

MODE CULTURE BEAUTÉ SOCIÉTÉ IDÉES. ET GRATUIT

STYLIST

PUBLICITÉ



PÊCHE MIRACULEUSE...



STYLIST

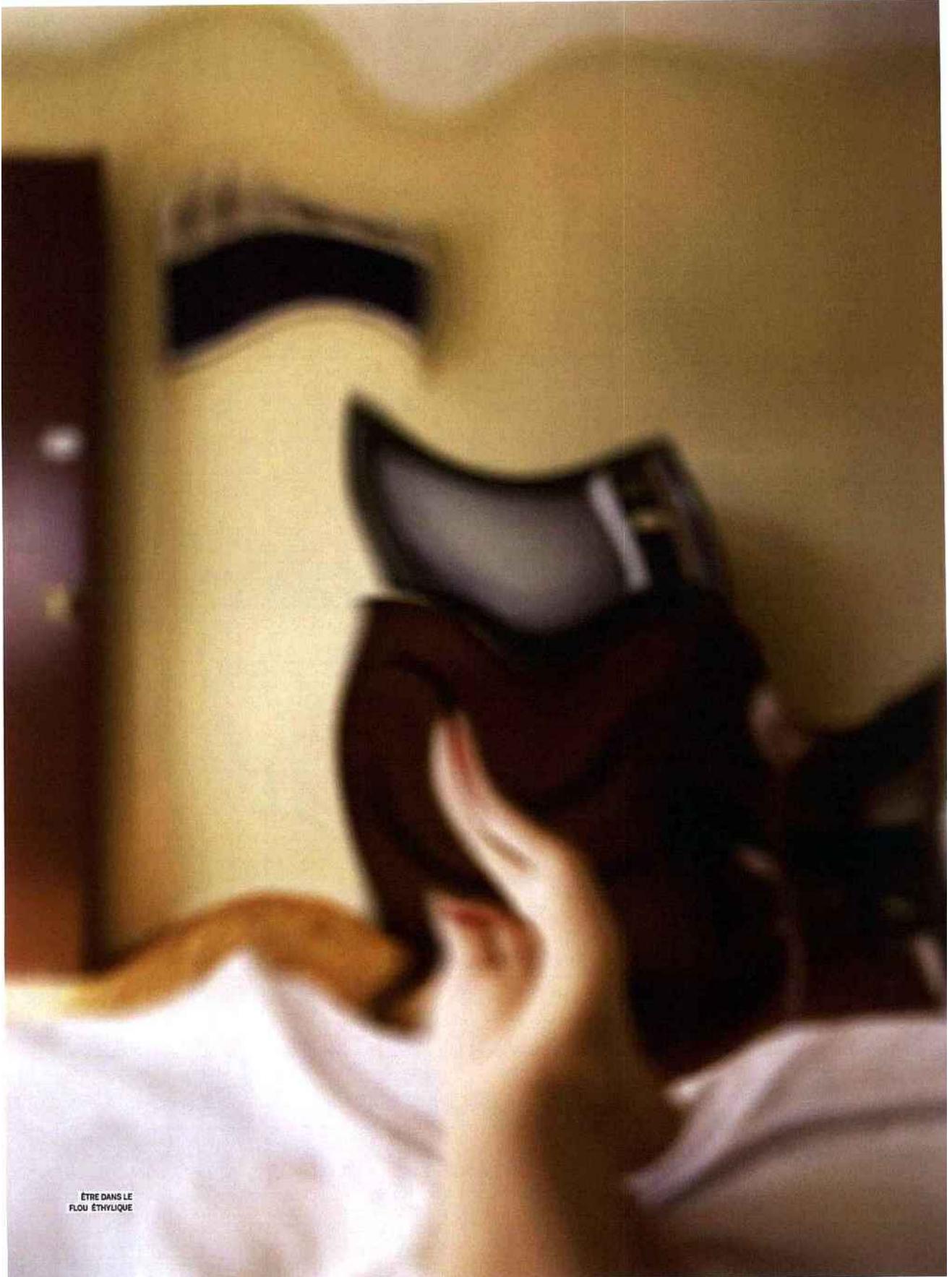
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88



18 DEC 14

Hebdomadaire
OJD : 419632

Surface approx. (cm²) : 1889
N° de page : 62-65



ÊTRE DANS LE
FLOU ÉTHYLIQUE

VOICI CE
QUE VOUS
VOYEZ
APRÈS
VOTRE
SOIRÉE
D'HIER...

Quelque part, c'est bien
fait pour vous. Mais
comme on est sympa,
voici 3 cures
anti-hangover testées
et approuvées.

PAR JOY PINTO



P

Poutine et l'Ukraine, le trio d'enterrements Philip Seymour Hoffman/Lauren Bacall/Joan Rivers, l'explosion record des températures, le crash Malaysia Airlines, Éric Zemmour, «vapoter» élu mot de l'année par l'Oxford Dictionary, re-Poutine et son homophobie débile, la polémique affligeante autour du Tree de la Place Vendôme, Sarkozy qui emploie le mot «abrogation», la police hongroise clairement mal dosée, encore Éric Zemmour, le tryptique maudit Fergusson/Cleveland/New York... Vu l'année qu'on vient de se taper, autant vous dire qu'on a bien besoin de faire la fête. Or, quand on regarde l'équation: (alcool + alcool + alcool) x alcool = bien souvent, ce n'est pas la fête qui devient plus folle, c'est nous. Le lendemain, en plus d'une perte totale de dignité, on a souvent envie besoin de se faire changer le sang et l'amour-propre. Pour les symptômes physiques, on peut faire quelque chose pour vous (pour l'ego, en revanche, faudra repasser).

VOUS AVEZ ENVIE DE...

**MOURIR.
ET DE RENAÎTRE.
ET DE MOURIR ENCORE**

Comment dire ça poliment: dans votre tête, vous n'êtes pas seule. Il y a vous, certes, mais aussi un type avec un tournevis, qui vous perfore le crâne de l'intérieur. Entendre ses cheveux pousser un à un, vous chuchotant que vous allez décevoir, ça s'appelle un mal de tête. «La faute à l'inflammation générée en réponse aux toxines dégagées par le foie essayant d'éliminer l'alcool», éclaire Charlotte Stirling-Reed, nutritionniste. Ajoutez à ça une bonne déshydratation et c'est la timbale. En bonus, le tournevisseur a souvent un pote chargé de jouer du marteau-piqueur dans votre estomac. Nausées, crampes et vomissements sont autant de preuves que l'organisme cherche à se désintoxiquer. **L'ORDONNANCE DIET:** pour 250 ml de boisson alcoolisée consommée, vous éliminez un litre d'eau. «Compensez en buvant de l'eau

gazeuse, plus efficace contre les nausées», indique Caroline Wachsmuth, experte beauté et bien-être. Deux grands verres à jeun et huit autres dans la journée devraient effacer la migraine en deux heures. Facilitez la digestion de votre corps éreinté avec du fromage blanc, de la compote de pommes, des légumes vapeur, de la soupe, du jambon blanc ou des œufs, dont la cystéine va éponger les toxines et doper leur élimination.

LE RÉFLEXE WELLNESS: massez-vous le ventre et les jambes avec une huile détox purifiante: 1 cuil. à s. d'huile de ricin + 50ml d'huile de pépins de raisin + 3 gouttes d'huile essentielle de genévrier + 4 de citron + 4 de romarin + 3 de pamplemousse + 2 de menthe poivrée.

LE GREEN SHOT REVITALISANT DE TIPPER LEWIS, NATUROPATHE ET HERBORISTE POUR NEAL'S YARD

REMEDIES: 500 ml d'eau de coco hyper-hydratante, 4 cuil. à s. de lait de coco plein de bonnes graisses, 1 cuil. à c. bombée d'huile de coco énergisante, le jus d'un pamplemousse anti-toxines, 1 cuil. à c. de curcuma qui régénère le foie, 2 cuil. à c. de baobab bourré de vitamine C, un demi-ananas qui dope la digestion et l'apport en vitamines, 1 cuil. à s. de sirop d'érable reminéralisant, ½ cuil. à c. de gingembre frais coup de fouet, 1 cuil. à s. de green powder, riche en chloroella purifiante, en spiruline pleine de nutriments et en herbe de blé régénérante.

LE GESTE QUI SAUVE DES VIES (EN TOUT CAS LA VÔTRE): faites

tremper une prune umeboshi dans de l'eau chaude pendant dix minutes, buvez l'eau et mangez le fruit.

Post-it mental: «Le remède homéopathique Nux Vomica soulage les maux de ventre, la nausée et la migraine», conseille Rachel Boardman, naturopathe, iridologue et herboriste¹. La prescription: 5 granules de 9CH toutes les deux heures.

VOUS AVEZ ENVIE DE...

**VOUS JETER
À LA POUBELLE**

Quand vous avez réussi à ouvrir les yeux, vous vous êtes cognée dans un miroir. Et vous y avez vu Benjamin Biolay. Ah bah non, en fait c'était vous. La faute à l'alcool qui s'est faufilé dans la circulation sanguine pour bloquer la production de vasopressine, l'hormone antidiurétique. La bouche pâteuse du réveil est un reminder que le corps entier est en rade

**MOVIE
MARATHON**

Une gueule de bois s'éternisant en moyenne 585 minutes, il faut bien s'occuper...

▶ 13 H - 18 H 04 :

304 minutes pour se rassurer sur notre état sans mobiliser trop de neurones

+ *En cloque, mode d'emploi*, Judd Apatow

+ *Very Bad Trip*, Todd Phillips
+ *Eh mec! Elle est où ma caisse?*, Danny Leiner

▶ 18 H 04 - 19 H 54 :

110 minutes pour se punir (on veut bien vous aider à vous en sortir mais on n'est pas l'Armée du Salut, non plus)

+ *Requiem for a Dream*, Darren Aronofsky

▶ 19 H 54 - 21 H 22 :

88 minutes pour se chin up le moral (et la morale)

+ *Pinocchio*, Walt Disney

▶ 21 H 22 - 23 H 35 :

133 minutes pour s'endormir (profondément)

+ *Légendes d'Automne*, Edward Zwick



de liquide. Comme la peau est toujours servie après les organes vitaux, elle ressemble à un vieux pruneau.

L'ORDONNANCE DIET: «Mangez souvent, en petite quantité, des fruits et des légumes, pour remplacer les électrolytes, qui maintiennent l'hydratation de la peau, et aider le corps à combattre les toxines», suggère Charlotte Stirling-Reed. Pensez à la soupe: le sel contenu dans le bouillon retient l'eau et donne soif.

Version Miso, la fermentation aide la digestion. **LE RÉFLEXE WELLNESS:** massez-vous le visage avec une huile régénérante, revitalisante et apaisante: 30 ml d'huile d'amande douce + 5 gouttes d'huile essentielle de camomille + 5 de rose + 5 de néroli.

LE SMOOTHIE RÉHYDRATANT DÉTOX DE CAROLINE WACHSMUTH: 250 ml d'eau de coco hydratante + une banane et un kiwi riches en potassium fixateur d'électrolytes + un avocat dont les acides gras

essentiels métabolisent les toxines + le jus d'un citron détox + 1 cuil. à s. d'aloë vera ultra-hydratant + deux pincées de curcuma réducteur d'inflammation et booster d'énergie.

LE GESTE QUI SAUVE DES VIES

(EN TOUT CAS LA VÔTRE): misez sur le combo eau de coco (qui réhydrate l'organisme et la peau avec son apport élevé en électrolytes)/masque hydratant (en couche épaisse à laisser pénétrer).

Post-it mental: fuyez la caféine.

« Non seulement elle déshydrate, mais elle engorge le foie et les reins », explique Rachel Boardman.

**VOUS AVEZ ENVIE DE...
VOUS ROULER
PAR TERRE**

Votre chaton vient vous faire un câlin ? C'est la chialade. Votre mec vous dit bonjour ? Re-chialade. Tout, dans cette journée vous fait penser que le monde est malade et qu'on vit vraiment une époque dégénérée. Reprenez-vous ! Vous êtes toujours sous l'emprise de l'alcool ! Alors que

le foie essaie tant bien que mal de s'en débarrasser, le taux de sucre dans le sang baisse et nos nerfs s'échauffent. « Le fonctionnement cérébral est perturbé de 24 à 48h, on perd le sens de l'orientation, du temps, la capacité à se concentrer et la vigilance », précise Laurence Plumey, nutritionniste². Et les 290 heures que vous venez de passer à dormir comptent pour du beurre car l'organisme s'est couché tellement abîmé qu'il n'aura jamais atteint le sommeil profond (celui qui retape physiquement).

L'ORDONNANCE DIET: forcez sur les fruits – dont le fructose aide l'organisme à métaboliser l'alcool plus vite – et les fibres qui dopent son élimination. Le tout en restaurant les vitamines évaporées la veille. Mention bonus pour la banane, bourrée de potassium contre la fatigue et les maux de tête. Ajoutez des toasts ou des crackers, bref des carbs assez neutres, pour fouetter l'énergie sans augmenter les nausées.

LE RÉFLEXE WELLNESS: prenez un bain qui fait chiller le système nerveux : un kilo de sels d'Epsom + une poignée de brins de lavande (ou 5 gouttes d'huile essentielle) + 5 gouttes d'huile essentielle de romarin, le tout dans une eau à 37°.

LE SMOOTHIE STABILISATEUR

D'HUMEUR DE TIPPER LEWIS: 500ml de lait d'avoine + une poignée de flocons d'avoine pour la vitamine B + 100ml de lait de coco plein de bons acides gras + une banane ré-énergisante + 4 cuil. à s. de protéines de chanvre reminéralisantes + 1 cuil. à c. pleine d'huile de coco énergisante + 1 cuil. à c. de maca anti-stress + 1 cuil. à c. de poudre de rhodiola dopeur de moral + 4 cuil. à c. de poudre de cacao cru bonne pour la concentration et le taux de sérotonine + 2 cuil. à c. de baobab pour la vitamine C + une pincée de pollen antioxydant.

LE GESTE QUI SAUVE DES VIES (EN

TOUT CAS LA VÔTRE): l'alcool détruisant la vitamine B, avalez-en un comprimé avant de vous coucher et en vous levant, pour protéger le système nerveux, le sommeil et prévenir les maux de tête.

Post-it mental: concoctez-vous une tisane, composée à parts égales de camomille, de reines-des-prés et de mélisse. « Elle calme la migraine et les nerfs, allège l'acidité de l'estomac et soulage l'anxiété », souligne Rachel Boardman.

¹ www.wilder.london

² Le Grand Livre de L'alimentation, éd. Eyrolles.



LA SHORT LIST RENAISSANCE



1- Le masque revitalisant intensif, **Crème de la Mer**, 110€, cremedelamer.fr 2- Vitamine B Complexe avec Vitamine C, **Solgar**, 23,80€ les 100 comprimés, solgar.fr 3- Tisane Détoxifiante Clé des Champs, **Le Carré des Simples**, 19€, lecarredes simples.com 4- Eau gazeuse Water Vitamins Minerals, **Holy**, 18€ le pack de 6, drinkholly.com 5- Masque Yeux SOS Prodigy Powercell, **Helena Rubinstein**, 105€ les 6 paires, helenarubinstein.com 6- Masque Hydratant, **Tata Harper**, 110€, bazar-blo.fr 7- Sels d'Epsom, **Aroma-Zone**, 2,90€, aroma-zone.com 8- Snack Spicy Crackers, **Detox Delight**, 12,90€, detox-delight.fr 9- Brume pour le Corps Chakra 2, **Aveda**, 39€, aveda.fr 10- Organic Greens Complex, **Neal's Yard Remedies**, 20€, nealsyardremedies.com 11- Jus de Noix de Coco Puroté, **Dr Antonio Martins**, 4,50€, colette.fr 12- Baume Detox All Over, **Balm Balm**, 13€, les-apothicaires.com.