



STYLE  
Beauté cocoon

# 20 PLANS

## 1 Goûter au régime nordique

Après les Crétois et les Japonais, on découvre que les peuples du Nord ont eux aussi une espérance de vie élevée. Leur régime à base de poissons gras, baies antioxydantes et vitamine D n'y est pas pour rien. Du coup, on s'inspire de leur alimentation, plus proche de nos habitudes *frenchy* que les algues de l'île d'Okinawa. Et drôlement plus réconfortante. *Le Régime nordique*, de A. Dufour et C. Garnier, éd. Leduc.S.

# ANTI-FROID ANTI-BLUES

Peau fatiguée, petit moral, notre organisme n'aime pas vraiment l'hiver. Alors on change de soins et d'habitudes ! « Check list » de vos nouveaux alliés...

PAR JOY PINTO, MARIE POUZOL

## 2 Dévaliser la ruche

Très riche en sucres, le miel est un excellent hydratant, aux propriétés apaisantes et cicatrisantes. Conciliant, il s'accorde aussi bien avec les actifs lipophiles qu'hydrophiles, et les soins au miel sont blindés d'ingrédients bien-faiteurs. Parmi les autres produits de la ruche, la gelée royale, le nectar réservé à la reine des abeilles, est une mine de nutriments, et la propolis, un super antioxydant.

*Notre sélection.* Crème Hydratante Apicosma, Melvita, 15,80 € • Crème Visage Ultra Réconfortante Rêve de Miel, Nuxe, 26 €.



## 3 Prendre un bain à la japonaise

Rien de tel qu'un bain chaud pour effacer les stigmates d'une journée froide et humide. Chaud, mais pas trop quand même, car au-delà de 38°C, la peau ramollit et l'organisme s'engourdit ! Et pour un bénéfice maximum, on se lave avant, puis on plonge vingt minutes, pas plus. *Notre sélection.* Lait de jument biologique lyophilisé, AromaZone, 6 € les 10 g • Bain de Morphée, Officina, 16,10 €.

## STYLE

### Beauté cocoon



#### 4 S'envelopper d'effluves ardents

Givenchy a enveloppé ses classiques de notes boisées qui réchauffent les sens quand il gèle dehors... Envoûtants ! *Edition limitée « Poésie d'un Parfum d'Hiver », Ange ou Démon, Le Secret, et Very Irresistible Cèdre d'Hiver, 67 € l'un.*



#### 6 Protéger ses lèvres

Quand le vent est glacial, préserver la douceur de ses lèvres est un vrai défi ! Du coup, on ne quitte plus son stick protecteur le jour, que l'on troque le soir pour un baume onctueux qui régénère cette zone sans sébum, et donc sans protection contre le froid et le dessèchement.

**Notre sélection.** Baume à Lèvres Réparateur, Klorane, 4,50 € • Cold Cream Stick Crème, Avène, 8 € • Beurre de Lèvres Nourricier, Sanoflore, 5,90 € • Baume du Dodo, Miss Ferling, 8,50 €.

#### 5 Renforcer les défenses de l'organisme

*Une petite cure de gélules à l'échinacée, y a pas mieux ! Cette petite plante contient de l'acide caféique et des polysaccharides aux vertus stimulantes. Deux gélules par jour pendant un mois au début de l'hiver, à prolonger pendant toute la saison froide en cas de fragilité. Arkogélules Echinacée, Arkopharma, 6,20 €, ou Elusane Echinacée, Pierre Fabre Santé, 10 €.*

#### 7 Faire patte de velours

Se laver régulièrement les mains, c'est bien. Mais cela les assèche, surtout le fameux gel antibactérien ! Pour compenser, on applique aussitôt après une crème-mousse qui forme sur la peau un film protecteur. Et le soir, on mise sur des textures ultra riches, à poser en couche épaisse sous des petits gants en coton.

**Notre sélection.** Beurre de Karité, L'Occitane, 11 € • Soin Mains Réparateur Anti-taches, Lift'Argan, 17 € • Soin Réparateur de Nuit, Expertise Mains, Dr Pierre Ricaud, 11,50 €.



#### 8 Adopter des crèmes « airbag »

Bureau surchauffé et extérieur glacé, la peau des citadines s'assèche, rougit, pèle parfois... La parade ? Une crème bouclier, riche en céramides qui cimentent les cellules entre elles, en acides gras essentiels nourrissants, ou à base de plantes résistantes au froid extrême. **Notre sélection.** Génifique Nutrics, Lancôme, 41 € • Bio Program, Soins Anti-froid, Stendhal, 49 € • Crème Réparatrice Visage Extreme Care, Pola, 24,90 €.





## 9 S'offrir une pause masque

Une ou deux fois par semaine, on chouchoute sa peau avec un masque hydratant-calmant, que l'on pose en couche épaisse en évitant le contour de l'œil, qui « boit » le soin et gonfle au passage. Une fois que la peau a absorbé tout ce dont elle avait besoin, on essuie (sans frotter) l'excédent à l'aide d'un Kleenex. Ça va déjà mieux !  
**Notre sélection.** Masque Eclat anti-stress Acad'aroms, Académie, 32,40 € • Baume Céleste Masque Multivitaminé, Les Anges ont la Peau douce, 34 € • Masque Gel-Crème Lacté Réconfortant Harmonie Calm, Decleor, 30,90 €.



## 11 Se régaler sous la douche

On calme ses envies de sucré, plus fréquentes en hiver, avec des soins lavants aux parfums totalement régressifs. Du pur délice zéro calorie !  
**Notre sélection.** Quatre-quart de Savons Cacao, Ekos de Natura Brasil, 13 € • Douche Macaron (6 parfums), Les Douceurs Parfumées, Christophe Felder au CCB, 7,90 € • Délice Chantilly pour la Douche, Topicrem, 7 €.

## 12 Retrouver un sommeil réparateur

Grâce à l'huile essentielle de camomille : 4 ou 5 respirations profondes suffisent pour tomber dans les bras de Morphée. On peut aussi vaporiser sur l'oreiller un mélange relaxant très efficace :  
**Spray aux 12 huiles essentielles, Puresentiel Sommeil, 19,90 €.**



## 13 Sauver ses cheveux

En leur offrant un rituel régénérant : on applique sur la chevelure une huile tiédie au micro-ondes, puis on l'enveloppe d'une serviette chaude. Une ½ h plus tard, on élimine l'huile au shampooing, sans ajouter d'eau pour ne pas l'imperméabiliser, puis on rince (3 min minimum).  
**Notre sélection.** Elixir Ultime, Kerastase, 32 € • « L'Huile », Opalis, 40 €.

## 10 Profiter des thés et des tisanes

Dans la journée, on déguste du thé indien, le chaï, un Darjeeling réchauffé par des épices (graines de coriandre, de cardamome, ou de la cannelle). Le soir, on s'offre une infusion spicy avec un nuage de lait aux vertus sédatives. Délicieux, les mélanges Kusmi Tea tiennent leurs promesses : une tasse de « Boost » (thé vert et maté) au petit déj, et c'est de l'énergie pour toute la journée ! Quant à « Be Cool » (réglisse, verveine et menthe poivrée), il est zen comme on aime (13,50 € la boîte de 125 g).



## C'est le cadeau prima !

**A gagner, 25 lots de parfums DUO pour homme et femme offerts par AZZARO**

Pour célébrer l'alliance et la fusion amoureuse, Azzaro vous offre ces 2 nouveaux parfums aux couleurs de l'or « Azzaro Women » et « Azzaro Men ». Deux fragrances liées par la fraîcheur du pamplemousse et la sensualité des muscs, deux parfums complices, symboles d'amour éternel... Vaporisateurs de 50 ml. Valeur du duo : 100 €.

**Pour participer, appelez le 0 892 691 291\* du 6 janvier au 9 février 2011 minuit ou jouez par SMS en indiquant le code jeu PRIMA3 au 72626 \*** (0,50 €/envoi + coût d'un SMS)

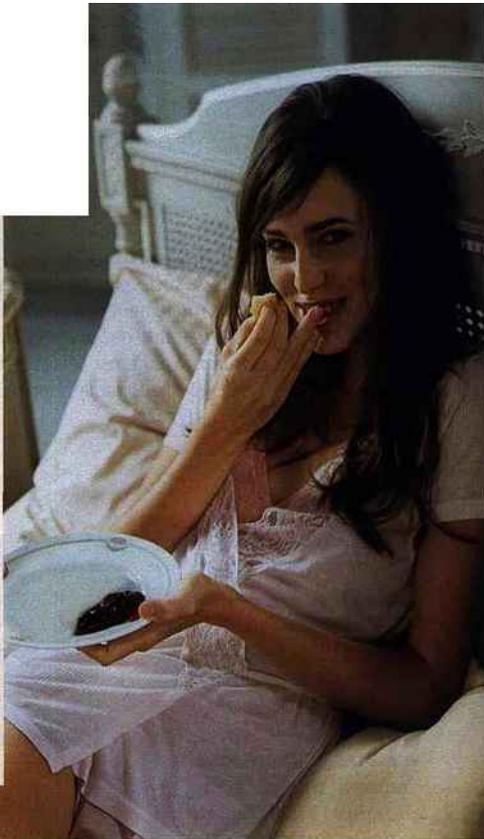
Extrait du règlement page 130.  
\*(Prisma Presse, 0,34 €/min). Jeu gratuit sans obligation d'achat. SMS édité par Phonevalley.

Photo Service de Presse



## 14 Bien se nourrir grâce à l'Ayurveda

C'est une philosophie et un art de vivre qui distingue 3 profils (Vata, Pitta, Kapha), avec des besoins nutritionnels différents. Mais en hiver, on se rapproche tous du profil Pitta, dont l'organisme a besoin d'être réchauffé avec des légumineuses, féculents et épices (coriandre, curry, poivre). Côté cuisson, on grille ou on rôtit pour compenser par des apports chauds et secs un temps froid et humide. Une logique imparable!



## 15 Contrôler ses émotions

Testée dans les hôpitaux, la très sérieuse méthode **Mindfulness de réduction du stress** invite à observer son comportement face aux événements de la vie (sans se juger !), pour faire baisser la courbe du stress. Un des exercices, à répéter plusieurs fois par jour, consiste à examiner les sensations physiques et émotionnelles procurées tout simplement par... notre respiration. Inspirée ? Signez pour le vrai programme de 8 semaines, à découvrir en détail sur [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

## 16 Adoucir son démaquillage

L'eau micellaire, on adore ! Géniale pour un démaquillage express, elle laisse quand même la peau un peu sèche. En hiver, on prend deux minutes de plus pour masser avec un lait qui émulsionne les fards, décolle les impuretés et détend les traits sans décaper. Ensuite, on rince à l'eau et on parfait le résultat avec un coton imbibé de lotion, sans alcool évidemment !  
**Notre sélection.** Lait Démaquillant Hydratant, Mixa Bio, 4,90 € • Crème Nettoyante Fondante Aqua Sensation, Nivea, 5,70 € • Lait Démaquillant Fondant, Soins de la Roseaie du Couvent des Minimes, 11 € (chez Marionnaud).

## 17 S'envelopper de tendresse

On adopte un baume onctueux qui protège la peau du frottement des vêtements, grâce à des ingrédients classiques (huile d'amande douce ou beurre de karité), et d'autres plus pointus, comme l'hydrovance chez Vichy, qui permet à la crème de pénétrer à toute vitesse avec une hydratation non-stop durant 48 h !  
**Notre sélection.** Crème NutriExtra, Vichy, 17,90 € • Baume Hydratant pour toute la famille, Le Petit Marseillais, 3,74 € • Lait Corps Nourrissant Intensif Pure et Naturel, Nivea, 3,74 € • Baume Corps Multi Régénérant, Roc, 17,50 €.



## 18 Délaisser ses pieds fatigués

Rien de tel qu'un massage avec une crème bien riche ! Les deux index repliés, on dessine un cœur en appuyant profondément au centre de la plante, puis on presse le centre de ce cœur. Comme la zone est directement reliée au plexus solaire, la détente ne se fait pas attendre.  
**Notre sélection.** Crème Jeunesse des Pieds, Clarins, 21,73 € • Crème Réparatrice, Scholl, 5,60 € • Crème Chauffante pour les Pieds, Hansaplast, 7,15 €.



## 19 Dormir « utile »

L'utilité d'une crème de nuit à l'année, pour réparer les « dégâts » de la journée, ça se discute. Mais en hiver, où les agressions sont multiples, quasi tous les dermatos disent oui. Et fini les crèmes lourdes et grasses : avec les nouvelles textures souples et confortables, c'est zéro trace sur l'oreiller !

**Notre sélection.** *Midnight Recovery Concentrate*, Kiehl's, 39 € • *Soin Antirides Hyal-Urea*, Eucerin, 22 €.



Photos Juicy, Strzechowski/Orédiá, Roy Mc Mahon/Corbis, Folio ID.com, Christophe Dellière.

## 20 Réchauffer l'atmosphère

Pour un *Home Sweet Home*, vive les huiles essentielles ! 10 gouttes de cèdre, 10 de santal et 1 de cannelle dans un diffuseur électrique, et toute la maison se réchauffe. Et le moral aussi, car ce mélange envoie un message apaisant à notre cerveau. Pas vraiment alchimiste ? On mise sur un produit tout préparé, *Zen Hiver de Florame* (8 €), qui en prime dégage les voies respiratoires.