

Beauté

LES BONS RÉFLEXES DE L'HIVER

*Le teint plombé, les traits tirés, le moral en berne, le corps qui ramollit...
En hiver, notre quotient beauté dégringole. **Petite révision,
tout en douceur, histoire de repasser en mode beau fixe.***

PAR BARBARA WITKOWSKA

Au froid, le corps se raidit et la peau encaisse. Il faut donc réagir, mais en douceur, sans se brusquer. De simples gestes, si on prend le temps (quelques minutes) de bien les faire, peuvent booster toutes les énergies. On se recentre sur soi pour mieux sentir son corps. Résultat, on est plus fort face aux agressions extérieures.

CHOUCHOUTEZ VOS LÈVRES

Dépourvues de glandes sébacées, les lèvres sont sans défense face au froid. Évitez de trop les humecter, pour ne pas les dessécher et multipliez les applications de baume hydratant et réparateur.

Hydramax + Active Nutrition Baume Lèvres de Chanel.

Dans son joli pot noir et blanc, la formule « haute couture » est conçue avec un actif hydratant extrait du caroubier et l'huile de graines de coton. La cire de roses agit comme un « mini-pansement » et protège bien les lèvres. La texture riche et fondante s'accompagne d'un délicieux parfum composé autour de pêches blanches et fruits rouges sur un fond vanillé et poudré (34,07 euros).



PHOTOS: SDF

RESPIREZ BIEN

On ne le répétera jamais assez : une des clés fondamentales au fonctionnement optimal de l'organisme, c'est la respiration. Le stress de la vie quotidienne perturbe son équilibre en nous faisant basculer dans l'hyperventilation qui n'est autre qu'un excès d'inspiration. « Nous sommes une culture sociale d'inspirants... très peu inspirés car ne soufflant plus assez l'air au dehors, souligne le Dr Michel Debelle, sophrologue. Ne nous conseillait-on pas, si nous nous rapprochons d'un burn-out, de "souffler" ? Il nous faut revaloriser nos expirations, aidé de temps à autre par un bâillement, un soupir... qui sont en fait des soupapes de sécurité à libérer. En état de stress, quand nous sommes saisis notamment par le froid, nous augmentons maladroitement nos inspirations et accumulons l'air résiduel au niveau des poumons, ce qui limite rapidement l'espace disponible pour la reprise d'oxygène. L'énergétique chinoise nous dit cela de façon imagée : « Avant de remplir à nouveau notre tasse de thé, il faut la vider du vieux thé. » Et un tissu mal oxygéné devient plus frileux. Le matin, au réveil et au cours de la journée, quand on a froid notamment, au lieu de se crispier, respirez largement et surtout expirez au départ du ventre, en le serrant.

Baume de la Ferté de Guerlain.

Produit mythique, il est formulé à base de cire d'abeilles, d'amande douce et... de vin de Bordeaux. Le tanin, fortement concentré, n'a pas son pareil pour lutter contre les gerçures des lèvres. Quand le froid pince le visage, on en profite pour en mettre aussi sur le bout du nez et les pommettes (23,39 euros).



PROTÉGEZ VOTRE PEAU

Quel que soit votre type de peau, avec le froid, celle-ci se déshydrate et se dessèche. Dynamisez-la avec ces « barres énergétiques ». Elles regonflent les cellules, gommant la fatigue, assouplissent l'épiderme et éclaircissent le teint.

Comfort On Call de Clinique.

Très ambitieux, ce soin promet aux peaux les plus sensibles un visage parfaitement hydraté, sans le moindre tiraillement. Des extraits de Citrus Jabara (fruit japonais) et de réglisse « pansent » les irritations dues au froid, l'hyaluronate de sodium gorge l'épiderme d'eau, tandis que le beurre de karité et l'huile d'olive l'enveloppent dans une doudoune protectrice (45,90 euros).



Crème hydratante All-Sensitive d'Aveda.

Cette émulsion subtilement parfumée est un régal de texture et, côté formule, un prodige d'ingéniosité. Tout cela grâce à la caféine, à l'huile de jojoba, à la noix de coco, à l'aloès et aux extraits d'avoine qui calment et hydratent la peau. Dès les premières applications, le teint s'illumine (43,72 euros).



DayWear Advanced Multi-Protection Anti-Oxydant Creme d'Estée Lauder.

Come-back de ce grand classique dans une version reformulée. Toujours aussi performant, il conjugue cinq super antioxydants (dont les vitamines C et E ainsi qu'un ferment issu de micro-organismes marins), un nouveau complexe hydratant à base d'acide hyaluronique et des filtres solaires à large spectre. Trois textures au choix (peaux sèches, mixtes et grasses) et une efficacité redoutable pour protéger la peau (57 euros).



Crème qui requinque de Kenzoki.

Pot sympathique, texture soyeuse, parfum flatteur, rien de plus voluptueux que cette crème-là. Gonflée d'actifs savants (extraits de chigaya et de noix de cola), elle retape, hydrate et protège les peaux les plus sèches et en mal d'énergie. En prime, un cocktail de vitamines A, E et C leur donne un véritable coup de tonus (62,03 euros).



FAITES-VOUS UN MASQUE

Formule high-tech, le masque est devenu un soin puissance 100 sur lequel on se précipite quand l'épiderme picote et tiraille. Surdosé en actifs qu'il diffuse dans l'épiderme, il agit en dix minutes chrono maxi pour requinquer les cellules frigorifiées.

Masque Hydratant Thémis.



Une texture onctueuse de couleur bleu tendre qui retape les peaux sèches et très sèches en leur insufflant une bonne bouffée d'oxygène. Il contient en prime du beurre de karité et des extraits de pâquerette bio qui nourrissent et « repulpent » la peau (18 euros).

REMUEZ-VOUS

« Les doigts et les orteils, mais aussi la nuque, sont les premiers à subir les assauts hivernaux, prévient Thibaud Geerinckx, kinésithérapeute au Health & Care Medical Center, à Bruxelles. Les bons réflexes : effectuer des flexions et extensions rapides des doigts et des cercles avec les orteils pour amener un maximum de sang dans les extrémités. Pour réchauffer la nuque, on fait des rotations avec la tête, doucement, sans forcer. Il faut aussi relâcher les épaules pour que le sang circule bien dans le corps. » Pour décriper les traits, rien de tel qu'un massage, suivi d'application de compresses chaudes (hot packs) qui relancent la circulation et détendent les muscles. On continue sans problème toutes ses activités physiques habituelles, en accordant une attention particulière à un bon échauffement. ■■■



Hydra Life Masque Réhydratant Réveil Beauté de Dior.

Comme tous les soins de cette ligne, le masque est infusé d'un « sérum anti-âge », composé de trois extraits végétaux : le jisten d'Ouzbékistan, la centella de Madagascar et la rose noire de Bretagne. Plus un cocktail d'huiles émoullientes... et vous voilà, dix minutes plus tard, avec une peau de pêche (45,21 euros).



Masque Crème Anti-Soif de Clarins.

Un vrai réservoir de bien-être. Ce masque gonfle la peau d'acide hyaluronique (ça, c'est pour l'hydrater) et relance la micro-circulation grâce au bourgeon de sorbier. Il contient en prime des extraits d'écorce de katafray qui restructure la couche cornée et limite la déshydratation. Il fait aussi du bien au cou (36,50 euros).

DORLOTEZ VOTRE CORPS

Il pleut ou il neige dehors ? Restez dedans. Et profitez de ce cocooning forcé pour prendre un long bain et vous tartiner de baumes et d'onguents moelleux. Le meilleur moyen de se débarrasser du stress et des rigueurs de l'hiver.

Nutrix Royal Body de Lancôme.

Pour celles dont la peau réclame un soin 100 % onctueux, Lancôme a adapté sa technologie Nutrix Royal à la version corps. La formule initiale composée de gelée royale et d'huiles végétales s'enrichit en huile de palme et en peptides de noisettes pour chouchouter et réconforter les peaux les plus sèches. La texture est douillette comme le plus fin des cachemires (52,36 euros).



Remederm Huile de Bain de Louis Widmer.

Ce flacon généreux contient un cocktail équilibré de cinq huiles végétales dont l'huile de jojoba et l'huile de bourrache, très nourrissantes et protectrices. Le parfum, très léger et subtil, n'agresse pas les narines. Dernier bon point ? À la sortie du bain, la peau a retrouvé son aspect soyeux et la baignoire est impeccable, sans la moindre trace de gras (13,50 euros).



PHOTOS: SDP

Bains Moussants Kneipp.

Dans leurs contenances généreuses (400 ml), les trois formules sont fidèles à l'esprit Kneipp et donc exemptes de colorants, parabens, huiles minérales, silicone et savon. Stimulant, « Menthe-Eucalyptus » est idéal en cas de coup de pompe. Relaxant, « Lavande » chasse le stress après une dure journée. Adoucissant, « Les fleurs d'amandier » hydrate et assouplit la peau de croco (8,90 euros). ■



Carnet d'adresses en page 60.

MANGEZ MALIN

Consommez des glucides complexes (sucres lents, tels le pain, les pâtes, le riz, la semoule et les pommes de terre) pour maintenir la température du corps à 37 °C. « Contrairement aux idées reçues, manger gras ne protège pas du froid, souligne Céline de Sart, diététicienne indépendante. L'organisme a besoin d'énergie, donc de sucre. Les glucides doivent constituer 50 % de notre alimentation quotidienne et il faut consommer des féculents à chaque repas. » Le froid accentue la déshydratation et, même en hiver, il est nécessaire de boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour. Seulement voilà, quand le mercure dégringole, on n'a pas envie de boire froid. Il suffit alors de remplacer l'eau par les boissons chaudes, thés, tisanes, infusions... et les soupes. La théine a un effet vasoconstricteur et est un bon moyen de lutter contre les températures polaires. Et une fois de plus, on tord le cou à une autre idée reçue : « Boire de l'alcool ne réchauffe pas, martèle Céline de Sart. Au contraire. L'alcool accroît, par la vasodilatation, la perte de chaleur. » N'oubliez pas non plus les vitamines et les minéraux qui stimulent les défenses immunitaires et luttent efficacement contre les maux hivernaux. La vitamine C se trouve dans les agrumes et dans le persil. Les huîtres, le foie et les œufs sont riches en zinc et les fruits oléagineux et le chocolat fournissent le magnésium. Pour requinquer la peau agressée de l'intérieur, rien de tel que les oméga-3 et les acides gras : dans les huiles de colza et de noix et les poissons gras. Ces derniers (et surtout leur foie) compensent aussi les carences en vitamine D. ■