

BEAUTÉforme

L'ÉCOLOGIE CORPORELLE UNE NOUVELLE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SOI

Aujourd'hui, quand on parle d'écologie et de respect de la planète, on ne peut les dissocier du corps. Parce qu'il est au cœur de cet environnement et qu'il est lui-même un écosystème. Au temps de « l'hypermoi », du développement personnel, de la quête intérieure et du boom du mieux-être, être « écolo conscient », c'est prendre conscience et être en cohérence avec sa nature et son biotope. « L'écologie corporelle n'est pas un discours, c'est une pratique qui engage notre responsabilité quotidienne, à travers une réflexion sur nos gestes et leurs conséquences. Prendre soin de soi, des autres et de la nature, c'est une même éthique concrète : l'écologie corporelle est une pratique de soi », souligne Bernard Andrieu, philosophe anthropologue, dans « l'Écologie corporelle ». Pour Catherine Malpas **, naturopathe et coach en équilibre alimentaire, il s'agit d'une remise en question globale : « On s'intéresse non plus aux symptômes, mais aux causes profondes. Notre façon de vivre justifie l'état de notre santé et notre bien-être. Or, on souffre d'un mal-être général, causé par le stress, la pollution, la malbouffe... On mange plus, on bouge moins, on élimine moins bien... On a perdu les repères de bon sens, dont la gestion de l'alimentation et de l'exercice physique. »

✓ Editions Atlantica.

** 52, boulevard Malesherbes, 75008 Paris. Tél. : 06 07 24 25 08.

THALASSO ÉCO-BIO

- ALIGNÉE entre les menhirs et le littoral du Morbihan, cette thalasso spa possède les labels Being Ecooert et Cosmébio, et vient d'obtenir la certification Green Globe. Les soins marins sont combinés avec des cures à la carte (zen, ayurvédique, minceur, sport...). Semaine détox minceur : à partir de 2200 €. Carnac Thalasso & Spa Resort. Tél. : 02 97 52 53 54.
- ENTOURÉE de dix hectares de forêts et de landes bretonnes, La Grée des Landes, avec sa certification Green et son restaurant bio, propose des forfaits minceur : 4 nuits/3 jours, à partir de 285 € par personne. Éco-Hôtel Spa Yves Rocher. Tél. : 02 99 08 50 50.



LE REPOS DE LA PEAU. Fluide Douceur Hydro-Biotique, Novexpert ; Toleriane Ultra Fluide, La Roche-Posay.

LES BIENFAITS DE LA MONODIÈTE

Le principe : consommer un seul type de fruit ou de légume pendant 24 heures pour mettre l'appareil digestif au repos. « Habituellement, la digestion dépense un tiers de l'énergie globale du corps. Lors d'une monodiète, toute cette énergie gagnée est mise à la disposition du corps. Pour cette raison, cette pratique n'est pas un frein à la forme physique, au contraire, elle favorise un vrai regain d'énergie », explique la naturopathe Catherine Malpas. Attention, une monodiète n'est pas un régime mais plutôt une détox. « On perd entre 1 kg et 1,3 kg dans la journée (eau et graisse), mais dès le lendemain, on reprend la moitié », prévient-elle. Sa recommandation : « Choisissez un fruit de saison bio (pomme, raisin, kiwi...). Ils contiennent du glucose assimilable, des fibres, vitamines, minéraux, enzymes... » La veille, optez pour des crudités et des légumes cuits, et évitez les dîners copieux pour ne pas faire le grand écart. Contrairement à un jeûne, on peut pratiquer la monodiète une fois par semaine : « C'est un moyen de trouver des ressources en soi, de reprendre les commandes. De devenir acteur de sa santé et de son bien-être. »

ON SE MET AU JEÛNE CUTANÉ

Notre peau est comme une micro-planète dont la faune et la flore assurent l'équilibre. « C'est un monde peuplé de plus de 60 espèces d'êtres vivants (bactéries, levures, champignons, arthropodes...) aux propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires, probablement antioxydantes... Il y en a 10 millions par centimètre carré ! C'est une flore unique, un peu comme une signature particulière à chaque être humain. Il faut respecter sa nature », explique Cyrille Telling, le fondateur de ▶

PHOTOS GILBERT BENISTY ET PRESSE

Eucerin®

LA SCIENCE D'UNE PEAU
PLUS BELLE

NOUVEAU

Eucerin®
AQUAPORIN ACTIVE

Active le système d'hydratation naturel de la peau pour une hydratation immédiate et longue durée.

- ▶ Redonne souplesse et douceur à votre peau
- ▶ Soulage les tiraillements
- ▶ Sans parfum

Disponible en pharmacies et parapharmacies - eucerin.fr

BEAUTÉforme

Novexpert. « De même que, pour l'alimentation, on se pose plus de questions, on a envie de connaître les ingrédients des cosmétiques que l'on utilise. On nourrit notre peau tous les jours, mais contrairement à l'estomac, elle digère moins bien et stocke pendant des mois des milliers de molécules, de conservateurs... » Sachant que dans une vie une femme applique en moyenne 500 kilos de cosmétiques et que la mode est à la superposition de soins (le layering), il est bon de laisser sa peau souffler un peu en lui offrant un jeûne cutané hebdomadaire, où l'on ne met aucun produit. Ou, si la peau commence à manifester une certaine sensibilité, d'utiliser un soin qui respecte une charte de formulation stricte et éthique : peu d'ingrédients, pas de conservateurs, des actifs respectueux de la peau et de l'environnement. La ligne Novexpert et son Fluide Douceur Hydro-Biotique, ou Les Soins Purs, Etat Pur. Autre voie : la cosmétique stérile, un nouveau standard qui permet de fabriquer des formules avec 0% de conservateurs et dont les propriétés ne s'altèrent pas au fil du temps : Tolérance Extrême, Avène ; Tolérance Ultra, La Roche-Posay.

FAIRE UNE PARENTHÈSE ÉCOLO CONSCIOUS

De plus en plus prisé, le jeûne randonné est une ascèse de décompression qui permet de déconnecter et de détoxifier l'organisme. Soit cinq jours d'activité physique en pleine nature pour se mettre au vert et augmenter

son énergie corporelle. « Les participants prennent conscience de leur alimentation, de leur santé, de leur mode de vie... Ils ont besoin de s'offrir de vrais breaks pour sortir de la routine, de faire une pause pour eux », décrypte Sandrine Bervas, responsable du gîte Jeux, Jeûne et Randonnées dans le Verdon. Au programme : jus et bouillons pendant cinq jours, agrémentés de marches quotidiennes, d'éveil corporel (qi gong, yoga, méditation...) qui contribuent à la détente et au lâcher-prise. Il faut être en bonne santé et en bonne condition physique pour le pratiquer », prévient Sandrine Bervas.

● **NOTRE AVIS** : les deux premiers jours sont souvent ponctués de maux de tête, mais on sent que le corps se détoxifie et que les muscles s'oxygènent. En fin de cure, on se sent délassé, allégé et en pleine forme.

● **DANS LE VERCORS** : un centre champêtre encadré par une équipe de naturopathes, professeurs de yoga, masseurs, guides de montagne... La Pensée Sauvage (tél. : 04 75 44 55 58).

● **DANS LE VERDON** : un gîte chic où la marche est associée aux jeux (Monopoly, échecs, cartes, volley, pétanque...). Jeux, Jeûne et Randonnées (tél. : 07 89 60 83 21, www.jeux-jeune-rando.com).

● **DANS LES CÉVENNES** : cinq expertes (naturopathe, guide, masseuse...) qui partagent leurs expertises et connaissent les plus beaux sentiers des Causses. Terres du Sud Jeûne et Randonnée (tél. : 06 19 51 00 04).

● **POUR EN SAVOIR PLUS** sur les centres en France : www.fjr.com.

J'AI UN CORPS, JE SUIS UN CORPS LA PLEINE CONSCIENCE

Le terme sonne un peu new age, mais l'exercice de pleine conscience rejoint les techniques de yoga qui visent à observer le moment présent, sans jugement ni pensée. Pour le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, c'est un puissant outil de bien-être, validé par des études scientifiques, qui se pratique au quotidien, à tout moment de la journée. Il consiste à se reconnecter à son corps, à être plus présent à soi et au monde, à se laisser en valhir par ses propres sensations pour se réapproprier sa singularité corporelle. Pour s'entraîner et se laisser guider à cette technique, il existe des ouvrages (le « Petit Cahier d'exercices de pleine conscience », éditions Jouvence), des applis smartphone (Pleine Conscience, via l'Apple Store ou Android) et des CD audio (« Méditations guidées », « La Réduction du stress basée sur la pleine conscience », éditions De Boeck). ■



DÉTOX CUTANÉE, Crème Tolérance Extrême, Avène ; Crème Légère Hydratante Fraîcheur, B28, Etat Pur.

Découverte Innovation Anti-Rides

LA FICOÏDE GLACIALE, UNE PLANTE QUI A DU GÉNIE!

En optimisant l'Assimilation des pouvoirs exceptionnels de la Ficoïde Glaciale par la peau, les Experts de la Recherche en Cosmétique Végétale® Yves Rocher viennent de faire une découverte majeure pour le combat contre les rides.

Une plante aux capacités « d'ultra-adaptation » qui agit sur les mécanismes de régénération cellulaire. Originaire des zones désertiques du sud de l'Afrique, la Ficoïde Glaciale a le pouvoir incomparable de s'adapter aux conditions extrêmes. D'où son surnom de Plante de Vie. Les Experts de la Cosmétique Végétale® ont découvert son pouvoir de stimulation de la protéine mTOR (test in vitro). Ce centre de contrôle biologique est décisif pour la lutte contre le vieillissement de la peau. Cibler cette protéine est une première en cosmétique.

Un processus d'extraction de l'actif végétal unique et breveté. Après six années de recherche, les laboratoires Yves Rocher viennent de créer la rencontre idéale entre la Ficoïde Glaciale et la peau. En mettant au point un procédé

exclusif breveté : la Cryo-extraction enzymatique, ils sont parvenus à rendre son actif naturellement assimilable par la peau (test in vitro). Intégré aux soins de la gamme Sérums Végétaux, il permet de lutter efficacement contre toutes les rides.

Un soin anti-rides d'exception à la Ficoïde Glaciale : Sérums Végétaux. Le nouveau Sérums Végétaux à la Ficoïde Glaciale est une innovation sans précédent. Cette gamme à la pointe de l'expertise s'adapte de façon exceptionnelle à tous les types de peau et répond en plus à 3 besoins fondamentaux : l'éclat, la fermeté et l'effet lift.

EFFET IMMÉDIAT, PEAU LISSÉE pour 84% des femmes*



L'ASSIMILATION EST CLÉ DANS L'EFFICACITÉ D'UN ANTI-RIDES

« L'Assimilation est la faculté de la peau à laisser pénétrer un actif, puis à l'utiliser pour en tirer un bénéfice. Le végétal et l'humain ont de nombreux mécanismes en commun : l'énergie, la croissance, la réparation... Le vivant reconnaît le vivant. La peau assimile beaucoup plus facilement un actif végétal. »

XAVIER ORMANCEY
Directeur de la Recherche Yves Rocher

À DÉCOUVRIR AU PLUS VITE DANS VOTRE MAGASIN YVES ROCHER ET SUR YVES-ROCHER.FR

*Marque déposée par Yves Rocher.