



spécial
beauté

13 astuces forme,
nutrition et
beauté à décliner
dès le réveil,
pour être belle
et en forme toute
la journée.

Texte et réalisation visuelle
Catherine Baudet.
Photos Nathalie Demontes

Prête en 5 minutes *chrono*



MISE EN BEAUTÉ LANCÔME PAR MIKY. COIFFURE FRED TEGLIA @ B-AGENCY MANNEQUIN MARIYA @ KARIN

Pour vous motiver
au saut du lit

Respirez du pamplemousse

Certaines odeurs stimulent la zone du cerveau dédiée au plaisir et agissent sur l'état émotionnel et physique. Pour vous lever du bon pied, choisissez la bonne huile essentielle. Et humez un grand coup.

L'astuce. Harmonisante et équilibrante, l'huile essentielle de pamplemousse agit en fonction du terrain de chacune. Elle dynamise les ramollos et détend les stressées. Au réveil, placez le flacon directement sous le nez et respirez trois fois, longuement et profondément. Ça fait du bien illico.

HUILE ESSENTIELLE DE PAMPLEMOUSSE, 2,90 € SUR WWW.AROMA-ZONE.FR.



Pour une détox soft

BUVEZ DE L'EAU CHAUDE

Sans tisane ? Sans citron ? Vouï ! C'est justement parce qu'elle est neutre qu'elle est en osmose avec l'eau intracellulaire. Et pourquoi chaude ? Parce la chaleur dilate les tissus, ce qui optimise sa diffusion dans le corps. Le but : drainer l'organisme, le débarrasser des toxines, motiver la circulation sanguine, faciliter le transit et calmer le système nerveux. Tout ça.

L'astuce. Choisissez une eau peu minéralisée, faites la bouillir, versez-la dans un bol. Attendez qu'elle soit à une température buvable (comme un thé) avant de la consommer, de préférence à jeun, tous les matins.

Pour vous oxygéner la tête

BROSSEZ-VOUS LES CHEVEUX

Ça ne sert à rien de se laver les cheveux tous les matins. Au contraire, on enlève le sébum protecteur qui est un lustrant naturel de la fibre capillaire. À la place, on chipe l'habitude des grands-mères : les 100 coups de brosse.

L'astuce. Brossez-vous les cheveux depuis la racine et dans tous les sens, d'abord tête en bas, puis tête en haut. Bénéfices : ça oxygène le cuir chevelu (et l'esprit), réénergise les capillaires, motive la circulation et allonge le sébum (non, ce n'est pas beurk !). Faites-le également tous les soirs avant de vous coucher.

MONTÉE SUR PNEUMATIQUE, ELLE AÈRE PARFAITEMENT LA CHEVELURE. BROSSSE FRANCK PROVOST, 11,50 €.



Pour embellir vos ongles

Trempez-les dans l'huile

On a les cuticules en piteux état ? Zut ! Les mains font tout de suite moins soignées. Leur meilleure alliée : l'huile. Le hic ? On s'en met souvent partout (sur les mains mais aussi... sur tout ce qui passe à leur portée). La solution : une huile intelligente dans un mini roll-on, qu'on peut utiliser partout, tout le temps sans rien tacher.

L'astuce. Cette huile bio, formulée à base d'huile d'argan enrichie en vitamines, a un pouvoir cicatrisant. Disponible en trois fragrances et dans des textures différentes (hydratante pour la journée, nourrissante pour la nuit), on peut en mettre aussi sur la peau, au creux du cou ou du poignet, pour se calmer ou se dynamiser, selon les principes de l'aromathérapie.

HUILE POUR CUTICULES, UKA C/O COLETTE, 23,50 €.



Pour booster votre circulation

Balancer les bras

Lorsqu'on presse une éponge sèche, elle résiste. On la passe sous l'eau et hop ! Elle récupère sa souplesse. C'est un peu le même principe pour le corps : le mobiliser en douceur après la nuit (= immobilité), permet de relancer la circulation afin d'irriguer les muscles et les tendons.

L'astuce. La torsion, un exercice issu du yoga. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, dos et tête bien droits, regard vers l'horizon, balancez franchement les bras (pas contractés) à droite puis à gauche du corps. Ne bougez surtout pas la tête, sinon, l'effet de torsion est moins intense. Respirez profondément pendant tout l'exercice (1 à 2 minutes).



Pour illuminer votre visage

Chassez les ombres

C'est le meilleur moyen de réveiller un visage et de l'illuminer. Utilisez un vrai produit de camouflage (plutôt qu'un anticernes, un peu léger), sec au toucher, avec un fort pouvoir couvrant.

L'astuce : après avoir appliqué la crème de jour et le fond de teint, chauffez le produit sur le dos de la main et posez-le au doigt ou au pinceau si vous voulez un effet plus couvrant. Où ? Sur toutes les zones d'ombre, autour du nez, sur le pli nasogénien en descendant jusqu'aux coins externes de la bouche. Vous pouvez aussi l'utiliser en anticernes en le diluant avec un soupçon de soin contour des yeux.

DEUX COULEURS DE CAMOUFLAGE PLUS UNE POUDRE POUR FIXER, DANS UN CONDITIONNEMENT QU'ON PEUT EMMENER PARTOUT, CAMOUFLAGE DE POCHÉ, LAURA MERCIER, 42 €.

À faire le soir... Pour gagner du temps le matin

- Si vous comptez faire des exercices au lever, posez votre tapis de gym au pied du lit le soir. Profitez-en pour faire un bon étirement de la colonne vertébrale avant de dormir : à quatre pattes, faites le chien et le chat, en arrondissant d'abord le dos (expirez) puis, en creusant les reins, poussez bien la tête et les fessiers vers le plafond et inspirez. 10 fois.
- Potassez « 5 bonnes minutes le matin : 100 exercices pour rester calme et serein toute la journée », de Jeffrey Brantley et Wendy Millstine, aux Éditions Leduc.s. Une façon

simple et ludique d'apprivoiser les principes de la méditation... et de passer illico à l'acte pour vous endormir plus vite.

- Gaffe aux plats salés et à l'alcool (ils gonflent les tissus, ralentissent la digestion) au dîner, sous peine de vous retrouver avec les yeux bouffis le matin. Et de mal dormir.
- Posez une couche de crème épaisse sur vos lèvres : elles seront bien pulpeuses au réveil.
- Pour mieux plonger dans les bras de Morphée, prenez trois respirations profondes d'huile de Petitgrain Bigarade, douce et relaxante.

Pour avoir l'air maquillée

Soignez le regard

Si vous n'avez que 10 secondes pour vous maquiller, occupez-vous juste de la partie supérieure du regard. **L'astuce :** appliquez du crayon bleu marine, au ras des cils supérieurs, à la racine (pas sur la muqueuse). Ça fait ressortir le blanc de l'œil et donne un éclat immédiat. Puis posez du mascara noir uniquement sur les cils supérieurs.

UNE TENUE LONGUE DURÉE, KHÔL & CONTOUR BLEU GRAPHIQUE, BOURJOIS, 7,50 € + UN MASCARA QUI MAQUILLE ET RENFORCE LES CILS, LASH ACCELERATOR, RIMMEL, 13,90 €.

Pour tonifier vos jambes

FAITES-LEUR TOUCHER LE CIEL

Nos chères gambettes galopent et nous supportent toute la sainte journée. Plus elles sont fortes et souples, plus elles nous donnent de l'allant. Bonne nouvelle : on peut renforcer leur tonus, sans même sortir de son lit.

L'astuce : allongée sur le dos, jambes en l'air, tendues sans hyper-extension, pointez les pieds vers le plafond et tenez, en contractant fort les doigts de pieds (30 secondes mini). Ensuite, faites la même chose avec les pieds flex et les doigts de pieds écartés. Gardez les pieds flex et faites-les aller à droite puis à gauche, en copiant des essuie-glaces (45 sec mini). Un exercice savoureux (aussi) en fin de journée, pour soulager les tensions.



Pour dompter une crinière indisciplinée

Testez le brushing tortillons

Pour discipliner une chevelure qui n'en fait qu'à sa tête, on tortillonne aux doigts les mèches rebelles avant de sécher. Résultat : une crinière souple toute la journée.

L'astuce : sur cheveux juste essorés, appliquez une noix de mousse coiffante avec un peigne à dents larges. Coiffez selon le mouvement désiré. Prenez des mèches de cheveux plus ou moins larges et réalisez des tortillons, à attacher avec des barrettes ou des petits élastiques. Séchez pendant quelques secondes à l'air très chaud puis défaites les tortillons. Pulvériser un peu de laque sur les doigts et froissez les cheveux encore humides pour un résultat hyper naturel.

MOUSSE COIFFANTE HYDRA-BOUCLES, GARNIER, 5,50 €.



NATURES MORTES - MARIE FLORES



Pour avoir une peau de pêche

Brossez-la avant la douche

La douche matinale, c'est le passage obligé d'une journée réussie. Au contact de l'eau, toutes les parties du corps sont sensibilisées. Résultat : une montée d'endorphines, l'hormone responsable du plaisir. Et pour se faire une peau de velours, notre meilleur allié est un gant exfoliant.

L'astuce : sous la douche, brossez le corps en entier avec le gant. Ses bienfaits : 1/ Il active la micro-circulation sans abîmer l'épiderme. 2/ Il exfolie la peau en douceur et active le renouvellement cellulaire. Après la douche, hydratez avec un beurre ou un lait corporel ou une huile sèche. Résultat : une peau ultra-douce toute la journée.

GANT POUR LE BAIN, THE BODY SHOP, 6 €.



Pour gommer votre teint gris

ADOPTÉZ LA CRÈME SOLAIRE

Une petite mine toute triste sur une peau normale ou sèche, ça vous chiffonne la journée. Dans ce cas, évitez de trop planquer, faites simple : mélangez écran solaire et fond de teint.

L'astuce : nettoyez et hydratez votre peau en la massant bien, pour activer la micro-circulation. Ensuite, sur le dos de la main, mélangez une protection UV (format ville = ultra léger) à une goutte de fond de teint. Répartissez le mélange uniformément : ça pose une voile de brillance très « healthy » sur la peau. Et, en plus, ça protège du vieillissement et des taches.

UN ÉCRAN ULTRA LIGHT QUI DONNE UNE BELLE BRILLANCE, ÉCRAN PRODIGIEUX, IP20, NUXE, 15 €.

MERCI À LAURA MERCIER, À MICKY, MAQUILLEUSE LANCÔME, AU DR BRANDT, DERMATOLOGUE, À ALIX LEFIEF-DELCOURT, AUTEUR DE « LE MIEL MALIN » AUX ÉDITIONS LEDUC.S, À MADELEINE COFFANO, COIFFEUSE, SALON AU 11, RUE ST-FLORENTIN 8^e PARIS, À PEDRO GARCIA MAGGI, CRÉATEUR DE SKEEN, À MIKA DE BRITO ET NICOLAS SHANTI, PROFESSEURS DE YOGA, ET À OLIVIER LEBRUN, COIFFEUR GARNIER.

Pour évacuer le stress

RESPIREZ COMME UNE YOGINI

Pour se recentrer et se concentrer, apaiser ses émotions, rééquilibrer le système nerveux et améliorer la digestion, on adopte l'un des nombreux exercices de respiration du yoga.

L'astuce : installez-vous confortablement. Si votre corps n'est pas à l'aise, vous ne pourrez pas détendre votre esprit (c'est valable dans toutes les situations...). Allongée par terre, les bras (paume des mains vers le plafond) et les jambes largement écartés (= permet aux hanches et aux épaules de s'ouvrir) pour une détente maximum. Gardez les muscles du périnée contractés pendant tout l'exercice : inspirez lentement et profondément par l'abdomen (en ouvrant les côtes) sur quatre temps, bloquez deux secondes, expirez sur huit temps en chassant tout l'air des poumons. Bloquez à nouveau jusqu'à ce que l'inspiration revienne naturellement. Recommencer 10 fois, ou plus si vous êtes à l'aise. On progresse très vite, donc pas de panique si, au début, vous n'arrivez pas à faire toutes les respirations.

Pour faire le plein de vitamines

Passez à l'herbe!

Et buvez du jus d'herbe d'orge. C'est un Japonais, M. Hagiwara, qui a découvert, il y a trente ans, que les jeunes pousses d'herbe d'orge étaient l'aliment le plus riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et anti-oxydants. Trois prises par jour équivalent ainsi à 5 portions de fruits et légumes. Elles neutralisent l'excès d'acidité, favorisent la digestion, détoxifient, améliorent les performances physiques et intellectuelles... C'est de la bombe!

L'astuce : soyez à jeun (au lever, avant le déjeuner et au goûter). La poudre se dissout dans un verre d'eau ou de jus de fruit. Si elle a bon goût? Celles qui aiment le thé vert Matcha vont adorer. Les autres... s'habitueront. Ou la consommeront sous forme de gélule. À noter : il faut attendre 20 minutes avant de manger.

JUS D'HERBE D'ORGE, GREEN MAGMA, 29 €, 50 JOURS DE TRAITEMENT, DANS LES MAGASINS BIO.

