



PEPSY GIRL

Mise en beauté
avec le Fond de
teint Matchmaster
Intelligence
Compact 4.0
et le Crayon à lèvres
Velvetease
Reddy to Go, M.A.C.
Cosmetics.
Maquillage Deanna
Hagan. Coiffure
Marki Shkrelli. Blouson
Napapijri, lunettes
Marc Jacobs.

PHOTO: GUY AROCH

Beautébien-être

SHOPPING LIST

U

Une pêche d'enfer ? Soit vous mentez bien, soit vous avez déjà muté... Car de nos jours, 95% des femmes n'en peuvent plus. Les ados et les quinze à cause des pressions et de leurs hormones. Les autres parce qu'elles cumulent enfants, boulot, cardio, sexe... Et toutes, parce qu'elles ne dorment pas assez et subissent de plein fouet les assauts de la vie moderne. « Les plus touchées, ce sont les 25-35 ans, cette génération Y surdigitalisée, qui veut tout faire, vit tout et son contraire, précise Vincent Grégoire, de l'agence de prospective NellyRodí. Ces multi-tasking girls qui zappent les signes d'épuisement. » Épigénétique, métabolomique... Même la cosmétique s'intéresse de plus en plus à la fatigue urbaine et aux conséquences de notre style de vie sur la peau, notre troisième cerveau après le ventre.

Une soft détox

Comme pour la nature, le printemps est la saison du réveil physiologique de l'organisme, la période idéale pour nettoyer ses organes d'élimination (peau, poumons, foie, reins, intestins), mais pas n'importe comment. « Avant toute détox, jeûne, cure de vitamine C ou de magnésium, il faut évaluer son degré de vitalité, explique le naturopathe Frédéric Reymond. Sinon, le corps n'a pas assez de force pour éliminer les toxines ; elles vont se retrouver dans la circulation générale et faire plus de mal que de bien, comme si vous vidiez vos poubelles au milieu du salon. » Comment gérer le coup de mou post-hivernal ? « D'abord avec une alimentation "vitalogène" adaptée à sa constitution (chacune a son profil nutritionnel), riche en aliments "vivants", pauvres en sucres rapides, acides gras saturés, farines raffinées, excitants... Avec une activité physique adaptée, du grand air, des massages, de la réflexologie... » Et après seulement, on nettoie.

Des forces de la nature

« La fatigue actuelle est plus nerveuse et émotionnelle que physique, constate Frédéric Reymond. Ce ruminement mental et cet état de tension permanents pompent énormément d'énergie et affaiblissent nos "ministères de la défense" que sont le foie et la rate. Pour se faire moins de bile, on peut les soutenir avec les plantes détox, comme le chardon marie, l'artichaut, le radis noir, le « Desmodium », le boldo, la gentiane, le « Chrysanthellum americanum », mais aussi en exprimant ses émotions rentrées. Pour trouver des solutions, il faut d'abord poser les bonnes questions. »

Pour agir en roue libre :

- on suit le programme Détox Triple Action bio, Arkofluides Arkopharma, en trois étapes : dix jours de détoxifiant hépatique, dix jours de dépuratif rénal et dix jours de purifiant cutané ;
- on se réchauffe light avec la Soupe Detox Immunity Biocyte ;
- on dort mieux avec Sérène Sommeil, Naturactive, qui favorise l'endormissement ;
- on lit « Je booste mon énergie avec les huiles essentielles », de Jean-Charles Sommerard, éditions Solar.

Des psycho-biotiques

« C'est le nom de ces aliments qui, dans nos intestins, fabriquent de la sérotonine, neurotransmetteur du bien-être, explique le Pr Michel Lejoyeux dans son livre « Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore » (éditions JC Lattès). Pour les bananes et le chocolat, on savait déjà. Lui, nous conseille aussi les cornichons, les pickles et les aliments fermentés, comme les yaourts et la choucroute.

Des smoothie bowls

Sur Instagram, c'est la nouvelle food-mania. Bien plus jolis et énergétiques que le muesli pour démarrer au quart de tour. Il existe des milliers de recettes, mais le principe consiste à mixer des fruits ou des légumes avec du yaourt, du fromage blanc ou du lait végétal (coco, amande, soja...). On ajoute des morceaux de



VIVIFIANT
Gel Douche Happy
Buddha, Rituals.



APAISANT
Gel Correcteur,
Diophtifatique,
Lierac.



DOPANT
Age Fighter
Vitamin 20%,
Power Dose,
Dr. Brandt.



LISSANTE
Eau Perfectrice,
Pivoine Sublime,
L'Occitane.



ANTI-CERNES
Soin Yeux
Défatigant, Pep-
start, Clinique.

PHOTOS GUY AROCH ET PRESSE



BONUS TONUS

Mise en beauté avec
l'Huile Embellissante
Corps & Cheveux SPF 30,
Clarins. Maquillage
Deanna Hagan. Coiffure
Marki Shkrelli.
Maillot Hervé Léger.

Photos réalisées grâce
à l'aimable collaboration
de l'hôtel Le Guanahani,
à Saint-Barthélemy.
www.leguanahani.com

Beautébien-être

SHOPPING LIST



STIMULANT
Sérum Créateur
d'Éclat, 2 Energize,
Vitality Shot, Ioma.



PUNCHY
Energizing
Radiance Mask,
Kiehl's.



LIGHT
Le Soin Liquide
Énergie de Vie,
Lancôme.



CONCENTRÉ
Booster Energy,
Clarins.



FRAIS
Cucumber Gel
Mask, Peter
Thomas Roth.

fruits frais de saison, des baies, des fruits secs, des oléagineux (amandes, noix), des céréales (flocons d'avoine, granola...); on saupoudre de superaliments (graines de chia, pollen, spiruline, baies de goji, açai, acérola). On déguste lentement à la cuillère... Vers sept heures du matin, après la méditation, le jogging et la douche écossaise, car selon Hal Elrod, l'auteur du best-seller « The Miracle Morning » (lire aussi p.50), le bonheur appartient à celles qui se lèvent tôt.

Des smart drinks cutanés

« Jusqu'à 30 ans, on récupère vite, mais après, la fatigue accentue tous les signes de l'âge, insiste Véronique Delvigne, directrice scientifique de Lancôme. Elle altère le capital énergétique des cellules, les capacités d'auto-défense de la peau et développe un état pro-inflammatoire permanent avec vieillissement accéléré. » Pour contrer le processus, la marque lance Énergie de Vie, trois « eaux fortes » pour trentenaires au bord de la crise de nerfs, avec ces textures watery venues d'Asie. Dedans, de la mélisse apaisante, des baies de goji et de la gentiane énergisantes et plein d'agents hydratants, car plus la peau est stressée, plus elle a soif.

Des perfusions d'éclat

• **Trois à cinq gouttes** du Booster Clarins dans sa crème, son masque, son fond de teint... Et la force se réveille à fleur de peau. Au ginseng pour défatiguer, au café vert pour dégriser, au « Mimosa tenuiflora » pour fortifier.

• **Une, deux ou trois larmes** du Vitality Shot, Ioma, seul ou avant son soin de jour, et la radiance renaît.

• **Quelques milligrammes** de la Power Dose C, du Dr. Brandt, de Phloretin CF, SkinCeuticals ou du Booster à la vitamine C, Novexpert, matin et soir, dans sa crème ou directement sur les ridules et les taches... Et la peau n'a plus peur de rien. Idem avec Force C, Helena Rubinstein (www.helenarubinstein.com).

Des masques quotidiens

Eux aussi ont bien changé. Ils ont pris des couleurs, se découpent, se déplissent, font du pschitt, du buzz, du waouh. On les pose le temps d'une douche, on dort avec la nuit, on les emporte en voyage. Bref, ils s'adaptent pour nous repulper et nous gorger de vitalité.

• **Le plus punchy** : la fille lumière, c'est vous avec l'Energizing Radiance Masque, Kiehl's, au curcuma et au cranberry.

• **Le plus frais** : le masque gel au concombre, hydratant et détoxifiant, Peter Thomas Roth, une gelée fluo à garder au frigo pour l'effet healthy-pulpy (Sephora).

• **Le plus pro** : le Masque Enveloppant Concentré Réparateur Advanced Night Repair, Estée Lauder. Ce masque coton prédécoupé, imprégné d'une double dose du roi des sérums, vous offre une fois par semaine un bain de jouvence.

Des bonnes ondes

On balaie la grise mine...

• **À la maison** avec le nouveau « beauty toy » Darphin, qui remplace les doigts de l'esthéticienne. Deux minutes suffisent. La première pour gommer impuretés et cellules mortes, avec le gel nettoyant et la brosse sonique dont les 42 000 poils souples et les picots en silicone vibrent selon un système de vague pour éviter toute irritation. La seconde pour activer la micro-circulation, réveiller le collagène et faire pénétrer la crème avec la tête massante de l'appareil. Eten plus, ça détend, décrispe, déride.

• **Chez Carita** qui propose le rituel Instant Detox, un protocole de trente minutes avec peeling (47 €). ✦



CITY REHAB

À défaut de thalasso, on part en cure à Molitor, où le spa Clarins a mis au point huit programmes wellness thématiques, qui combinent soins du visage, du corps et consultations avec des experts. Par exemple, la Cure Detox prévoit une heure de coaching sportif, une séance avec un naturopathe, une heure de fasciathérapie et un soin ventre avec en prime l'accès à l'espace bien-être et à la piscine.

✓ À partir de 295 € la cure. Tél. : 01 56 07 08 80.
clubspa@mltr