans rester à la surface, mélangez-les préalablement à du miel (l'équivalent de 3 cuillères à soupe pour 10 à 15 gouttes d'huiles essentielles).

1. **Pschitt !** Musc et fleur de colon, fleur d'orange et jasmin, vanille et monoï... cinq duos parfumés en galet effervescent. *Mon galet de bain, 0,95 € l'un, By Parashop****

2. **Comme à la mer.** Île de Ré, Sels de bain spa marin : haute teneur minérale, criste marine et fucus adoucissant. *Léa Nature, 3,80 € les 80 g pour 4 bains**.

3. **Déstress.** Huile de bain détente absolue à l'huile essentielle de mandarine et d'orange. *Knelp, 11,75 € les 100 ml**.



Faire peau neuve

Éliminer les cellules mortes ? C'est l'idéal dans le bain car la peau s'attendrit au contact de la chaleur humide et l'élimination se fait plus facilement. Vous pouvez gommer le corps et le visage en douceur avec un produit adapté. Pour la corne des pieds, sortez la râpe prévue à cet effet.

L'astuce

Le gommage se pratique une ou deux fois par semaine sur le corps. Allez-y tout doux sur la poitrine ou le ventre, et plus énergiquement sur les parties plus sèches où la peau est plus épaisse, comme sur les genoux, les coudes, les fesses. Et un seul gommage visage par semaine, voire tous les dix jours si vous avez la peau très fine, suffit amplement. Prenez de préférence un produit adapté.



4. Tonique. Soins gommant corps énergisant pour peaux sèches, à l'huile essentielle d'agrumes et aloès. *Le Petit Marseillais*, 5,39 € les 150 ml**.

5. Efficace. Ergonomique et métallique, la râpe pour les pieds. *Nocibé*, 6,95 €***.



Laver et rincer en douceur

Laver et rincer, deux étapes capitales du bain pour faire peau nette ! Optez pour des produits doux et adaptés à vos besoins spécifiques, histoire de ne pas annuler les effets des additifs dans le bain et des masques. Vous trouverez des soins lavants très hydratants qui préservent la barrière cutanée. Et il est surtout important de réserver au visage une base lavante spécifique, adaptée à la finesse et à la fragilité de la peau. Pour les cheveux, le shampoing aura bien sûr été fait au préalable, avant la pose du masque, avec un produit sur mesure (purifiant pour cuir chevelu gras, nourrissant pour longueurs et cuir chevelu et secs).

L'astuce

Finir à l'eau fraîche ? Dur en hiver, mais réellement bénéfique pour resserrer les tissus. Faites au moins le bas des jambes et la poitrine si vous osez. Effet tonique et bien-être assurés. Coup de froid à éviter cependant sur les cheveux par temps sec et glacial afin d'éviter de rendre les cheveux électriques.

6. Protection rapprochée. Pour les peaux les plus fragiles, voire intolérantes, un produit sans savon et sans parfum pour le visage et le corps. *Pain peaux intolérantes, Avène*, 4,80 € les 100 g*.

7. En douceur. Cette crème lavante douceur prévient le dessèchement du visage et du corps, grâce à l'association d'une phase lavante et d'une base nutritive faite de glycérine, d'huile de Carthame et d'amande douce. *Ducray*, 16,20 € les 500 ml*.

Se sécher sans frotter

Dernière ligne droite après le bain : bien se sécher. Ne laissez pas d'humidité sur la peau afin de limiter l'évaporation de l'eau contenue dans les tissus. Pour les cheveux comme pour le corps, ne frottez pas et absorbez l'humidité en tamponnant avec la serviette. Attendez aussi 10 bonnes minutes avant d'utiliser le sèche-cheveux.



... et de la douche

Vous êtes plutôt douche ? Plus courte que le bain, et donc idéale le matin lorsqu'on a peu de temps pour se préparer, elle est également plus tonique, à condition d'éviter l'eau trop chaude. La douche est aussi plus écologique car on utilise moins d'eau. Car il faut environ de 60 à 80 litres d'eau pour prendre une douche, alors qu'un bain demande de 150 à 200 litres selon la taille de la baignoire, soit plus du triple.

Les bons soins pour le corps

Même en un temps record sous la douche, vous pouvez réaliser des soins complets très efficaces en associant les bons gestes aux bons produits. Commencez par gommer la peau régulièrement. Appliquez également des soins rinçables pour hydrater. Enfin, profitez-en pour réaliser des massages drainants.

L'astuce

Pas facile de masser à pleine main quand l'eau ruisselle sur la peau. Utilisez une roulette dotée de picots que vous passez sur les zones sensibles (cuisses et hanches, ventre et bras).



11. **Express.** À passer sous la douche juste après le gel lavant, le lait corps douceur pour peau sèche se rince. Pas besoin de crème hydratante sur le corps en sortant de l'eau. Nivea, 4,15 € les 250 ml**.

L'hygiène en douceur

Le pain de savon sous la douche n'est pas ce qu'il y a de plus pratique. Optez pour le gel le plus naturel possible et le plus respectueux de la peau. Évitez peut-être les produits doux en un corps et cheveux, sauf les soins naturels très doux, surtout si vous avez une peau normale et pas de problème de cheveux particuliers.

L'astuce

Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter à une base lavante neutre quelques gouttes d'huile essentielle d'abricot, d'orange ou d'amande amère.

8. **Basique.** Base lavante neutre bio, aux vertus adoucissantes, enrichie en hydrolats et en glycérine pour le corps et les cheveux. AROMA-ZONE, 4,50 € les 250 ml***.

9. **Comme Cléopâtre.** Crème de douche au lait d'ânesse, certifiée Nature et Progrès. Laboratoire des Sources, 7 € les 200 ml****.

10. **La minceur en plus.** Lavant évidemment, mais aussi hydratant et amincissant avec ses actifs lipolytiques (caféine), drainants (aque de cerise) et détoxifiants (huile essentielle de pamplemousse). Gel douche minceur Guinot, 18 € les 200 ml, en instituts.



Prendre soin de ses cheveux

✓ **Faire un masque sous la douche ? Pas facile, à moins de s'éterniser sous l'eau, le temps de la pose. Pour profiter pleinement des actifs, surtout si vos cheveux ont besoin d'un soin intensif, optez plutôt pour un produit qui s'applique avant le shampoing.**

✓ **Et sous la douche, vous n'aurez plus qu'à laver vos cheveux. Faites votre masque vous-même en mélangeant de l'huile d'olive, du miel et quelques gouttes de citron pressé (dosage en fonction de la longueur des cheveux). Laissez poser une heure dans une serviette humide préalablement chauffée et rincez sous la douche.**

12. **PROTÉGER.** À base de miel, gelée royale et propolis, un masque idéal pour les cheveux fragiles et cassants. Trésor de miel, Ultra Doux, Garnier, 5,10 €*.

13. **MAXIMISER.** Riche en huile de jojoba et extrait d'angélique, le Masque brillance haute hydratation de Phytojoba apporte un coup de fouet aux cheveux. Laboratoires Phyto, 22,50 € les 200 ml*.

*Pharmacies et parapharmacies. **GMS. ***Site Internet de la marque. ****Boutiques bio et diététique.

Par Suzanne Alexandre