

# Coiffure

Ewa



**& bien-être**

**Ma  
détox**  
de printemps !

**Atouts  
séduction**  
Toutes les coiffures

**Conseils  
bien-être**  
pour se ressourcer

**Vive la mode !**  
Podiums & shopping

# Mise en beauté



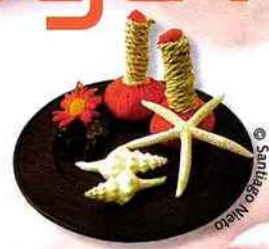




## Bien-être

# Vive le massage !

Ah le plaisir d'un bon massage en institut dont on ressort à la fois lessivée et merveilleusement bien ! Même s'il ne s'agit pas de mettre son corps entre les mains de n'importe qui, le massage reste un délicieux moment qui peut apporter de nombreux bienfaits. La preuve !



Concrètement, qu'est-ce qu'un massage ? Il s'agit d'une manipulation des tissus de l'organisme qui agit à trois niveaux : la circulation sanguine, le système lymphatique et tout ce qui est peau, muscles, os, articulations. Pour ce faire on utilise différentes techniques qui vont de l'effleurage à la percussion, en passant par le pétrissage, la pression glissée ou profonde, le palper-rouler. Suivant la zone concernée, ces gestes s'effectueront avec les mains, les paumes, les doigts, la pulpe des doigts, voire, pour certaines techniques, avec les coudes ou même les pieds. Un massage est donc quelque chose de très technique qui nécessite non seulement un bon feeling mais aussi une solide formation afin d'éviter de blesser le massé.

On ne le croirait pas, mais il y a pourtant certaines contre-indications au massage, preuve que ce geste n'est pas anodin. Première chose : vérifier les risques d'allergies par rapport au produit utilisé, qu'il s'agisse d'une huile, d'une crème, d'un baume, etc. On évitera de réaliser un massage en cas de plaie ouverte, d'eczéma, d'infection cutanée ou de brûlure récente. Une opération ou une fracture récente constitueront également des contre-indications, de même que des varices, une phlébite ou, dans certains cas, de l'arthrose, des migraines, un cancer, une grossesse... A chaque fois que l'état de santé de la personne est fragilisé ou incertain, mieux vaut s'adresser à un professionnel de santé avant de réaliser le moindre massage qui pourrait aggraver les symptômes.

On trouve en institut d'innombrables offres de massage ou modelage. A noter : le terme massage est en théorie réservé aux masseurs-kinésithérapeutes, d'où l'usage du mot modelage dans les centres esthétiques. Que vous optiez pour un massage ayurvédique, californien, polynésien, balinais, thaïlandais, etc., l'important est que vous vous sentiez en confiance. Un bon massage est celui qui saura vous faire déconnecter et pour ça l'attitude du masseur est aussi primordiale que ses compétences techniques. Evitez donc les instituts où les clients sont traités à la chaîne et privilégiez ceux qui offrent un accueil chaleureux et personnalisé afin que votre massage soit un véritable voyage sensoriel qui vous apportera de profonds bienfaits.

Le grand avantage du massage est qu'il n'est pas réservé aux professionnels et que vous pouvez le pratiquer à la maison, même s'il reste important de se former et de se renseigner un minimum afin d'éviter les blessures. En solo, vous pourrez profiter de tous les avantages de l'auto-massage (sur les mains, les pieds, les jambes, le ventre

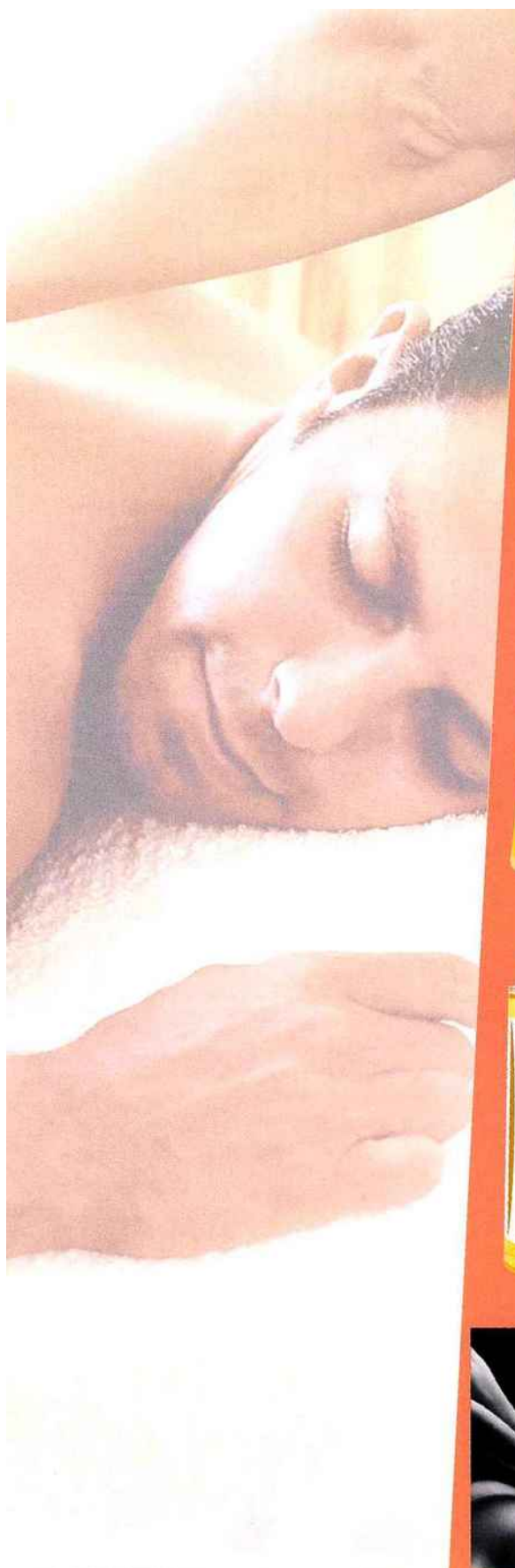
et la poitrine) et vous offrir un moment de relaxation en vous mettant à l'écoute de votre corps et de ses besoins. En duo, un massage sera un joli moment de proximité qui pourra renforcer votre complicité ou, en fonction du type de massage choisi, pimenter votre vie sexuelle. Dans tous les cas, misez sur une ambiance paisible, un moment à part, sans interruption ni autre préoccupation, pour que tous vos sens soient disponibles.

S'ils sont bien réalisés dans de bonnes conditions, les massages apportent de nombreux bienfaits et pas seulement sur le plan physique. En libérant des endorphines dans le cerveau, ils procurent un délicieux bien-être et un relâchement de toutes les tensions. Selon la technique choisie, dites adieu au stress et à la fatigue nerveuse, profitez du renforcement de votre système immunitaire, de l'amélioration de votre sommeil et de votre digestion, de la stimulation de vos circulations sanguine et lymphatique, de l'effet détox dû à la stimulation des fonctions d'élimination, sentez disparaître vos douleurs musculaires ou articulaires et s'assouplir vos muscles, appréciez d'avoir un corps plus tonique où vous vous sentez bien... Tout ça, sans compter que le massage aura un effet très bénéfique sur votre peau en l'hydratant et en lui rendant sa souplesse (aurevoir cellulite et peau d'orange !). On aurait tort de s'en priver !

## Astuces pour un massage à la maison

- choisissez un moment tranquille où vous serez sûre de ne pas être dérangée.
- misez sur une ambiance façon spa avec diffuseur d'huiles essentielles et musique douce.
- n'hésitez pas à employer les nombreux accessoires disponibles : rouleau, boule de massage, etc.
- choisissez une huile dont le parfum sera déjà tout un voyage !
- ayez déjà une idée précise en tête avant de commencer, pour ne pas devoir réfléchir en plein milieu.
- pensez à bien chauffer vos mains, rien de plus désagréable que des mains froides sur un corps nu !
- prenez votre temps et mettez-vous à l'écoute de tous vos sens, que vous soyez masseuse ou massée.
- mangez léger avant le massage, mais buvez ensuite beaucoup d'eau ou de tisanes drainantes pour faciliter l'élimination des toxines.





## NOTRE SÉLECTION

1. Huile de corps et de massage bio Nerolina Amanprana pour l'équilibre entre le corps et l'esprit, 59,95 €.
2. Huile de massage harmonisante bio Aroma-Zone énergétique et équilibrante, 7,90 €.
3. **50 nuances de massage** d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, de superbes photos et de nombreux conseils pour des massages sensuels, 29 €.
4. **Le massage amincissant** d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, des infos concrètes sur toutes les techniques de massage et d'auto-massage, 20 €.
5. Gel de massage à la propolis **Secrets de Miel**, tous les bienfaits de la ruche, 21 €.
6. Huile de massage réconfortante bio Argandia pour dénouer les tensions et retrouver un corps délassé, 19,95 €.
7. Huile de massage relax **Centella**, à l'orange douce, 33,90 €.
8. Huile de massage **Graine de Pastel**, riche en huile de pastel et délicatement parfumée, 21 €.
9. Bougie de massage apaisante karité-cacao **Karethic**, sensualité et apaisement, 22,50 €.
10. Huile de massage détente de la nuque et du dos **Phytosun Arôms**, dites adieu aux tensions, 17,80 €.
11. Huiles de soin et de massage dynamisante **L'Oxygène et L'Immersion Deep Nature**, à base d'huiles végétales 100 % bio, 23,90 € chacune.



Informations : voir le carnet d'adresses  
Tous les prix sont indicatifs



## Bien-être

# Ma cure détox

Avec le retour du printemps, tout le monde parle de détox et vous avez envie de vous lancer ? Voici quelques infos et conseils indispensables pour que vos efforts soient couronnés de succès.

Les habituées le savent, mais il peut être utile de le rappeler : le but de la détox n'est pas de maigrir. Il peut arriver que l'on perde du poids lors d'une cure détox, mais ce n'est pas une perte de graisse comme dans le cas d'un régime et ces kilos seront rapidement repris. La détox est là avant toute chose pour détoxifier l'organisme, le nettoyer de ses toxines, le libérer de ce qui l'encombre et, par là-même, le purifier et lui donner un coup de boost. De plus, une cure détox est toujours conçue pour une durée limitée. Prolongée en régime alimentaire, elle risquerait de causer des carences et une baisse de tonus, ce qui est à l'opposé du but recherché.

Quand faire une détox ? On recommande souvent de faire une cure au moment du changement de saison ou après des excès (comme les fêtes) pour décrasser le corps et relancer le métabolisme. Une détox peut également être indiquée en cas de fatigue installée, de problèmes digestifs, de mauvais sommeil, de déprime... Elle ne vaincra pas à elle seule les effets d'années de mauvaise alimentation et de mauvaise hygiène de vie, mais elle pourra compenser des excès occasionnels ou constituer un premier tremplin vers un rééquilibrage plus complet.

Une cure détox se fait généralement sur quelques jours, voire une à deux semaines dans un programme encadré et progressif, mais il n'est pas recommandé de la prolonger davantage, car la détox repose sur un mode d'alimentation bien précis qui, à long terme, pourrait provoquer des carences. L'idéal est de bien se renseigner avant, voire, encore mieux, de s'en remettre à un professionnel de santé qui saura accompagner et encadrer cette volonté. Dans tous les cas, faites attention et évitez les monodiètes (manger un seul aliment) sur plus de quelques jours, surtout si vous avez des problèmes de santé par ailleurs. Mieux vaut vous renseigner auprès d'un médecin que foncer tête baissée.

Le principal domaine où va s'exercer la cure détox, c'est l'alimentation. Il existe de nombreux programmes différents, mais tous privilégient les fruits et légumes frais pour leurs vertus diurétiques, dépuratives et détoxifiantes. Ces derniers ont en outre le grand avantage d'offrir un

apport généreux en vitamines, minéraux, etc. Citron, chou, kiwi, pomme, pamplemousse, céleri, artichaut... On les préférera crus (les smoothies ont toujours la cote !), cuits dans un bouillon, en soupe ou en crudité. Et pendant toute la durée de la cure, on oublie féculents, protéines animales, alcool, sucre, etc. Bien sûr, pas question de miser sur des préparations industrielles : lors d'une cure détox, les aliments doivent être transformés le moins possible et s'ils sont bio, c'est encore mieux !

Le but étant de nettoyer l'organisme en profondeur, il est essentiel de beaucoup boire durant une cure détox afin de faciliter l'élimination des toxines. L'eau pure reste encore votre meilleure alliée, mais vous pouvez également miser sur le bouillon, certains thés (sans excès), des jus de fruits ou des tisanes. Dans tous les cas, il est nécessaire de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour afin que la détox soit efficace et sans danger.

Il existe de nombreux compléments alimentaires pour favoriser la détoxification de l'organisme. Sous forme de gélules, de comprimés, de concentrés à boire, d'ampoules à diluer, d'infusions, etc., libre à vous de choisir le mode d'absorption qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à vous faire conseiller par des pros avant d'acheter ces produits et lisez attentivement les notices (la phytothérapie n'est pas anodine et certaines plantes peuvent par exemple interagir avec des médicaments). Pensez enfin que ces compléments alimentaires ne sont pas suffisants en eux-mêmes et doivent être accompagnés d'un régime adapté.

Il n'est pas conseillé de faire du sport en même temps qu'une détox (sauf éventuellement dans un programme médicalement encadré). On conseille au contraire de faire sa cure durant un temps de repos afin de ne pas trop solliciter l'organisme. Pourquoi ne pas en profiter pour vous mettre à la méditation ? Ou vous offrir enfin cette séance au spa dont vous rêvez ? Les soins prodigués dans un spa peuvent faciliter et renforcer la détox. Pensez également à vous ménager un temps de sommeil adapté. Bref, prenez soin de vous pour que votre cure détox soit un succès !





## NOTRE SÉLECTION

Découvrez des produits sélectionnés pour leurs vertus détoxifiantes, purifiantes et assainissantes. De quoi retrouver votre équilibre intérieur !

1. Hydrolat de Ledon du Groenland bio Aroma-Zone, 4,75 €
2. Chlorella bio Fleurance Nature, complément alimentaire sous forme de comprimés, 11,20 €.
3. Concentré détox bio Fleurance Nature, goût menthe, 14,90 €.
4. Sève de bouleau fermentée Probio nature Holiste Nature, 20 € pour 1,5 L.
5. Huile de massage drainante bio Florame, 14,55 €.
6. Infusion détox bio de l'Apiculteur Famille Mary, 4,95 € les 20 sachets.
7. Infusion bio Se Purifier Ladrôme, 4,80 € les 20 sachets.
8. Ampoules Elimination AromaDétox Phytosun Arômes, 18,30 €.
9. SOS Détox Laboratoires Juvamine, jus de citron vert, 7,67 €.
10. Pollen congelé de bruyère Aristée, élimine les toxines et rétablit l'équilibre acido-basique, 25 €.
11. Thé Power Detox Teatox, 14,90 €.
12. Extrait d'artichaut Détox et contrôle du poids Gerlinéa, 6,99 €.





## Vide-dressing



Vous connaissez déjà le concept du vide-dressing en ligne où l'on échange les articles qu'on n'a jamais portés. « J'ai laissé l'étiquette » surfe sur ce concept, mais cette fois en minimisant au maximum les frais avec un coût symbolique d'1 € par publication sur son site. Un excellent moyen de se débarrasser de ses achats impulsifs, mais aussi de se procurer des pièces sympa et de découvrir de nouvelles créatrices. Le site met en effet à l'honneur les bloggeuses mode et autres youtubeuses. Laissez-vous tenter !

A découvrir sur [www.jailaisseletiquette.com](http://www.jailaisseletiquette.com).

## Affichez-vous !

Envie de personnaliser votre intérieur de manière moderne sans pour autant avoir recours à des techniques irréversibles ? Picline propose des rubans et des pastilles décoratifs en métal souple qui se collent aux murs, aux portes ou ailleurs et se retirent facilement. Il suffit ensuite d'un petit aimant pour accrocher chacune de vos photos, le tout sur des motifs très variés qui s'adaptent à tous les intérieurs. Bien plus fun et pratique que la peinture magnétique !

A découvrir sur [www.picline.com](http://www.picline.com).



## Le coin des livres



Apprenez à bénéficier de toutes les vertus des huiles essentielles (et à prendre les précautions nécessaires) avec huiles de massage, formules pour le bain ou encore mélanges à diffuser. Pratique : les recettes sont classées par affection.

*Mon cahier de recettes aux huiles essentielles* par Sophie Lacoste, Editions Mosaïque-Santé, 9 €.



Écrit par deux enseignants-chercheurs en cosmétologie, cet ouvrage retrace l'histoire de ces produits hors du commun fabriqués par l'Homme depuis la nuit des temps, sous un angle à la fois littéraire et scientifique.

*Beauté mon beau souci, une histoire de la beauté et des cosmétiques* par Céline Couteau et Laurence Coiffard, Edilivre, 27 €.



Adoptez le régime star recommandé par les médecins américains : prévention anti-âge, antihypertension, antidiabète, antistress, N° 1 minceur... Tous les conseils des nutritionnistes pour un mode de vie sain !

*Le meilleur régime du monde* par Anne Dufour, Carole Garnier et Raphaël Gruman, Editions Leduc.S, 18 €.



Un livre illustré très complet pour apprendre à connaître et utiliser en toute sécurité les huiles essentielles et les extraits naturels à travers des fiches pratiques, des conseils d'experts, des recettes faciles.

*Le guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels* par Aude Maillard et Aroma-Zone, Editions J'ai Lu, 14,90 €.



Voici un guide pour préparer vous-même vos cosmétiques à base de produits naturels et bio pour toute la famille, à travers des pas à pas illustrés et des recettes détaillées. Pour vous et pour l'environnement !

*Le guide Terre Vivante de la beauté au naturel*, Editions Terre Vivante, 29,90 €.



Concoctez vos propres produits de beauté naturels et à votre goût grâce à 100 recettes exclusives et parfaitement détaillées pour le visage, le corps et les cheveux, en bénéficiant de l'expertise d'Aroma-Zone.

*100 recettes de cosmétiques maison* par Aroma-Zone, Editions Hachette, 14,95 €.