



CORPS Je me plonge dans des soins câlins

Le credo de l'aromathérapeute

Fabienne Millet, pharmacienne diplômée en aromathérapie, pour Florame.

Mieux protégée par les vêtements, la peau de votre corps a moins de raison de grelotter. Ce qui ne l'empêche pas d'avoir besoin d'être bien prise en main. « Certaines parties du corps, notamment les jambes, plus pauvres en glandes sébacées sont dotées d'un film hydrolipidique moins riche en sébum que celui du visage, ce qui les rend particulièrement sujettes à la sécheresse, à la desquamation et aux irritations, explique le Dr Le Maître. Avec, en plus, pour certaines, des problèmes de vascularisation. » Un problème accentué par le frottement des vêtements, des chaussettes et des collants synthétiques qui peuvent augmenter la sensibilité de la peau et son risque de déshydratation.

■ Après le froid, le réconfort

Vous rentrez frigorifiée ? Faites-vous couler un bain sans tarder, pas trop chaud (39 °C environ) pour ne pas vous brûler la peau. Jetez-y un bouchon d'un gel relaxant au bain. Préférez une formule contenant un cocktail d'huiles essentielles apaisantes et revigorantes (orange, la-

Les conseils cocoon de l'esthéticienne

■ Sortie de douche: le bon déroulé

Une fois par semaine, le soir sous la douche, gommage vos cellules mortes. Insistez sur les coudes, les genoux, les talons et le dessus de vos mains. Rincez-vous à

Pour me relaxer, je prends un bain chaud aux huiles essentielles apaisantes et revigorantes

vandin...). Détendez-vous, réchauffez-vous. Essayez-vous sans frotter avant d'appliquer votre potion magique. « Mélangez une cuillerée à soupe d'huile végétale de noyau d'abricot fine, non grasse et riche en vitamines A et E et en acides gras insaturés (oméga 6 et 9) avec deux gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et quatre gouttes d'huile essentielle de verveine. Massez-vous à pleine main en partant des chevilles et en remontant jusqu'aux épaules pour activer la circulation et retrouver une peau souple et satinée », conseille

l'eau tiède pour ne pas ramollir votre épiderme, puis appliquez votre crème pour le corps en couche un peu plus épaisse que d'habitude. Enfilez votre peignoir, massez vos pieds avec une crème nourrissante, et glissez-les dans des chaussettes en coton. Créez vos mains, enfiler des gants de coton et installez-vous au calme, avec une compresse d'eau florale sur le visage pendant 30 minutes, le temps d'hydrater votre peau. Relevez-vous, pressez votre peignoir contre votre peau pour enlever l'éventuel excédent de produit.

MON SHOPPING DANS MA TROUSSE

Délicate. Toutes les vertus de la rose sont réunies dans cette formule aussi apaisante que revigorante. Douche Parfumée à la rose Agnès b. 200 ml, 11,90 €. Club des Créateurs de Beauté.



A l'huile d'argan. Issue du commerce équitable et à l'huile d'amande douce, une vraie gourmandise pour la peau, Baume Précieux Sublimateur Corps Aquamondi Maroc Daniel Jouance, 120 ml, 30 €. www.danieljouance.com

Canadienne. Riche en agrumes, il booste la circulation et régule le stress citadin, Baume Réveil Tonique Skin in the City Officina, 250 ml, 15,90 €. En pharmacies.



Coup double. Champagne, huile de pépins de raisins, vitamine E et grains de sucre Blanc pour exfolier, stimuler la circulation et détoxifier, Peau de Soie concentré exfoliant corps Elays, 200 ml, 39 €. En pharmacies.



Effet pansement. Une sélection des meilleurs actifs nutritifs et hydratants pour repulper, combler et réparer intensément pendant 48 heures, Nutrixi Crème Vichy, 400 ml, 17,90 €. En pharmacies.