

DU 9 DANS LE MIROIR

Grâce aux conseils de Nathalie Grosrey, herbaliste, et Claudine Robert-Hoarau, diététicienne, vous allez traverser les grands froids avec une peau naturellement radieuse et une vitalité éclatante.

46 astuces

pour être belle au naturel cet hiver

Pour limiter le risque de peau sèche, je la nourris avec des huiles végétales riches

L'hiver, notre peau souffre d'un excès de froid, des variations thermiques, des effets asséchants du chauffage et d'une sédentarité accrue, elle a donc besoin d'un apport lipidique plus important, explique Nathalie Grosrey, herbaliste et auteure de *Naturo Beauté*¹. Afin de lutter contre ces facteurs fragilisants et contre le dessèchement cutané, je vous conseille

d'appliquer des huiles végétales un peu plus riches (amande douce, argan, bourrache, onagre). Il existe également des huiles végétales adaptées aux cures par voie interne (capsules de bourrache et onagre ou de graines d'argousier, par exemple). Par ailleurs, les crèmes enrichies en vitamine C ou à la gelée royale boosteront aussi votre peau. "

Pour garder mon tonus pendant l'hiver, je privilégie une alimentation énergétique et protectrice contre le froid

" En période hivernale, il faut privilégier une alimentation énergétique et protectrice contre le grand froid et la fatigue, tout en lui gardant son caractère équilibré pour

éviter les carences et sans forcer sur les quantités. Une nourriture saine peut contribuer à renforcer les défenses immunitaires. Pour cela :



- Prenez un petit déjeuner énergétique (un produit céréalier avec beurre/miel/confiture, un produit laitier, une boisson chaude, un fruit ou un jus de fruit).
- Privilégiez le miel, antibactérien, qui soulage également les maux de gorge, le thé (notamment le thé vert) et le citron reconnus pour renforcer le système immunitaire.
- Favorisez les sucres lents (pâtes, riz, féculents), les protéines, notamment d'origine animale (viandes, poissons, œufs) ; les fruits et légumes verts (riches en vitamines C, E, B, B1, B12, caroténoïdes, polyphénols)

contre les infections ; les fruits et légumes frais de saison particulièrement anti-oxydants (kiwi, clémentine, orange, banane, pomme, choux, brocoli, navet, potiron) ; les fruits secs.

Ceci étant dit, il ne peut y avoir de diététique efficace sans une alimentation savoureuse, précise Claudine Robert-Hoarau, diététicienne nutritionniste et auteure de *Diététique gourmande*². S'il est important de diversifier son alimentation, il faut aussi savoir se faire plaisir en insérant occasionnellement des aliments " moins diététiquement corrects ".

Pour régénérer ma peau fatiguée, j'adopte ces 7 huiles essentielles

Les mois d'hiver, utilisez les huiles essentielles qui protègent et régénèrent la peau (Ciste ladanifère, Camomille, Mélisse, Rose) et aident à lutter contre la couperose (Hélicryse italienne, Carotte). Vous pouvez égale-

ment employer l'huile essentielle de gingembre si vous avez les extrémités frileuses. Attention, insiste l'herbaliste, n'oubliez pas qu'il ne faut jamais appliquer les huiles essentielles pures sur la peau. "

Je bois beaucoup pour m'hydrater et me réchauffer

En hiver le chauffage assèche l'air et la peau. La soif se fait moins ressentir mais le corps a tout de même besoin d'hydratation. Les boissons chaudes sont intéressantes pour se réchauffer (infusions, chocolat chaud) sans oublier les soupes de légumes de saison (soupe de potiron

riche en bêta-carotène). Un autre moyen agréable pour s'hydrater et concilier plaisir avec prise de fibres, vitamines et minéraux : les cocktails de fruits (ananas/jus de citron ou mangue/orange) ou fruits/légumes (orange/carotte/citron) ", conseille la diététicienne.



- 1/ Cold Cream Visage**, soin protecteur intensif, renforce le film hydrolipidique, 30 ml, 7,35 euros, Weleda.
- 2/ Gel anti-rougeur**, à l'huile essentielle de Cyprès pour atténuer les rougeurs et apaiser les peaux sensibles et réactives, 29,90 euros, Esenka.
- 3,4 & 5/ Masques à l'argile** (Verte, Jaune, Rose), 4,85 euros, Cattier.
- 6/ Miel Nourricier** Crème mœlleuse mains et ongles, au miel de tilleul bio régénérant, 75 ml, 9,50 euros, Sanoflore.
- 7/ Crème des saisons** enrichie, hydratant 24h, 40 ml, 18 euros, Sanoflore.
- 8/ Crème de jour à la mélisse**, hydrate, matifie, apaise les tiraillements la peau dus au froid, 30 ml, 23,10 euros, Dr Hauschka.
- 9/ Crème pieds régénérante**, nutrition intense, 100 ml, 15,40 euros, Florame.

Pour bénéficier des bienfaits des plantes, je pense aux infusions

Choisissez de prendre les plantes par voie interne pour réchauffer et tonifier votre organisme mais aussi pour harmoniser la circulation sanguine, car la beauté de la peau dépend de notre santé

globale. Consommez, par exemple, des infusions de thym, de sauge, de gingembre, de cannelle, de pin, de cynorhodon, de vigne rouge", propose Nathalie Grosrey.

Pour compenser mon envie de plats consistants, je cuisine léger pendant qu'il neige



L'hiver ne nécessite pas de manger davantage, mais nos envies sont différentes. Les plats chauds et consistants sont plus réconfortants. **Claudine Robert-Hoarau** rappelle les différents modes de cuisson qui permettent de cuisiner léger :

- La vapeur pour conserver la saveur des

aliments mais également les vitamines et minéraux.

- Le four traditionnel pour les volailles, par exemple rôties avec du thym, du laurier, de la moutarde.
- La papillote qui convient aux poissons, viandes maigres et légumes.
- À l'étouffée, les légumes et fruits cuisent dans leur eau de constitution.

Par ailleurs, l'utilisation des épices, herbes et aromates aident à limiter celle du sucre, du sel ou de matières grasses.

Pour sublimer mon teint tout en finesse, j'opte pour un maquillage naturel

En général, si vous êtes intéressée par le maquillage naturel, vous avez une approche naturelle globale dans la vie. Vous recherchez donc des cosmétiques qui vous mettent en valeur sans sophistication. Dans ce cas-là, même en hiver, vous n'appréciez pas tellement le fond de teint. Utilisez alors une crème de jour,

éventuellement teintée grâce à des pigments naturels. Vous pouvez appliquer un peu de poudre libre pour vous redonner des couleurs sur votre crème de jour, et si besoin, un peu d'anti-cernes, une ou plusieurs fois par jour. Les anti-cernes contenant, en infime quantité, des huiles essentielles décongestionnantes sont de



1/ Crème protectrice à l'huile essentielle de Verveine pour protéger sa

peau des agressions extérieures et des rigueurs du climat, 33,80 euros, Esenka. 2/ Crème riche nourrissante pour peaux sèches à très sèches formulée à partir d'huiles d'argan et de baobab, 50 ml, 12,60 euros, Natesance. 3/ Lait pour le corps à la rose protège et renforce les peaux, mêmes les plus sensibles,



7

145 ml à 24,30 euros, Dr Hauschka. 4/ Beurre de Karité (du Burkina Faso), protège, nourrit et embellit visage, corps et cheveux, pour toute la famille, 100 g, 9,30 euros, Natesance. 5/ Poudre de soie, sans talc et certifiée bio, à déposer grâce à la houppette pour un teint radieux et matifié. 26,90 euros, Couleur Caramel. 6/ Miel



8



9

Nourricier Corps, crème nourrissante pour les peaux sèches et sensibles, 200 ml, 16,40 euros, Sanoflore. 7 & 8/ Infusion circulation vignes rouges ou Infusion tonifiante maté/gingembre, 2,99 euros les 12 sachets, Jardin Bio. 9/ Tisane drainante bio, romarin et pissenlit, 20 sachets, 3,67 euros, Sanoflore.

pures merveilles ! confie l'herbaliste. Quant au maquillage des lèvres, les gloss sont très appréciables car ils ont un rendu plus naturel que les rouges à lèvres. Enfin, les ombres à paupières s'appliquent sur

la paupière supérieure libre. Elles s'associent bien avec un trait de crayon noir sur le bord de la paupière inférieure. Pour un effet plus maquillé, appliquez du mascara en deux couches successives. "

Je réalise une recette de cosmétique maison pour régaler mes sens et ma peau

LE BAUME FONDANT CHOCO-GINGEMBRE*

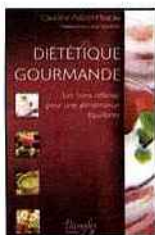
Du cacao pour nourrir la peau, de la noisette pour activer la circulation et du gingembre pour réchauffer les extrémités frioleuses.

Soin des mains et des pieds, tous types de peau, utilisation quotidienne, pot cosmétique de 50 ml, réalisation en 15 mn, conservation 6 mois après réalisation.

Ingrédients : 5 g de beurre de cacao, 15 g de beurre de karité ou de kokum, 20 g d'huile végétale de noisette, 1,5 g de cire de riz, une pointe de mini-spatule de vanille en poudre, 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinalis*), 5 gouttes de vitamine E.

Préparation :

- Au bain-marie, faites fondre à feu doux les beurres avec la vanille en poudre et la cire dans un petit bol en Inox.
- Hors du feu, ajoutez l'huile végétale en remuant soigneusement avec une petite cuillère.
- Ajoutez l'huile essentielle et la vitamine E en continuant de remuer jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
- Versez immédiatement dans le pot cosmétique de 50 ml à l'aide de la mini-spatule.
- Bouchez à froid.
- Étiquetez en indiquant les ingrédients et la date de fabrication.



Je garde la ligne pendant les fêtes pour ne pas culpabiliser en début d'année

La période de fin d'année rime avec réveillons, repas de familles, fêtes entre amis ou collègues. Voici sept conseils pratiques

pour festoyer sans culpabiliser, explique la diététicienne.

- À l'apéritif, remplacez les traditionnels amuse-gueules par des crudités accompagnées de diverses sauces légères.



1/ Vernis à ongles n°51 (taupe), 10,10 euros les 8 ml, Couleur Caramel.

2/ Rouge à lèvres Novum, 15,30 euros, Dr Hauschka.

3/ Gloss certifié bio Rouge cinabre, 16 euros, Couleur Caramel. 4/ Rouges à lèvres

n° 114 (rouge) et n°115 (rose), enrichis en huile d'abricot bio, d'olive bio, de jojoba bio et en beurre de karité bio pour plus d'hydratation, 15 euros, Couleur Caramel. 5/ Duo d'ombres à paupières, cara-

mel clair & cèdre discret, 22,40 euros, Dr Hauschka.

6/ Crayon Kajal aux extraits de plantes médicinales avec applicateur, 13 euros, Dr Hauschka. 7/ Poudre illuminante, 24,70 euros, Dr Hauschka.



- Optez pour un plat de poisson ou de fruits de mer peu calorique en veillant à ne pas mettre trop de mayonnaise ou de sauce.
- Si vous avez le choix du dessert, privilégiez les fruits et les tartes aux fruits plutôt que les desserts riches en crème (tiramisu, crème brûlée, bûche de Noël...).
- Évitez les excès d'alcool (un à deux verres de vin par jour pour une femme et deux à trois pour un homme sont les recommandations actuelles).
- Évitez de vous resservir, mastiquez et dégustez chaque plat, une petite part est

suffisante pour l'apprécier.

- Buvez de l'eau entre les plats pour éviter de vous gaver de pain et de beurre.
- Buvez pour finir, un ou deux verres d'une eau minérale gazeuse contenant des bicarbonates : elle permet de limiter l'acidité de l'estomac et de mieux éliminer un repas copieux. "

Olivia Dumont-Dallemagne

1/ "Natuvo Beauté, Bien acheter ses cosmétiques naturels et 50 recettes à faire soi-même" de Nathalie Grosrey, Éditions Albin Michel, 12,90 euros. 2/ "Diététique gourmande, Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée" de Claudine Robert-Hoarau, Éditions Dangles Pikto, 25 euros. 3/ Cette recette est extraite du livre Natuvo Beauté de Nathalie Grosrey.



1/ Lotion Apaisante pour les yeux, pour les yeux sollicités par les changements de température, élimine les poches et les signes de fatigue. Boite de 10 lotions apaisantes x 5 ml, 23,70 euros, Dr Hauschka. **2/ Coffret œil charbonneux**, Noir double effet certifié bio et trois ombres à paupières (ivoire, verte et marron), enrichies en beurre de karité bio, de cacao bio et de poudre d'amidon de blé bio. 34,90 euros,

Couleur Caramel. **3/ Huile de Rosa rubiginosa**, sérum à l'efficacité anti-rides prouvée, garantit l'éclat du teint et une hydratation intense, 26,90 euros, Esenka. **4/ Bain revitalisant au Sapin aux huiles essentielles**, 200 ml, 10,80 euros, Weleda. **5/ Baume Lèvres Nourricier**, apaise, protège, nourrit et répare les lèvres même les plus éprouvées. 12 ml, 8,50 euros, Sanoflore. **6/ Stick pour les Lèvres – Everon**, soin

protecteur, riche en cires naturelles, 5,25 euros, Weleda. **7/ Baume à lèvres**, riche en Karité bio, 6,60 euros, Florame. **8/ Spray Zen hiver**, complexe d'huiles essentielles d'eucalyptus, pin, térébenthine, menthe et romarin, aux vertus purifiantes, décongestionnantes, expectorantes et anti-virales, pour combattre les maux de l'hiver. À vaporiser ou respirer, 15 ml, 8,70 euros, Florame.



Afin de lutter
contre le dessèche-
ment cutané, je vous
conseille d'appliquer des
huiles végétales un peu
plus riches, amande douce,
argan, bourrache, onagre...
Nathalie Grosrey



1/ L'huile de Bourrache essentielle, riche en acides gras polyinsaturés pour nourrir sa peau de l'intérieur et lui redonner souplesse, élasticité et vita-

lité, pot de 100 capsules, 14,80 euros, Esenka. 2/ Jus d'Argousier, riche en vitamine C naturelle, revitalise et fortifie, 200 ml, 10,70 euros, Weleda.

3/ Huile essentielle de Camomille Sauvage, 5 ml, 22,50 euros, Florame. 4/ Huile essentielle de Rose Absolue, 5 ml, 52,80 euros, Florame.



Qu'est-ce qu'un produit cosmétique naturel ?

Un produit cosmétique naturel est un produit qui contient des ingrédients d'origine naturelle, issus du règne végétale, minéral ou animal (produits de la ruche,

par exemple).

L'obtention des matières premières, la fabrication, l'utilisation et la mise au rebut de ce cosmétique naturel ne nuisent ni à la santé humaine, ni à celles des animaux, ni à l'environnement", rappelle Nathalie Grosrey.

Contact lectrices

- **Cattier** : 01 53 62 23 33.
- **Couleur Caramel (Nature Cos)** : 04 75 71 32 67.
- **Dr Hauschka** : 01 43 55 45 50.
- **Esenka** (anciennement Jacques Paltz) : 0800 508 809, www.paltz.fr.

- **Florame** : 04 90 92 54 50.
- **Jardin bio** : www.leanature.com.
- **Natessance** : www.leanature.com.
- **Sanoflore** : www.sanoflore.net.
- **Weleda** : 0811 02 5000.