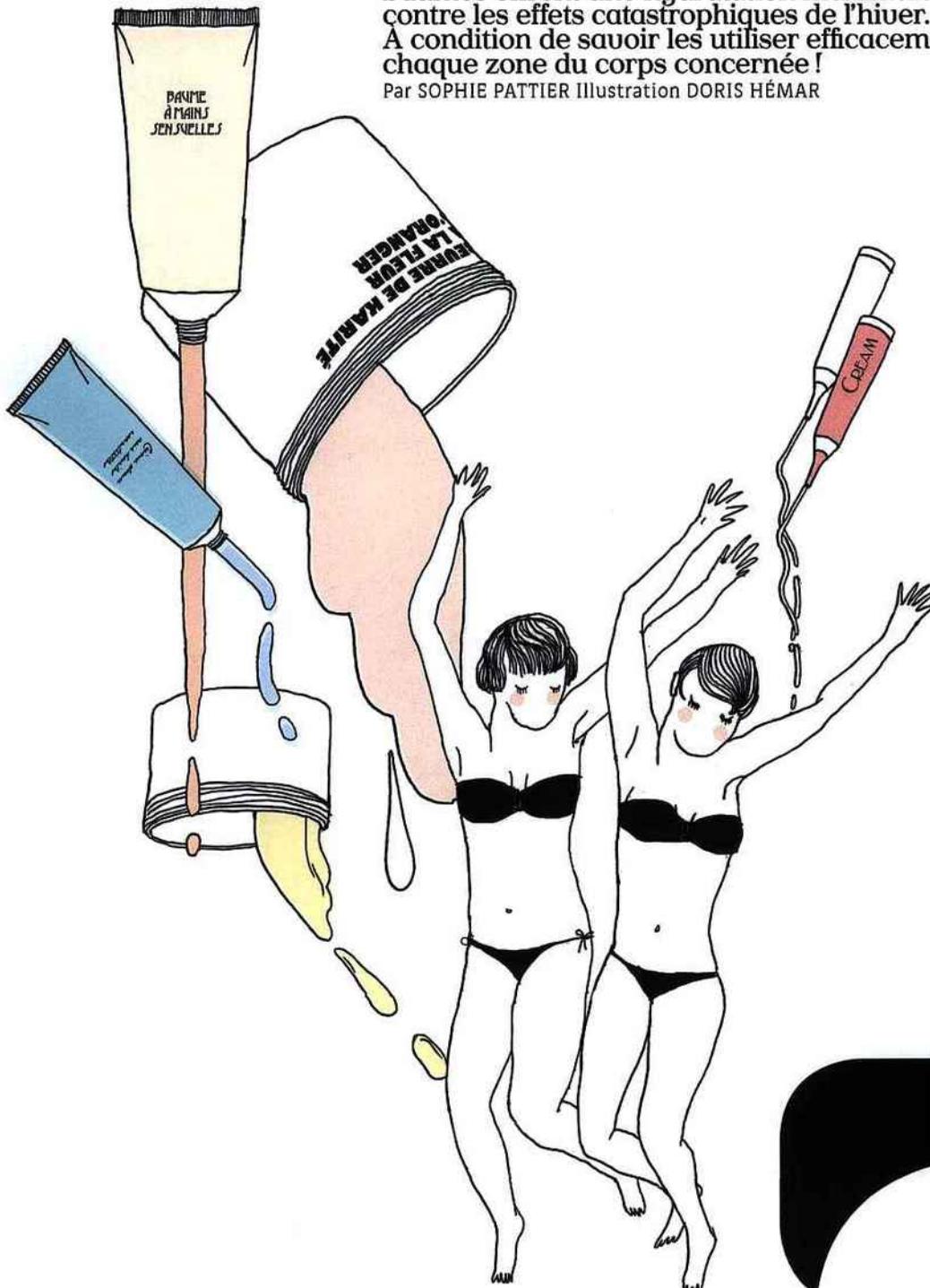


PERSO  
beauté

## La géographie du baume

Sur le corps, le visage, les mains ou les cheveux, les baumes offrent une hydratation maximale pour lutter contre les effets catastrophiques de l'hiver...  
A condition de savoir les utiliser efficacement sur chaque zone du corps concernée !

Par SOPHIE PATTIER Illustration DORIS HÉMAR



## BABY FACE : DÉFENSE DE LA DOUCEUR

J'en ai besoin car le chauffage (souvent poussé à fond !) des appartements déshydrate la peau tandis qu'à l'extérieur, le froid et le vent malmènent également le visage, qui reste toujours la partie la plus exposée aux intempéries.

### Le bon geste

Utilisez votre baume plutôt le soir car la texture grasse n'est pas terrible pour le jour : ça fait briller ! Appliquez comme une crème de nuit, en le déposant par petites touches sur l'ensemble du visage démaquillé. Pour chauffer le produit et le faire pénétrer, caressez la peau avec la pulpe des doigts, de l'intérieur vers l'extérieur du visage.

### L'astuce

Bien que ce ne soit plus la saison, on ressort les baumes réparateurs après solaires du placard (il en reste toujours un peu dans le tube de l'année dernière), sans oublier les humidificateurs d'air dans la chambre, la nuit, pour empêcher l'assèchement de la peau. L'astuce en prime : vous éviterez, évidemment, cette séance



d'hydratation en présence de votre petit ami, voire de toutes nouvelles connaissances de manière générale.

### Shopping

Se transforme en huile soyeuse au contact de la peau : Baume Réparateur, O2 Mer Institut, 50ml, 34,90€. Un classique indétronable : Crème de Huit Heures Baume Apaisant Réparateur, Elizabeth Arden, 50ml, 26,90€.

## LE CORPS : ALERTE À LA PEAU DE CROCO

J'en ai besoin car le frottement des vêtements sur la peau est redoutable : or, c'est en hiver que nous sommes le plus vêtues ! Le chauffage - surtout par le sol - n'est bon ni pour la peau ni pour la circulation des jambes. Attention aussi à la (petite) rétention d'eau...

### Le bon geste

Massez avec des mouvements de spirale vers le haut, en insistant bien sur les zones les plus rugueuses et les plus exposées aux frottements : coudes, genoux, talons sans oublier les fesses qui, elles aussi, ont tendance à se racornir.

### L'astuce

Profitez de la douche ou du bain qui ramollit la peau et la rend plus perméable à la pénétration des agents hydratants, pour appliquer votre baume sur le corps encore un peu humide.

### Shopping

Un concentré d'hydratation (karité, colza) associé aux minéraux de la Mer Morte détoxifiants : Baume Nourrissant pour le Corps, Planet Spa Auon, 200ml, 14€. Réactive la microcirculation (pamplemousse et marjolaine) : Baume de Massage Drainant, Decléor, 50ml, 46,70€.



Elizabeth Arden

Eight Hour Cream  
Skin Protectant  
Crème de Huit Heures  
Baume Apaisant Réparateur



## LES MAINS : SOUS HAUTE GARDE

J'en ai besoin car même protégées par des gants, les mains subissent les outrages des températures hivernales. Il faut les nourrir tout en évitant les lavages trop répétés qui dessèchent.

### Le bon geste

Imaginez que vous devez esquisser un gant imaginaire. Déposez une noisette de baume au creux des deux mains, puis, massez l'une contre l'autre en hydratant chaque recoin : doigts, paumes et poignets.

### L'astuce

N'oubliez pas vos petons qui restent enfermés dans les chaussures toute la journée. Pas d'hésitation ! Nourrissez vos pieds avec votre baume (même celui pour les mains peut faire l'affaire) par un massage avec de légères pressions du pouce.

### Shopping

Intense, une formule SOS à l'huile d'olive : Crèmes Mains Réparatrice au Beurre de Karité, Burt's Bees, 90gr, 10,95€ (en exclusivité chez Sephora). Sensuelle : Baume à Mains Sensuelles, Kenzoki, 50ml, 29,20€.

## C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

### Recette gourmande à la mangue

Faites fondre au bain-marie à feu doux 5ml de beurre de mangue. Versez dans un bol, puis, ajoutez 4ml d'huile végétale d'abricot que vous mélangerez au fouet. Mettez la préparation au congélateur 5min afin qu'elle se solidifie légèrement. Ajoutez-y 6 gouttes d'extrait aromatique de mangue et une pointe de couteau d'ocre rose. Mélangez au fouet afin de former une pâte homogène. Coulez le baume dans un pot, puis, laissez refroidir à température ambiante.

(Merci à Aroma-Zone)



## SUR LES LÈVRES: PROTECTION TENDRE

J'ai en besoin car cette zone, très fine et fragile, se déshydrate à vitesse grand V.

### Le bon geste

Zappez l'exfoliation, surtout sur des lèvres déjà gercées. Vous ne ferez qu'arracher et irriter la peau provoquant ainsi, l'apparition de nouvelles petites peaux. Cassez ce cercle vicieux en recourant généreusement vos lèvres de baume, puis, en massant très doucement mais longuement avec la pulpe du doigt.

### L'astuce

Si le baume calme et soulage les irritations dues au froid, il peut également s'utiliser comme base de maquillage et fixateur de rouge à lèvres (une infime quantité déposée au cœur des lèvres que l'on mord pour faire pénétrer).

### Shopping

**Vintage (1930) et frais (menthol):** Baume à Lèvres, **Carmex**, 7,5 gr, 3,70 €. **Couleur naturelle:** Baume couleur lèvres, **Clarins**, 15 ml, 14,20 €.

## LES CHEVEUX: L'INSTANT CHOUCHOU

J'en ai besoin car il faut redonner du peps à des cheveux déprimés lorsqu'il fait froid et que l'on est plus sensible au stress, à la fatigue et à la pollution citadine. Quand aux longueurs, c'est toute l'année qu'on les chouchoute!

### Le bon geste

En masque, à poser la nuit des longueurs aux pointes. Sur cheveux essorés et après le shampoing, accrochez la chevelure avec vos doigts afin de déposer le baume sur les demi-longueurs, puis, massez doucement la fibre pour faire pénétrer. En crème de jour, gainez vos pointes le matin avant de vous coiffer.

### L'astuce

Couplez l'action du baume avec celle d'une cure beauté de 3 mois pour vos cheveux, en ajoutant un traitement de vitamines et d'oligo-éléments, sous forme de compléments alimentaires spécifiques pour cheveux.

### Shopping

**Technique, il contient de la kératine pure:** Baume sans Rinçage Kératine Forte, **Biocyte**, 200 ml, 25 €. **Charnel:** Beurre de Karité Bois de Santal Oriental (pour cheveux et corps), **La Sultane de Saba**, 200 gr, 25, 20 €.

## PLAISIR DU BAIN

Optez plutôt pour la douche (une par jour) avec des huiles nourrissantes et limitez le nombre de bains car ils sont plus desséchants. Un bain par semaine, c'est idéal. Choisissez un jour cool, le week-end par exemple. Customisez votre rituel avec des bougies parfumées, des huiles essentielles apaisantes et votre playlist fétiche. Évitez la lecture ou la télé qui parasitent le cerveau. La température idéale d'un bain est d'environ 38 degrés. Mettez-y des huiles essentielles pour détresser, de la poudre de lait, des sels de bain pour détoxifier, un verre de saké ou une clémentine coupée en 2 pour adoucir la peau (méthode japonaise). Faites trempette pendant vingt minutes maximum: c'est le temps nécessaire pour que les pores s'ouvrent et que les principes actifs agissent. Concoctez-vous un soin "maison" en appliquant sur votre visage un sérum et un masque hydratant le temps du bain. En sortant, enfitez un peignoir et allongez-vous 10 minutes sur votre lit ou sur le canapé.



## BAUME, BEURRE OU HUILE: LA DIFFÉRENCE ?

Contenant peu ou pas d'eau, un baume mélange des beurres et des huiles (d'origine végétale ou de synthèse) à différents ingrédients tels que des cires, des parfums, des huiles essentielles, des conservateurs... Beurres et huiles sont composés d'acides gras insaturés (Oméga 3 et 6) et saturés (acides stéariques, acide palmitique), de vitamines E et A, de phytostérols... Les beurres concentrent jusqu'à 70% d'acides gras saturés,

ce qui leur confère des propriétés beaucoup plus nourrissantes. Ils sont aussi plus riches en polyphénols (antioxydant) et en phytostérols (apaisant). Les huiles, elles, n'apportent qu'une hydratation très éphémère. Protectors et réparateurs, les beurres végétaux forment un film protecteur empêchant l'eau de s'échapper et la peau de se déshydrater. En hiver, cette combinaison beurre/huile est l'alliée des peaux de croco, des épidermes assoiffés et déshydratés ainsi que des cheveux secs ou fragilisés.