



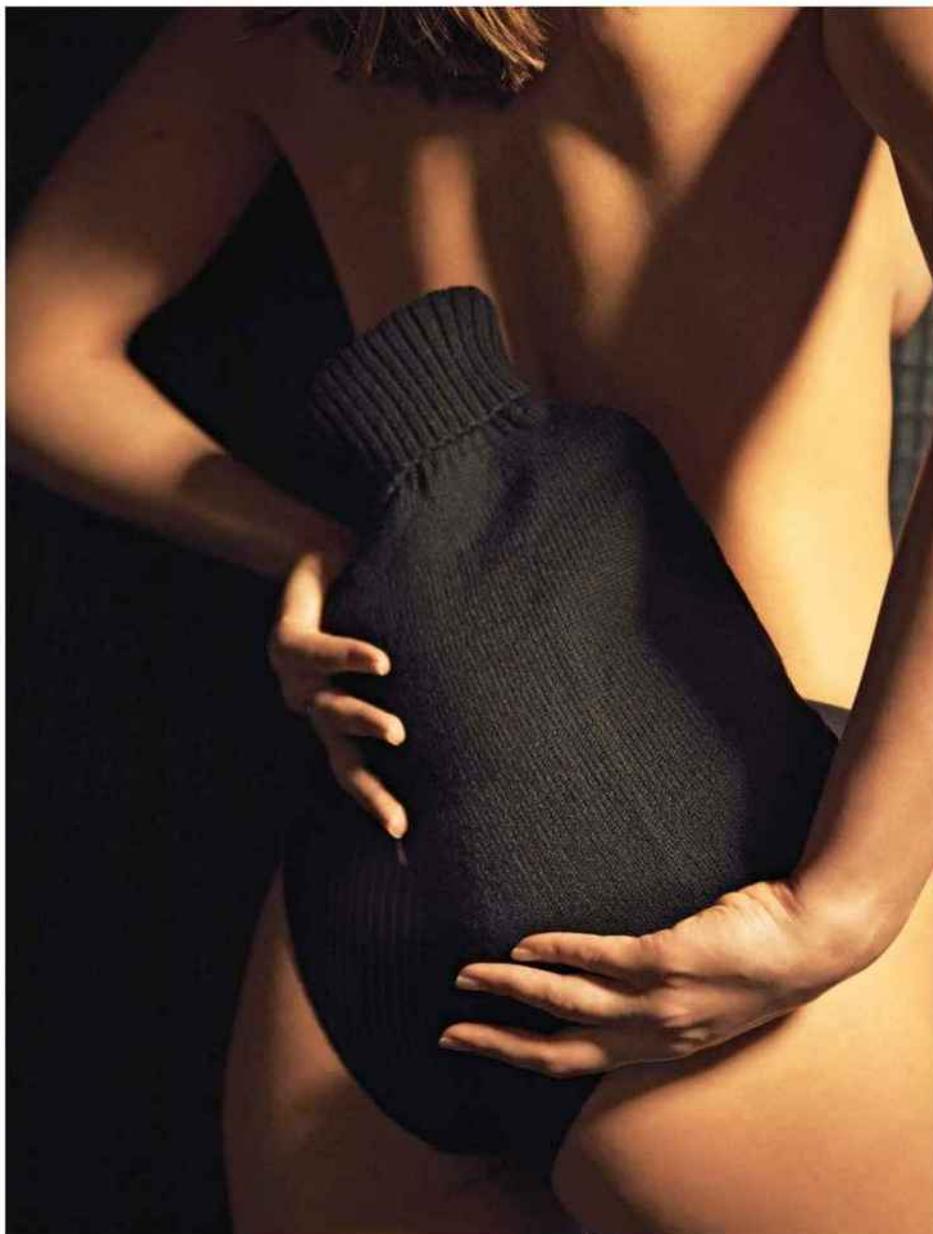
BEAUTE



Apprendre à booster son tonus, se recentrer sur les besoins de son organisme, faire confiance aux préceptes de la médecine chinoise, adopter de nouvelles habitudes au quotidien, bref, mettre toutes les chances de son côté pour affronter le froid en pleine forme !

Soutien-gorge et culotte Undress
Code. Bague chaîne et pendentif Ginette
NY. A dr. : culotte Dos Gardenias.
Bouillotte amazon.fr.

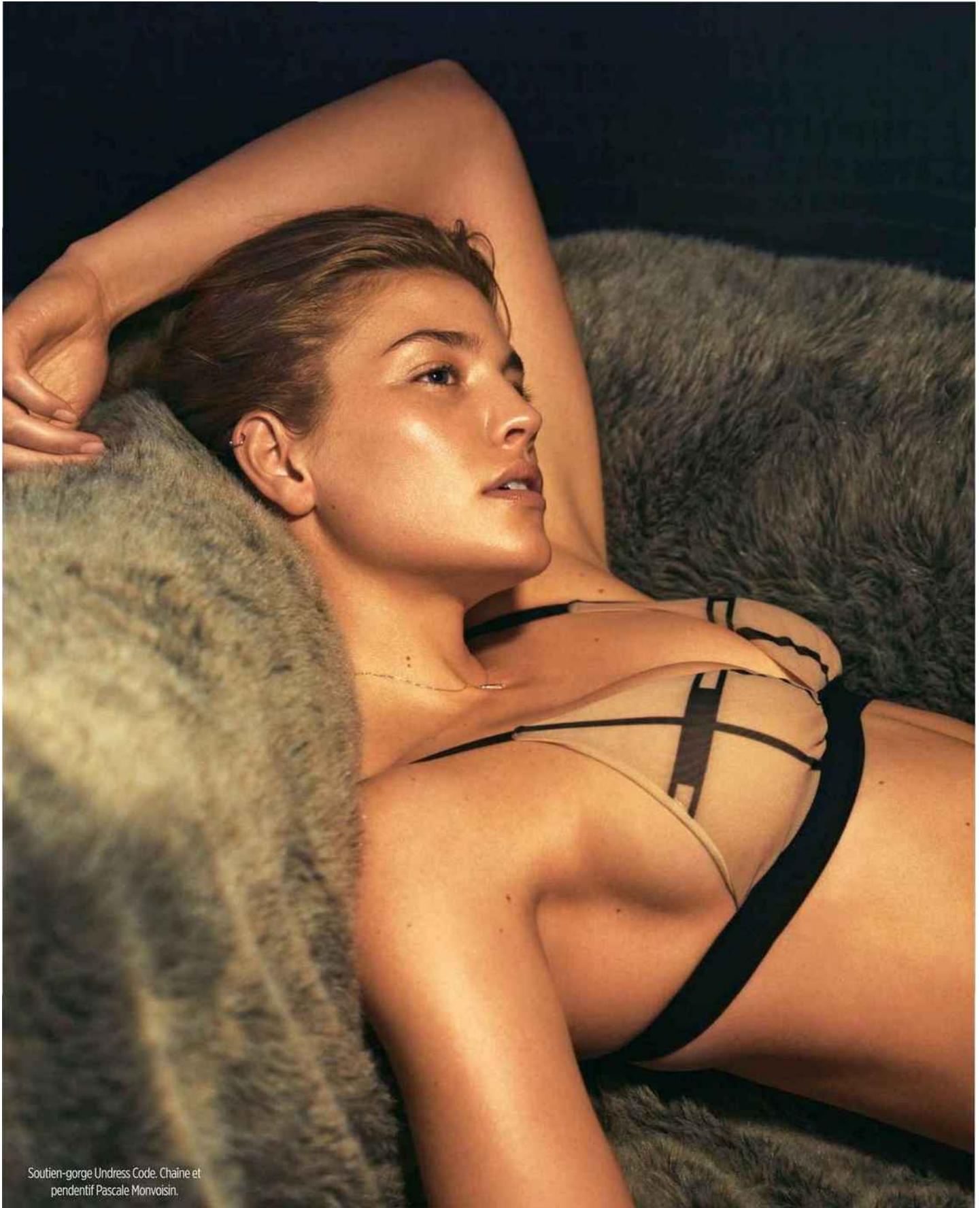
Photos prises dans le spa
Sothys de l'hôtel *Le Strato Courchevel*,
hotelstrato.com.



ARMÉE POUR L'HIVER

Baisse des températures, manque de lumière, fatigue post-fêtes...
Janvier est souvent fatal pour la peau, l'organisme et le moral. Trois pistes
inspirées pour tenir jusqu'au printemps.

PHOTOS : **BRUNO POINSARD**. RÉALISATION : **DOMINIQUE ÉVÈQUE**.
TEXTE : **FABIENNE LAGOARDE**.



Soutien-gorge Undress Code. Chaîne et
pendentif Pascale Monvoisin.



pains dermatologiques au PH 5), pas d'exfoliations abusives, et utilisation biquotidienne de soins formulés avec ces fameux probiotiques (bactéries désactivées) qui vont prendre soin de notre microbiome pour aider la peau à rester en parfaite santé.

Shopping *La Culture – Crème Visage Hydratante* (4) **Gallinée**, 40 €, gallinee.com ; *Crème N° 2 L'Essentielle* (5) **Payot**, 35 €, payot.com ; *Crème SensiBiotic* (8) **Matis**, 62 €, matis-paris.fr ; *Cell Revitalise Day Moisturiser* (7) **Aurelia Probiotic Skincare**, 74 €, ohmycream.com ; *Clinique ID Base Emulsion soyeuse + Actif Concentré Irritation* (9) **Clinique**, 52 €*.

■ On sait que les bactéries intestinales jouent un rôle essentiel dans le système immunitaire en activant la production de substances antimicrobiennes. Pour les préserver, cap sur les aliments riches en fibres, en ferments lactiques (bactéries inoffensives) et en prébiotiques : « Topinambour, choucroute, endives ou encore kombucha sont excellents en la matière », conseille Marie Drago, qui avale aussi chaque matin un smoothie amande, banane, avoine, kéfir, feuilles d'épinard, fruit de saison et cuillère d'inuline (mélange de fibres polysaccharides bénéfiques au système immunitaire). Pour elle, le lien entre peau et nutrition est clair : « Quand la flore intestinale est au top, elle envoie des signaux pour réduire les inflammations, notamment cutanées. » De quoi s'autoriser quelques petits coups de pouce.

Shopping Une cure de compléments alimentaires : *Lactibiane Immuno*, **Pilèje**, 16,50 €** ; *Probiotique 100 % Végétal* (10) **Proviotic**, 38 € chez Naturalia. Une eau enrichie en micro-organismes : *Probiotic Water* (6) **Wow**, 1,99€***. Un mix chanvre-prébiotiques à glisser dans un smoothie ou une infusion : *Relax Mix*, **Wild & The Moon**, 25 €, wildandthemoon.fr.

RALENTIR LE RYTHME

On dit oui au mantra de médecine traditionnelle chinoise, l'hiver correspondant à une fin de cycle (avant le renouveau du printemps) : « De fin novembre à début mars, on est biologiquement programmé pour ralentir, dans l'unique but de recharger nos batteries », avance Bertrand Bimont, ancien thérapeute reconverti à la tête du laboratoire éponyme de pharmacopée chinoise. Attention, ça ne signifie pas tomber dans l'immobilisme total façon hibernation (on n'est ni une marmotte ni un ours de montagne), mais plutôt calmer le jeu, ne pas chercher à être à 100 %. Enfin une véritable excuse pour faire la grasse matinée ou sécher le sport ? « Oui, absolument. Il est tout à fait recommandé de rallonger d'au moins une heure son temps de sommeil quotidien, et de mettre un frein sur ses activités physiques », poursuit le thérapeute.

■ Booster son tonus passe aussi par le rein, organe lié énergiquement à l'hiver en médecine chinoise (comme le foie l'est au printemps, ou les poumons à l'automne). L'idée : préserver son équilibre, l'entretenir, le protéger. « C'est l'organe clé, racine de la santé. Quand il va bien, on résiste mieux aux maladies, on se sent moins fatigué », confirme Lanqi, fondatrice des spas Lanqi, qui lui consacre un nouveau protocole bien nommé *Hiver Serein*. Après un massage Tuina redynamisant stimulant les défenses immunitaires, son rituel s'attache à travailler les neuf méridiens de cet organe majeur pendant trente minutes (1 heure, 76 €, lanqi-spa.com). Au quotidien, on garde ses reins au chaud : sous la douche faire couler de l'eau chaude sur le bas du dos ; les protéger des courants d'air (on rentre bien tee-shirts et chemises dans le pantalon) ; les frictionner poings fermés pour apporter une chaleur pénétrante. Ensuite, les rééquilibrer énergétiquement avec certains aliments salés (leur saveur associée) : « Algues, huîtres, crabe, châtaigne, orge tonifient le yin du rein, alors que crevettes, noix, pistaches, poireaux tonifient son yang », précise en spécialiste Bertrand Bimont.

■ Autre conseil de saison : s'adonner le soir au bain de pieds. « Vingt minutes dans une eau bien chaude infusée de morceaux de

Le mood du début d'année s'articule généralement autour de trois piliers : système immunitaire fragile, moral en berne, peau irritabile. Mais cette fois, pas question de se laisser emporter par ce *bad trip*. On affronte le premier trimestre la tête haute : teint frais, forme au sommet et sourire aux lèvres. Les meilleurs conseils piochés dans la cosméto, les médecines traditionnelles ou encore la naturopathie pour garder toutes nos ressources.

CULTIVER SES BONNES BACTÉRIES

Des micro-organismes indispensables, on en a partout, et pas uniquement au cœur de notre système intestinal. « La peau est comme une planète, accueillant une biodiversité importante en matière de bactéries. Bonnes ou mauvaises, tout est question d'équilibre, de régulation », précise Romuald Vallée, directeur des laboratoires Codif/Phytomer. Quand l'harmonie est rompue, l'épiderme, moins bien protégé, est malmené. Ce qui arrive justement en hiver : « Lors du Skin Microbiome Congress, qui s'est tenu à Hongkong en décembre dernier, on a appris que les bactéries colonisant la peau étaient chamboulées par les saisons », raconte Marie Drago, docteur en pharmacie et créatrice de Gallinée, marque spécialisée en la matière. Elles seraient plus sensibles qu'on ne le pense aux températures, à l'humidité, à l'air trop sec... C'est donc le moment de se montrer particulièrement tendre avec elles : pas de nettoyage de peau agressif (privilégier les



Sonothérapie et luminothérapie pour chasser **LE SPLEEN DE L'HIVER**

gingembre frais », propose Lanqi. Enfin, on privilégie les soupes aux repas, et les infusions pendant la journée – jamais plus de deux heures avant d'aller se coucher. Emilie Kapps, naturopathe (emiliekapps.com), donne son trio de plantes hivernales : « L'échinacée pour son pouvoir antiviral et antimicrobien, la rhodiola aux vertus fortifiantes et tonifiantes, et l'astragale, qui accroît la résistance à la fatigue et au froid. »

Shopping Deux tasses par jour pendant trois semaines, ou en version gélules : *Echinacée*, Arkopharma, 8,40 €** ; *Extrait de Racine de*

Rhodiola (3) Solgar, 36,95 €** ; *Anti-Stress Rhodiola, Basilic* (2) Biopur, 11,95 €** ; *Vitalité Source* (1) Les Laboratoires Bimont, 26 €**.

OUVRIR SON CHAKRA « PRINTEMPS »

Traduire : se débarrasser des énergies négatives qui plombent le moral. L'une des options ayant le vent en poupe, c'est la sonothérapie basée sur les ondes vibratoires. « On retrouve cette technique très ancienne dans les préceptes ayurvédiques, chinois, mais aussi dans la médecine

chamanique », explique Elodie Garamond, qui propose de plus en plus de sessions de gong bass dans ses *Tigre Yoga Club* (tigre-yoga.com), « principalement en période de pleine lune ou de nouvelle lune pour en booster les effets ». Concrètement, on s'allonge sous une couverture et on se laisse bercer par les sons (gong, bol tibétain, diapason...). « Les ondes envoient des signaux émotionnels et le massage vibratoire crée une sensation de relaxation intense. Idéal pour relancer des énergies bloquées ou éliminer des sentiments négatifs. Et ce, dès la première séance », précise Elodie. Un bain de gong cristal, c'est aussi le plus holistique de la naturopathe Emilie Kapps pour conclure la séance de reiki qu'elle propose avec ses consultations (1 h 30, 70 €) : « Les vibrations agissent sur le système nerveux et ont des vertus apaisantes et purificatrices. »

■ Le pouvoir des sons a aussi inspiré le spa Cinq Mondes, qui a mis au point avec Jean-Marie Adrien, docteur en physique acoustique, un protocole durant lequel les mains du thérapeute rythment (via des capteurs installés au-dessus de la table de massage) des éléments musicaux : instruments, mais aussi vagues, galop d'un cheval, pluie... L'objectif est de calmer le mental par le massage autant que par les vibrations sonores (*Rituel Immersif Musicalement Augmenté*, 1 h 30, 159 €, cinqmondes.com).

■ Autre technique douce avérée, mais moins spirituelle, pour chasser le spleen de l'hiver : la luminothérapie. En simulant la lumière du jour qui nous manque tant en janvier, des lampes resynchronisent une horloge biologique perturbée. En clair, on s'expose plusieurs matins par semaine environ 30 minutes face à une lumière artificielle blanche (sans la fixer).

Shopping Résultats positifs sur l'humeur assez rapides *Lampe Energy Up* (11) Philips, 199 €, philips.fr ; *Lampe Compacte de Luminothérapie* (12) 75 €, **Nature & Découvertes**, natureetdecouvertes.com. ♦

Savoir s'arrêter, prendre le temps de s'écouter pour mieux attaquer la nouvelle année.



Soutien-gorge Livy,
culotte Dos Gardenias, Chaîne
et pendentif Pi Dinh Van,
bague Ginette NY.





Combinaison Ernest Leoty.
Chaîne et pendentif Ginette NY.

Assistante de réalisation :
Emilie Gaudin.
Assistant photo : Olivier Colairo.
Coiffure et maquillage :
Cyril Lanoir @opentalentparis.
Modèle : Camille Dugast pour
Women Management.

* EN PARFUMERIES ET GRANDS MAGASINS ** EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES *** EN GRANDE DISTRIBUTION PACKSHOTS - SERVICE PRESSE