



11 SE CONCOCTER UN JUS AVEC 100 % DE NUTRIMENTS

Kate Middleton serait accro à cet outil diet venu de Californie. Cet extracteur a une vitesse de rotation ultra rapide, ce qui conserve nutriments et minéraux. « Au changement de saison, il est bon de faire un drainage digestif et circulatoire. Le matin, après un jeûne d'environ huit heures, c'est le moment idéal pour boire un jus de fruits et de légumes avec des ingrédients drainants et riches en fibres », explique Elodie Cavalier, coach détox. Sa recette : 1 poignée de pousses d'épinards, 1 demi-concombre, le jus de 1 demi-citron, 1 pomme, 1 c. à c. de gingembre râpé et 1 c. à c. de curcuma en poudre, et de l'eau de coco, selon la consistance souhaitée. NutriBullet, 139,99 €.

13 SE FAIRE UN PEELING, LE MEILLEUR ANTI-ÂGE

Lorsque la peau n'a plus à se défendre du froid, c'est le moment de lui offrir une remise à neuf : « Au-delà de l'éclat qu'ils apportent, les peelings préparent la peau aux mois ensoleillés, explique Laurie Jacquet, chargée de communication scientifique chez Vichy. En réaction aux UV, celle-ci s'épaissit et des taches peuvent apparaître. L'exfoliation devient alors également un geste préventif : on affine le grain et on élimine le surplus de mélanine. » Mais ces soins « resurfaçants » sont aussi de précieux alliés anti-âge, qui ont fait leur preuve. « Comme la vitamine A acide, les acides de fruits (AHA), l'acide salicylique (BHA), confirme l'experte. On connaît leurs vertus pour gommer les imperfections du teint et lisser les fines ridules de sécheresse. » Pour que le peeling soit efficace, il faut qu'il soit hautement concentré en ingrédients exfoliants : « Chez les dermatologues, cette concentration varie autour de 20%. Dans les produits cosmétiques, elle oscille entre 5 à 10% », poursuit Laurie Jacquet. Mais il faut également que le pH du soin soit un peu plus bas que celui de la peau, donc « acide » et performant. Bonne cure !

LA MARCHE À SUIVRE

- Appliquez le soin un jour sur deux pour y aller progressivement, et privilégiez le soir.
- Vous pouvez ressentir de légers picotements pendant une minute. C'est normal. Au-delà, arrêtez tout !
- Ne cumulez pas plusieurs traitements affinant la peau, ce serait trop agressif.
- Utilisez ces produits en cure de trois semaines à un mois, cela suffit.
- Utilisez un SPF pendant la cure.

NOTRE SHOPPING

1. **Culte.** Une enzyme brevetée et six actifs botaniques. Pschitt Magique, Garancia, 100 ml, 30,50 €.
2. **Ludique.** Posez trente secondes puis massez ce masque, qui va « pelucher ». Sensation peau neuve garantie. Le Wrap Exfolys, Gommage Enzymatique Eclat, Qiriness, 100 ml, 30 €.
3. **Combiné.** AHA, rétinol et vitamine C : un cocktail bien dosé. Soins Eclat Immédiat, Time Retreat, Eve Lom, 30 ml, 85 €.
4. **Purifiant.** Parfait pour ôter impuretés et cellules mortes. Exfoliant Liquide Jeunesse, Drops of Youth, The Body Shop, 145 ml, 21 €.
5. **Fruité.** Papaye, ananas et protéine de riz, pour purifier la peau. Enzyme Peeling, Daytox chez Nocibé, 35 g, 14,90 €.
6. **Végétal.** Une enzyme de papaye et un hydrolat de fleurs d'oranger pour lisser en douceur. Peeling Doux Gommeur, Hormeta, 30 ml, 36 €.
7. **Progressive.** Une cure en deux temps. Bluffant. Peeling de Nuit Visionnaire Crescendo, Lancôme, 30 ml, 85 €. ■

12 SE MASSER LE VENTRE POUR DÉGONFLER

Au début du printemps, des envies de s'alléger nous titillent. L'idéal : stimuler les organes « nettoyeurs » du ventre comme lors du très efficace soin massage détox Udarabhyanga du spa Cinq Mondes (50 mn, à partir de 90 €). Non seulement on se sent tout de suite dégonflée, mais la digestion dans les jours qui suivent se passe sans souci. À accompagner d'une petite cure de jus de bouleau de Weleda ou d'eau de bouleau d'Evoeum. Pas mal non plus, ce conseil vietnamien : avec le plat de la main, frotter 60 fois son ventre dans un geste circulaire et dans le sens des aiguilles d'une montre.



PHOTOS PRESSE, SILVINA ROSARI, STYLISME LAURIANE SEIGNIER, (ETAGÈRE MONOPRIX, ÉPONGE SPONTEX)