



Belle (même) en hiver

A quoi bon se plaindre du matin au soir du mercure en chute et de la nuit qui tombe à 17 heures? Cette année, on accueille la saison froide à bras ouverts pour se sentir au top dedans comme dehors. Par Joy PINTO

Etape 1

ACTIVER LE MODE HIBERNATION

Déculpabiliser

Bienvenue dans la saison du dodo libre et assumé: observez la nature et imitez-la! Ne vous forcez pas à sortir si vous préférez dormir telle une marmotte. C'est le moment d'être moins sociable et un peu plus dans l'introspection. «Il n'y a pas à culpabiliser de dormir et de manger plus. Ni même d'être un peu mou, un peu down ou nostalgique. C'est juste un passage», rassure Maricha Dumont, professeur de yoga spécialiste de l'ayurveda.

Calmer le jeu

Le sommeil se fait attendre? On se met à la méditation guidée. Avec Morphée, un objet connecté qui propose plus de 200 séances de méditation et de sophrologie pour (re)trouver le calme intérieur. Ou avec la lampe Somneo de Philips. Elle permet d'effectuer des respirations par la lumière et réveille le corps en douceur chaque matin.
1. Morphée, 79 € chez Nature & Découvertes. 2. Somneo, Philips, 200 €.



Fleurir sa chambre

«Longtemps accusées de priver d'oxygène, les fleurs ont en réalité des vertus thérapeutiques», explique Emilie Kapps, naturopathe. La lavande apaise et calme, tandis que l'aloë vera purifie une atmosphère saturée de mauvaises ondes. Pour un sommeil serein, comptez sur le jasmin, aux vertus sédatives.

Etape 2

RESTER AU CHAUD

Attiser le feu

Avec la respiration yogique kapalabhati, la chaleur monte, le feu digestif s'accélère, les toxines sont éliminées et le système immunitaire renforcé.

En position assise, expirez bruyamment en rentrant le ventre, bouche fermée, à un rythme régulier. Faites des séries de 60, puis augmentez progressivement.

Manger chaud

Le but: éviter d'affaiblir une digestion déjà au ralenti. «En hiver, mieux vaut fuir les aliments froids. Le corps a du mal à se remettre à température, ce qui produit des toxines dans l'organisme», précise Maricha Dumont. Comme les Indiens, variez les goûts. En multipliant les saveurs, on stimule les glandes salivaires qui facilitent la digestion.

Changer de bouillotte

Connaissez-vous la graine de cassia, utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise pour soulager le foie, stimuler l'énergie vitale et apaiser les maux de tête? Infusée dans ce coussin (deux minutes au micro-ondes) à poser sur les épaules tendues, elle aurait bien plus de bénéfices qu'une simple bouillotte.
Coussin chauffant aux graines de cassia, La Maison du Tui Na, 24,90 €.

Prendre un bain thérapeutique

Y verser 2 tasses de sel de l'Himalaya, qui active la circulation et réchauffe le corps, plus 10 gouttes d'huile essentielle «hot», à choisir parmi le bois de hê, l'encens, la lavande vraie ou le gingembre. Tout aussi pratique, le mélange tout fait.
Hot Tub Bath, Pursoma, 40,96 € sur Net-a-porter.





Etape 3

PROTEGER SA PEAU



Sortir couverte

1

La doudoune de la peau? Une crème gorgée d'huiles et de cires végétales qui font barrière contre les éléments. Mention spéciale aux baumes qui fondent sous la chaleur des doigts. La peau devient plus rose, plus rebondie. A défaut, dopez votre crème habituelle de quelques gouttes d'huile végétale riche en oméga 3. Enfin, au retour d'une bonne promenade qui pique les joues, laissez poser un masque hydratant afin de stopper instantanément la perte insensible en eau, phénomène d'évaporation qui assèche l'épiderme.



1. Baume Visage Sol, Mono Oils, 40 € les 15 ml. 2. Crème-Masque Hydratante, Hyalurogel Nuit, Mixa, 7,80 € les 50 ml. 3. Masque Hydratation Intense, Alaena, 59 € les 50 ml.

Soigner le démaquillage

Avec un savon saponifié à froid, doux pour l'épiderme et au pH bien ajusté, qu'on rince avec de l'eau thermale pour éviter l'inconfort du calcaire sur la peau fragilisée par l'hiver.

1. Pain Lavant, Gallinée, 11 €. 2. Eau Thermale, Avène, 7,20 € les 300 ml.



Spiruline Forte Bio 1000 mg, Phytoceutic, 17,30 € les 90 comprimés.

Agir de l'intérieur

L'alimentation a son rôle à jouer. Enrichissez-la en noix, graines et poissons gras, elle hydratera la peau de l'intérieur. En cas de coup de mou, foncez sur les légumes colorés, blindés d'antioxydants et complétez-vous en spiruline. «Sa vitamine C booste l'organisme. Or, un organisme en forme se reflète sur la santé de la peau», précise Sylvie Peres, fondatrice d'Alaena.



Etape 4

RESISTER A LA PRESSION

Respirer profondément

Pendant que les ours hibernent, nous, on court comme un hamster dans une roue pour tenir les délais, boucler les dossiers avant les vacances et réussir ses fêtes de fin d'année sans embrouilles de famille. Pour garder la pêche et éviter les maux hivernaux, on adopte les trois recettes d'Anne-Laure Jaffrelo, aromathérapeute.

• Contre la déprime

Diffusez de l'encens oliban, véritable équilibrant psycho-émotionnel. «Antidépresseur, il apporte de la lumière et de l'ouverture spirituelle. En prime, il lutte contre les virus avec ses vertus assainissantes.»

A coupler avec la litsée citronnée, qui fait voir la vie du bon côté, ou la bergamote, antistress et booster de joie.

• Contre les coups de mou

Pensez à l'épinette noire ou au sapin baumier, deux essences qui équilibrent le système nerveux et stimulent la force vitale du corps. A diffuser ou à respirer à même le flacon.

• Contre les épidémies ORL

Nettoyez l'air avec le ravintsara (antiviral), l'eucalyptus radié (antibactérien) ou le sapin baumier (assainissant), associés à un agrume comme le citron, tonifiant le matin, ou la mandarine, qui aide à s'endormir. Ne sortez plus sans ce bouclier: 10 gouttes de saro dans 1 c. à café d'huile de macadamia, à masser sur le thorax, les poignets, derrière les genoux et les pieds.

Faire la chandelle

En glissant sa tête plus bas que le corps, on active le drainage de la lymphe et donc la détox de tout ce qui entrave le système immunitaire. Tenez trois minutes.

Caresser un arbre

Il suffit de se balader en forêt pour capter la force et l'énergie des arbres. «En grim pant dessus et en les enlaçant, on bénéficie de leurs ions négatifs, qui abaissent la tension artérielle, réduisent le stress et l'anxiété, et améliorent le sommeil», assure Emilie Kapps, naturopathe.



PHOTOS: DAVID COHEN DE LARA / THE LICENSING PROJECT.COM, DR

“ Ne sortez plus sans ce bouclier: 10 gouttes de saro dans 1 cuillère d'huile de macadamia ”

Etape 5

AFFICHER LA COULEUR

Oser la bouche velours

«Le rouge à lèvres mat est l'accessoire mode qui complète un look pas toujours très funky quand il fait froid», avance Marie Huart, maquilleuse Lancôme. A essayer: les fards foncés, prune, violet ou pinot noir, dans une matière velvet super élégante. «Sur un teint nickel pour que la bouche se dessine bien, tracez un contour au crayon bien taillé en remplissant les commissures et posez le lipstick», explique la maquilleuse. Sur la paupière, un gloss et un peu de mascara équilibrent le look.

1. L'Absolu Rouge Drama Matte 508 purple temptation, Lancôme, 34 €.
2. Rouge Allure Velvet Extrême 116 extrême, Chanel, 36 €.



Afficher un regard chaleureux

Halte aux tons tristounes de taupe et de noir, place aux nude chauds, orangés, terre de sienne ou brique, qui donnent un coup de fouet au regard sans faire color block. L'astuce pro: «Poser son aplat sur la paupière mobile avant de diffuser vers l'extérieur pour obtenir de la transparence», précise Marie Huart. Sur les joues, un léger rappel assorti d'un joli baume sur les lèvres. Et voilà l'éclat!

1. Palette Spice of Life, Zoeva, 22,50 € chez Sephora.
2. Palette Yeux Essentialist jizoh street reds, Shiseido, 42 €.

