



17 BONS PLANS ANTI-FATIGUE

Teint en berne et gros coups de pompe, l'automne est là !
Nos solutions pour retrouver rapidement bon pied bon œil.

1/ LA BONNE SUEE

« Transpirer, c'est se régénérer », assure la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. Pourquoi ? Parce qu'on élimine, via la peau, des toxines qui saturent et fatiguent déjà le foie et les reins. Et on fait circuler le sang. Bref, on relance une vraie dynamique détox, garantie de bonne santé. Vous avez du mal à vous mettre aux sports cardio dont on sort en nage ? Raison de plus pour vous offrir, une ou deux fois par mois, un rendez-vous au hammam du coin. C'est très abordable, pas très long (20 minutes suffisent), et le bénéfice est radical et immédiat.

Man Jones

15/ LES BAIES BONNE MINE

Traits tirés, pores dilatés, regard cerné, teint brouillé, voilà à peu près ce à quoi on a droit quand on est K.-O. Avec ses baies d'Arctique (framboises, mûres, airelles), son extrait d'edelweiss et son eau pure de montagne, ce sérum assure à l'épiderme une saine reminéralisation en même temps qu'une solide cure d'antioxydants. On le glisse matin et soir sous sa crème pour retrouver en un mois un visage frais et reposé.

✓ Sérum Energisant Lift Alpes, Pure Altitude, 30 ml, 49 €.

16/ L'ALGUE ROUGE ANTIPOCHES

Un effet antipuffiness amplifié par l'applicateur bille argentée, toujours froid, qui stimule la microcirculation. Pour un résultat vraiment nickel, on fait suivre l'application par un massage d'acupression. 1. On commence par une pression douce entre les deux sourcils, puis au niveau du coin interne de l'œil. 2. On effectue de petits mouvements rotatifs sous l'œil en allant du coin interne vers la tempe. 3. On enchaîne de la tempe vers le coin interne de l'œil en pressant doucement le majeur le long du sourcil.

✓ Baume pour les Yeux Intense, Crème de la Mer, 15 ml, 145 €.

17/ LE BROCOLI BRANCHÉ

Les aliments les plus anti-fatigue ne sont pas les plus énergétiques mais les plus riches en antioxydants. « Les légumes verts sont une bonne source car ils favorisent aussi l'élimination des toxines », explique David Servan-Schreiber. Le brocoli, riche en vitamines C et B9, ainsi qu'en sulforaphane, un stimulant des cellules immunitaires, est le roi de ces légumes vitalité. Pour changer de la cuisson vapeur, on essaie une recette de David Servan-Schreiber : on le découpe en lamelles et on le poêle dans de l'huile d'olive avec du curcuma et du poivre noir, autres compléments santé.

CLAIRE DHOUILLY, AVEC ISABELLE SANSONETTI



LES SOINS INSTITUT « 8 HEURES DE SOMMEIL »

Quand le teint frôle le burn-out, c'est le moment de s'offrir un soin coup de frais chez l'esthéticienne, radical pour donner l'illusion qu'on dort comme un bébé.

Détox. Les manœuvres de digitopression activent les circulations sanguine et lymphatique pour éliminer les toxines et redonner le rose aux joues. Soin-Massage Visage Rituel aux Cinq Fleurs, Cinq Mondes, 85 € les 60 minutes. www.cinqmondes.com

Energisant. Gelée royale fraîche, levure de bière et massage fermé pour vous requinquer les traits. Intermède Royal, Melvita, 115 € les 90 minutes. 96, rue de Rennes, Paris-6^e. Tél. : 01 45 44 86 38.

Lissant. Pour défroisser les mines chiffonnées, ce protocole cumule coup de fouet de la vitamine C et modelage anti-âge (30 minutes). Soin Restructurant Supreme Anti-Age, SkinCeuticals, 150 € les 90 minutes. Tél. : 0 810 77 90 00.

Purifiant. Effet peau neuve express avec un super nettoyage de peau, via un masque chauffant et des électrodes nouvelle génération qui font pénétrer les actifs très loin dans l'épiderme. Soin CatioVital Double Ionisation, Mary Cohr, de 55 à 75 € les 60 minutes. www.marycohr.com

Repulpant. Le plein d'olives pour hydrater et lutter contre les radicaux libres et un modelage drainant pour faire le teint clair. Recette d'Eclat à l'Olive, L'Occitane, 80 € les 60 minutes. 47, rue de Sèvres, Paris-6^e. Tél. : 01 42 22 88 62.