



L'hiver en douce

*Rituel bien-être,
recettes bonne
humeur, réflexes
anticoups de pompe...
Tous nos conseils
antimorosité qui
réchauffent la saison.
Le froid et le temps
gris n'auront pas
notre peau!*



Beauté bien-être

L'hiver en douce

*Rituels bien-être,
recettes bonne
humeur, réflexes
anticoups de pompe...
Tous nos conseils
antimorosité qui
réchauffent la saison.
Le froid et le temps
gris n'auront pas
notre peau!*

LES VACANCES SONT LOIN, le stress très près, il fait froid, nuit tôt, le marathon des réveillons arrive... Il est temps d'emmagasiner un peu de zen et d'énergie pour traverser décembre en douceur.

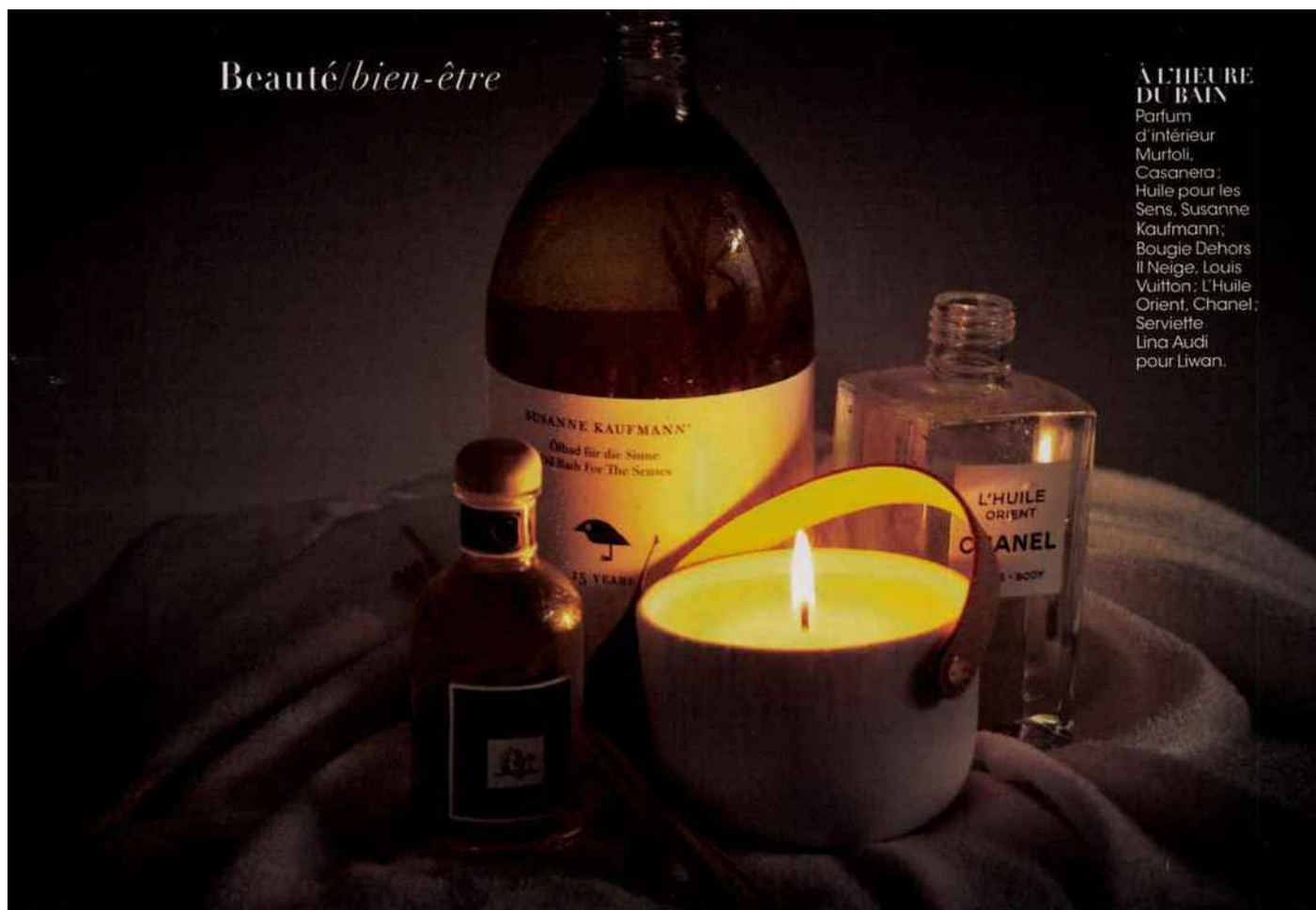
OSEZ LE GRAND BAIN

On sait, ce n'est pas très écologique mais, en cette saison, on peut s'accorder ce plaisir une fois de temps en temps. Plonger vingt à trente minutes dans une eau chaude (autour de 40 °C) a un effet vasodilatateur qui active la microcirculation sanguine et fait baisser la tension artérielle. Surtout si on ajoute une huile de bain aux huiles essentielles apaisantes, comme la très belle et naturelle Oil Bath for the Senses, Susanne Kaufmann, « dont la senteur augmente la sensation de chaleur enveloppante, surtout l'ylang-ylang, qui réchauffe les sens », explique sa créatrice. On lui prête même des vertus aphrodisiaques. « Terminez par un ➤



UNE DOUCEUR
ENVELOPPANTE
Couvre-lit Caravane,
Bague et jonc Happy
Hearts, Chopard.





Beauté/bien-être

À L'HEURE
DU BAIN

Parfum
d'intérieur
Murtoli,
Casanera;
Huile pour les
Sens, Susanne
Kaufmann;
Bougie Dehors
Il Neige, Louis
Vuitton; L'Huile
Orient, Chanel;
Serviette
Lina Audi
pour Liwan.

jet d'eau fraîche juste avant de sortir, conseille Marielle Alix, coach beauté et bien-être experte en naturopathie (mariellealix.com). Cela pousse le corps à relancer la production de chaleur et booste le métabolisme. »

CLIMATISEZ VOS REINS

« **Le froid crée des blocages**, explique Nathalie Nguyen, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise pour la Maison du Tui Na. Il blesse facilement le yang, qui régit toutes les fonctions organiques et en particulier celles du rein et de la rate. Or, quand l'énergie vitale circule mal, les muscles et les tendons se crispent, des douleurs apparaissent, la digestion devient plus difficile... L'organisme est alors plus sensible à la fatigue et aux baisses de moral. » En cours de journée, posez sur vos cervicales un coussin chauffant qui apaise tensions et douleurs et élimine les toxines. Vous pouvez aussi le placer en bas du dos – la source de l'énergie yang de tout l'organisme – ou prendre un bain de pieds chaud, le soir. « Entretenir "le feu de Ming Men" (la porte de la vie)

revient à assurer le réchauffement global du corps et de toutes les fonctions qui en découlent », ajoute la spécialiste.

Coussin chauffant aux graines de cassia, la Maison du Tui Na.

ÉPICEZ VOTRE QUOTIDIEN

« **Ajoutez à chaque repas** au moins trois épices différentes, petit-déjeuner inclus, conseille Létizia Lorenzi, spécialiste de l'ayurvéda à la thalasso Alliance Pornic. Cannelle, cardamome, gingembre, muscade, cumin, clous de girofle, poivre, curcuma... Vous avez l'embarras du choix. » Le but : dilater les vaisseaux sanguins et favoriser la circulation sanguine dans l'ensemble du corps, même dans les petits capillaires des pieds et des mains. La cofondatrice de Nubio, Claire Nouy, conseille de boire régulièrement le fameux Lait Doré (Golden Milk). Cette boisson star des réseaux sociaux fait la part belle au curcuma, épice antioxydante et anti-inflammatoire qui protège l'estomac et favorise la digestion. Associez-le toujours avec du poivre pour une bonne assimilation.

• **LA RECETTE** : faire chauffer à feu très doux du lait d'amande avec une cuillerée à café de curcuma en poudre, une demi-cuillerée à café de gingembre en poudre, une



**UN TEINT
PLUS
LUMINEUX**

avec un make-
up aux nuances
tendres.
Boucles d'oreilles
Happy Hearts,
Chopard.

POINTS CHAUDS

Après un massage Tui Na traditionnel qui booste l'immunité, le modelage se termine par trente minutes de manœuvres sur les neuf méridiens du rein : trois points sur les lombaires, un sur l'épaule, un sur le nombril, un sur l'oreille et trois sur le pied.

Massage Hiver Serein au Lanqi Spa.

76 € (50 minutes). 48, avenue de Saxe, 75007 Paris.
lanqi-spa.com

pincée de cannelle, de cardamome, de poivre noir et une cuillerée à café d'huile de coco, qui réactive le système digestif ralenti durant l'hiver.

RALLUMEZ VOTRE FLAMME

« **Sortes de capsules temporelles** nous ramenant à des moments forts de notre vie, certaines senteurs sont réconfortantes et rassurantes, estime Lola Karimova-Tillyaeva, créatrice de la marque The Harmonist. En nous enveloppant dans un parfum particulier, nous créons une aura qui donne confiance, réchauffe notre âme et équilibre nos énergies intérieures. » Son conseil : adopter un extrait de parfum, concentré à 33 %, qui reste plus longtemps sur la peau en révélant directement les notes de cœur et de fond. Pour pimenter votre sillage ? « Cannelle, gingembre, baies et safran ont le don d'embraser le parfum de leur opulence. » Sa reco dans la collection The Harmonist : Hypnotizing Fire. Sylvie Ganter, créatrice d'Atelier Cologne, oriente son choix sur « des notes boisées qui font flamber les sens ». À l'image de son dernier opus, Musc Impérial, inspiré par une ➤

CHARNELLEMENT VÔTRE

Baume exfoliant à effet chauffant Egg Pore,
Tony Moly; Élixir Hypnotizing Fire, The Harmonist;
Cologne Absolue Musc Impérial, Atelier Cologne.





HAMMAM AT HOME
Maquillage
Maria Olsson.
Coiffure
Sébastien
Le Corroller.
Tunique Lina
Audi pour
Liwan. Jonc
Happy Hearts,
Chopard.

Barcelone ensoleillée. « La sauge scolarée et la figue évoquent la culture catalane, en harmonie avec le musc et la bergamote, qui apportent un côté vivifiant, et le bois de cèdre qui lui donne du corps. » Enfin, pour réveiller l'été, on repart en Corse en habillant son corps d'un manteau sensoriel d'Huile Immortelle, Casanera.

SOYEZ NOMBRILISTE

Pas facile de sortir de la couette le matin ! Pour réveiller votre corps et relancer les énergies, Chico Shigeta, masseuse japonaise hors pair, préconise une friction quotidienne au niveau du bas-ventre, le centre énergétique du corps appelé *tanden* en japonais. Chaque matin, versez cinq gouttes de la synergie d'huiles essentielles Morning Spark (sarriette, gingembre, cannelle et manuka) dans vos paumes. Placez une main en dessous du nombril puis l'autre sur le sacrum, et frictionnez tout en respirant profondément trois fois. Souverain en cas de fatigue.

RESPIREZ AVEC VOTRE TROISIÈME ŒIL

En même temps, Morgane Le Goff, fondatrice de l'école Culture Yoga (cultureyog.fr) recommande de faire la respiration du troisième œil environ cinq fois de suite : inspirez par le nez en rentrant le nombril, et expirez en ramenant encore plus le nombril vers la colonne vertébrale en faisant le son « tchhh ». « Cette technique reboostante physiquement et moralement réchauffe la zone des reins qu'on appelle aussi *Manipura*, "la cité des joyaux" en sanskrit. Le son aide à lâcher le mental au profit du

Beauté/bien-être

ressenti. Aussitôt après, on éprouve un réconfort physique et l'esprit devient plus clair. »

Synergie d'huiles essentielles Morning Spark, Shigeta, shigeta.fr; huile de massage Expedition, Dr. Jackson's, drjackson.co.uk

MANGEZ À BONNE TEMPÉRATURE

C'est du bon sens, mais l'hiver, il est fortement recommandé de manger et boire chaud. « Exit crudités, glaces et boissons fraîches qui rendent la digestion encore plus difficile sur un foie déjà paresseux à cette période, sinon, c'est le coup de pompe assuré », prévient Létizia Lorenzi. La bonne idée : « Avec des céréales cuites, misez sur des légumes racines et des courges, comme la butternut, pauvre en calories mais riche en eau, en fibres rassasiantes, en minéraux et en antioxydants, détaille Marielle Alix. Et faites le plein de bons acides gras en consommant des huiles végétales variées. » Enfin, repoussez les microbes grâce aux gélules Huile d'Origan, Solgar.

DÉGELEZ VOS YEUX

Le masque chauffant pour les yeux, c'est l'un des secrets des Coréennes pour humidifier et apaiser les yeux fatigués par les écrans, la conduite ou la fatigue. Le modèle ActiMask de Optone (optone.fr) s'active au contact de l'air et commence à chauffer instantanément en diffusant un flux chauffant très doux (sur des yeux démaquillés et dénués de lentilles de contact). Dans la même veine, les masques de soin visage autochauffants se multiplient. Offrant de nouvelles sensations ludiques, ils permettent surtout d'ouvrir les pores et de faire pénétrer les actifs purifiants. Leur secret ? La zéolite, un minéral d'origine volcanique proche de l'argile, qui chauffe au contact de l'eau. ✦

Masque minéral chauffant, The Body Shop ;
Masque autochauffant 1 minute chrono, Bioré.



POUR DÉTENDRE L'ATMOSPHÈRE

Huile Végétale de Prune de Gascogne, L'Officine Universelle Buly ; Bougie Au Coin du Feu, Bastide ; Expedition Massage Oil, Dr Jackson's ; Bougies Légende du nord et Feu de Bois, Diptyque.