



MODE D'EMPLOI

MON PETIT PROGRAMME D'HIVER

Peau trop sèche, moral en baisse ou grosse fatigue ?
 Selon votre problématique, découvrez nos conseils pour traverser la saison en douceur.

PAR VITORIA MOURA GUIMARAES

PHOTOGRAPHE NATURES MORTES ARNO CAUCHOIS

REALISATION LAURIANE SEIGNIER

J'ai un coup de mou

PREMIER RÉFLEXE Stimulez votre dopamine ! Elle est à l'origine de la motivation et du plaisir, et sa production diminue en hiver. « Exposez vos rétines à la lumière du jour dès le réveil pour réguler vos neuromédiateurs de l'humeur et de l'énergie, et prenez un petit déjeuner riche en protéines, fibres et bons acides gras de façon à encourager la synthèse de cette dopamine », conseille Dominique Gassin, naturopathe et micronutritionniste, fondatrice de Judy, un label de cantines healthy à Paris.

LES BONS OUTILS Utilisez une lampe à lumière rouge le matin pour activer la synthèse des hormones d'éveil et de motivation. Et pourquoi ne pas vous lancer dans une séance d'acupuncture à la maison avec des aimants à placer le long des méridiens (Aimants Acupuncture, Body Balance Magnets, WTHN, 30 aimants, 52 €).

LES ASTUCES FACILES Prenez une douche écossaise en alternant entre jet d'eau chaude et jet d'eau froide. Effet coup de fouet garanti. Et pour atténuer le stress, ne zappez pas la cure de compléments alimentaires à base de végétaux adaptogènes, type ashwagandha et basilic sacré (exemple : La Sérénité d'Hygée).



NOTRE SHOPPING

1. Irrésistible Du magnésium pour le moral et du collagène marin pour une peau plus ferme. Cubes Cacao au Collagène, Gourmandise et Ferneté, Holidermie, la boîte de 36, 39 €. **2. Bonne humeur** Un mélange bio de sept Fleurs de Bach qui favorise l'optimisme. Pastilles Trouver la Motivation, Biofloral, 50 g, 13,70 €. **3. Thérapeutique** Six ambiances lumineuses anti-stress, modulables selon votre humeur : détente, équilibre, énergie... Lampe Sensorielle Connectée Thérapeutique Nomade, en verre soufflé, Sensolight, 249 €. **4. Bienfaisant** Un roll-on parfumé à utiliser plusieurs fois par jour pour renforcer la sensation de bien-être. Le Booster d'Émotion, Joie, Neuraé, 6,5 ml, 50 €. **5. Baby Lips** Une formule pour repulper les lèvres, avec une couleur pepsy qui met de bonne humeur. Baume à Lèvres Teinté, n° 02, Clarins, 34 €. **6. Vivifiant** Des notes d'agrumes toniques pour chez soi. Parfum d'Intérieur aux Énergies Actives, Pluie Vitalisante, Hozho, 200 ml, 115 €. **7. Stimulant** Un brossage à sec du corps permet d'activer le système lymphatique et la circulation sanguine, mais aussi d'exfolier les cellules mortes. Brosse pour le Corps, Bogdao chez thecare.com, 29 €.

PHOTO EVA WANG, STYLISME AURELIA DONALDSON.
 (À DROITE, GANTS, NOTSHKI)

Je suis épuisée

PREMIER RÉFLEXE Dormir. « Nous avons besoin de plus de sommeil en hiver », abonde la naturopathe Dominique Gassin. Veillez à adopter un rythme régulier de coucher et de réveil. **LES BONS OUTILS** Pour que cette fatigue ne s'installe pas sur le visage, on le masse. « Lorsque les températures baissent, la microcirculation de la peau ralentit, réduisant ainsi l'apport en nutriments », explique la D^{re} Martine Baspeyras, dermatologue et présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie. La clé ? Des manœuvres simples et douces de lissage avec un gua sha ou un rouleau, ou l'utilisation d'un appareil plus sophistiqué aux led (Skincare Mini de Solawave, 85 €). **LES ASTUCES FACILES** « Évitez les stimulants (café, thé noir), l'estomac vide. Ils excitent le corps, qui doit éliminer ces toxines, ce qui entraîne... de la fatigue. Et faites une cure de magnésium bisglycinate pour retrouver de l'énergie », recommande Dominique Gassin.



NOTRE SHOPPING

- 1. Nutritif** Une cure pour optimiser le bon fonctionnement de la peau. Complément Alimentaire à base de Vitamines, Minéraux et d'Extraits de Plantes, Nuoro chez Maison Epigenetic, 381 g, 20 sachets, 89 €. **2. Bonne mine** De la vitamine C pour réveiller l'éclat. Masque Glow, Dr. Pierre Ricaud, 50 ml, 37 €.
- 3. Automassage** La pierre de quartz rose aide à faire circuler l'énergie dans la peau. Roll-on Skin Reviving On-The-Go, Revlon, 13,60 €.
- 4. À boire** Un cocktail riche en vitamine C pour booster la vitalité et soutenir l'éclat de la peau. Jus Beauté, Vitalité & Bonne Mine, Ozza, 100 ml, le pack de 6, 24 €.
- 5. Anti-grisaille** Un soin qui hydrate en profondeur et réchauffe le teint illico. Soins 2 en 1 Hydratant + Hâle Immédiat, Bonne Mine, Pulpe de Vie, 40 ml, 16,90 €.
- 6. Apaisant** De l'arnica pour décontracter les muscles, associé à de l'huile essentielle de lavande et de romarin pour la détente. Crème de Massage, Weleda, 70 g, 10,90 €.

J'ai abusé

PREMIER RÉFLEXE Faites une pause détox. Buvez des bouillons le soir pendant une semaine pour une bonne digestion et un sommeil réparateur. Consommez des légumes de saison et des protéines (végétales et animales), choisis bio afin de limiter les toxines. **LES BONS OUTILS** Un tapis de yoga, pour faire plusieurs fois par semaine des mouvements avec torsions, accompagnés de respirations profondes, afin de favoriser la détox des viscères. Et des chaussettes de réflexologie pour masser la plante des pieds. **LES ASTUCES FACILES** Buvez deux litres d'eau par jour – l'eau bicarbonatée aide en cas de mauvaise digestion ou de reflux. « Faites une cure de plantes cholagogues pour encourager la détox hépatique », recommande la naturopathe Dominique Gassin. « Et

une cure de compléments alimentaires comme Glisodin Etat Général, qui contient un puissant antioxydant », propose la D^{re} Martine Baspeyras. Côté cosmétiques, alternez un soin au rétinol avec un gommage aux acides de fruits et une crème hydratante pour favoriser la desquamation naturelle.



NOTRE SHOPPING

- 1. Axe intestins-peau** Extraits de citron, pomme, groseille... pour l'après-repas. Infusion Bio, Digestion & Peau Saine, Krème, 60 g, 18 €.
- 2. Points à masser** Pour stimuler les organes d'élimination. Chaussettes Réflexologie, Voyages Immobiles chez Nature & Découvertes, 9,90 €.
- 3. Coup de balai** Il exfolie en douceur et nettoie la peau en profondeur. Le Nettoyant Purifiant Tout-en-Un, Evidens, 140 ml, 125 €.
- 4. Détoxifiant** Huit plantes pour affiner la silhouette. Ampoules Ultra Draineur Bio, Arkopharma, les 30, 28,30 €.
- 5. Drainant** Un outil de massage lymphatique. Gua Sha de Soins pour le Corps, L'Occitane, 15 €.
- 6. Anti-fringales** Le SOS anti-craquages. Roll-On Coupe-Faim, Diet, Pranarom, 5 ml, 9,90 €.
- 7. Purifiant** Ce sérum stimule le renouvellement cellulaire. The Purify Hero Refill, Yepoda, 30 ml, 20 €.

J'ai froid

PREMIER REFLEXE Adaptez vos menus en les saupoudrant d'épices réchauffantes (gingembre, cannelle, curcuma, poivre de Cayenne, piment), qui génèrent de la chaleur corporelle en activant le métabolisme. Autres amis : les aliments fermentés, qui renforcent la flore intestinale, améliorent la circulation sanguine et la thermorégulation. Les infusions (menthe poivrée, racine de gingembre, cardamome, thym, réglisse) aident également à réchauffer le corps tout en soutenant le système immunitaire. La bonne idée ? Le cacao cru (riche en magnésium, en antioxydants et en théobromine) mélangé à du lait végétal et à un peu de miel, aux propriétés antibactériennes.

LES BONS OUTILS Des séances de sauna infrarouge chez vous avec le Sauna Blanket V4 de HigherDose (779 €). Plus simple : le bain de pieds chaud avec des huiles essentielles (romarin ou menthe poivrée). Ou encore « massez votre corps avec quelques gouttes d'huiles essentielles (diluées dans une huile végétale) de gingembre, cannelle, romarin ou menthe poivrée, qui réchauffent naturellement la peau tout en améliorant la circulation sanguine », suggère Dominique Gassin.

LES ASTUCES FACILES Bougez ! Optez pour la marche rapide, le jogging ou le yoga dynamique. Optez également pour le qi gong et le tai-chi, qui favorisent la circulation de l'énergie, échauffent les muscles et apaisent l'esprit, tout en équilibrant les flux internes. Au réveil, réalisez quelques postures de yoga, en particulier les inversions (comme le chien tête en bas), pour encourager la circulation sanguine.

PHOTOS: ANKO CALICHOIS, RÉALISATION LAURANE SIGNER, IBANDANA, MONCORIK, HUGO + TUB + ET VASE, RISE AND SHINE, FLEUX, LA BOULLOTTE, LA RHABETA, BUREDO



NOTRE SHOPPING

1. À déguster Sarrasin, riz soufflé, cacao et amande bio, à savourer dans un mug fumant... Céréales à Infuser, Brin de Douceur, Palais des Thés, 100 g, 14 €. **2. Sensoriel** Huiles de pépins de figue de barbarie, d'argan et macérât de carotte : la formule nourrit et ravive l'éclat. Huile Sensorielle, Visage & Corps, Cocoon, 100 ml, 39 €. **3. Fortifiant.** Onze huiles riches en oméga-3-6-9 pour soigner les ongles ternes et sensibilisés. L'Huile Oméga, Ongles & Cuticules, Kure Bazaar, 10 ml, 26 €. **4. Aromatique** Des extraits de thé noir et de thé vert dans un accord boisé et fumé. Eau de Toilette Thé Yulong, Armani Privé, 50 ml, 145 €. **5. Multitâche** En plus de sa formule « bien-vieillir », sa texture enrichie en bio-céramides répare la barrière cutanée. La Crème Riche, Premier Cru, Caudalie, 50 ml, 82,90 €. **6. Enveloppant** Un complexe d'huiles végétales (bourrache sauvage, rosier muscat...) aux vertus nourrissantes et antioxydantes pour le corps. Crème Ricca, Casanera, 250 ml, 75 €.

Ma peau me gratte, ça tire, ça brûle !



NOTRE SHOPPING

1. Onctueux Des huiles d'olive, de soja et de tournesol, ainsi que du beurre de mangue, pour une hydratation intense. La Crème Riche, État Pur, 50 ml, 19,90 €.

2. Pare-feu Elle soulage en dix secondes les peaux très sèches sujettes à l'eczéma. Brume Relipidante Anti-Grattage Eczeane, Noreva, 200 ml, 16,90 €.

3. Gourmand À base de lanoline australienne pure et de vitamine E, ce baume scelle l'hydratation des lèvres. Multi-Baume, Glazed Donut, Lanolips, 10 g, 14,90 €. **4. Anti-crise** Une cure à avaler, mix de plantes et de nutriments, qui réduit les démangeaisons, répare et apaise la peau. Complément Alimentaire, Bombeiro, Pomad, les 30 gélules, 29 €.

PREMIER RÉFLEXE Limitez le feu grâce à une assiette anti-inflammatoire. Misez sur les aliments riches en oméga-3 au quotidien (poisson gras, noix, huile de noix, légumes verts). Consommez des probiotiques (miso, légumes fermentés, kombucha) et des légumes de couleur orange ou jaune (riches en provitamine A, essentielle pour la santé de la peau). Enfin, intégrez des graines de chia et de courge de façon à augmenter l'apport en zinc. Évitez le plus possible les produits laitiers, les aliments transformés et les sucres raffinés.

LES BONS OUTILS Les soins « pansement » pour les peaux atopiques, à appliquer le soir, favorisent des nuits plus apaisées, sans démangeaisons. Un réflexe qui devient urgent l'hiver, « parce que le froid, le vent et l'air sec abîment davantage le film hydrolipidique, rendant la peau plus sensible et déshydratée », explique la dermatologue Martine Baspeyras.

LES ASTUCES FACILES le rituel du soir de Dominique Gassin pour apaiser la peau : des bains aux sels d'Epsom, reminéralisants (20 minutes), suivis de l'application d'un baume à base de beurre de karité enrichi de quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de tea tree, surtout sur les zones sensibles. Pensez aussi à aérer votre maison : « Ouvrez les fenêtres pour éviter la pollution intérieure et diminuer la prolifération des acariens », conseille la D^{re} Martine Baspeyras.

5. Anti-tiraillements De l'acide hyaluronique et de l'acide lactique pour hydrater et renforcer la barrière cutanée. Sérum Concentré Réhydratant, Mixa, 30 ml, 11,50 €. **6. Bouclier** Façon vaseline végétale, un complexe d'avoine, d'acide hyaluronique et de beurre de Cupuaçu pour toutes les zones du corps. Baume-Patch Réparateur, Epitheliale A.H, A-Derma, 50 g, 12,75 €.

