

**Sandales
derbys
baskets**
TOUTES
NOS ENVIES
À TOUS
LES PRIX

NOUVEAU
PRIX

2€

CHEVEUX
ON VEUT TOUTES
UN CARRE

**BONS PLANS
VACANCES**
DES PETITS COINS DE
PARADIS PRÈS DE CHEZ VOUS

tendance
UN POTAGER SUR
MON BALCON

MODE
**RONDE ET
FASHION**
le bon shopping
et les bons mix

SOLIDAIRE
UN SALON DE BEAUTÉ
POUR RETROUVER
L'ESTIME DE SOI

ANTICANCER
10 RECETTES
FACILES ET
SAVOUREUSES

Après "Indignez-vous !"
MARREZ-VOUS
NOTRE NOUVEAU
COMBAT

vite fait, bien fait
LA MERINGUE
ON ADOR

M 01648 - 3406 - F: 2,00 €



Grosse fatigue, teint en berne, sensation de peser une tonne... c'est l'effet post-hiver. Voici les solutions faciles pour aborder le printemps avec un nouveau tonus.



LA TECHNIQUE DE LA MASSEUSE*

Pendant trois semaines : on réalise ces trois automassages à raison d'une fois par jour, pour réveiller l'énergie, aussi bien physique que mentale. En une semaine, on se sent déjà plus pêchue.

Pour recharger les batteries : on mélange à une huile végétale cinq gouttes d'huiles essentielles (romarin, lavandin, pin, gingembre, menthe poivrée). On place une main sur le ventre, sous le nombril, à l'horizontale, et l'autre, à la verticale, au bas de la colonne vertébrale. On frictionne ces deux zones activement, jusqu'à sentir que ça chauffe. Ça requinque et ça renforce le système immunitaire.

La pression anti-coup de pompe : à l'aide des deux pouces, on appuie fermement, trois fois minimum, sur le point situé au centre de la plante des pieds, sous les orteils.

Pour doper le mental : on effectue des mouvements circulaires appuyés au niveau des tempes, puis à l'arrière des oreilles, et ensuite derrière les lobes. Pour finir, on place ses pouces dans les deux creux situés à la base du crâne, de chaque côté de la colonne vertébrale, et on baisse la tête vers l'arrière pour obtenir une pression.

* Chico Shigeta.

LES CONSEILS DE LA NATUROPATHE*

Première étape : une détox pendant un week-end entier, point de départ d'un redémarrage de l'organisme. Ça va permettre de retrouver plus vite de l'énergie, mais aussi d'éviter rhumes et maux de tête, courants en avril. Pendant deux jours, on ne boit que du bouillon de légumes (fait maison). Le soir, on mange les légumes. Impératif : on se repose.

Seconde étape : la semaine qui suit, on se concocte des smoothies verts au blender (mélanges de banane, pomme et baies, agrémentés d'une grosse poignée d'épinards crus et de persil). Ils permettent de faire le plein de nutriments et de fibres (bonnes pour le transit, donc pour la détox) et d'éviter les pics de glycémie, qui fatiguent. On les consomme au petit dej, à 11 heures et à 17 heures. Aux repas, on privilégie protéines et légumes. Le foie fonctionne mieux, la fatigue se dissipe, les cernes s'atténuent et la peau gagne en éclat.

Les bonnes habitudes à garder au long cours : après avoir repris une alimentation normale, on lui intègre un smoothie vert chaque matin et des compléments alimentaires, oméga-3 et magnésium.

* Marielle Alix.

LE PROGRAMME DE LA PRO DE LA PEAU*

Ce qu'on change le matin : on troque ses soins anti-froid contre un sérum et une crème de texture légère, à base de vitamines et d'oligoéléments, champions pour réveiller la vitalité et l'oxygénation de la peau. En terrasse, on pense à une crème SPF 20, pour éviter le choc des premiers soleils.

Le bon geste du soir : le temps n'est pas encore assez beau pour arrêter la crème de nuit. On peut utiliser le même sérum que le matin (suivi d'une crème hydratante non grasse si on a la peau sèche). On exfolie les cellules mortes avec une formule à base de particules végétales, comme le bambou, une fois par semaine. L'idéal : faire un bain de vapeur avant, à la maison façon inhalation ou, mieux, au hammam.

Le joker contre la peau qui tire : si on sort de l'hiver avec une peau hyper inconfortable, plutôt que d'opter pour des soins riches (pas top pour les pores et le pH cutané), on applique matin et soir, après le démaquillage, un coton imbibé d'Oligosol sélénium et manganèse (en pharmacie), pendant trois semaines. Radical pour rééquilibrer l'épiderme.

* Joëlle Ciocco.

CLAIRE DHOUILLY