

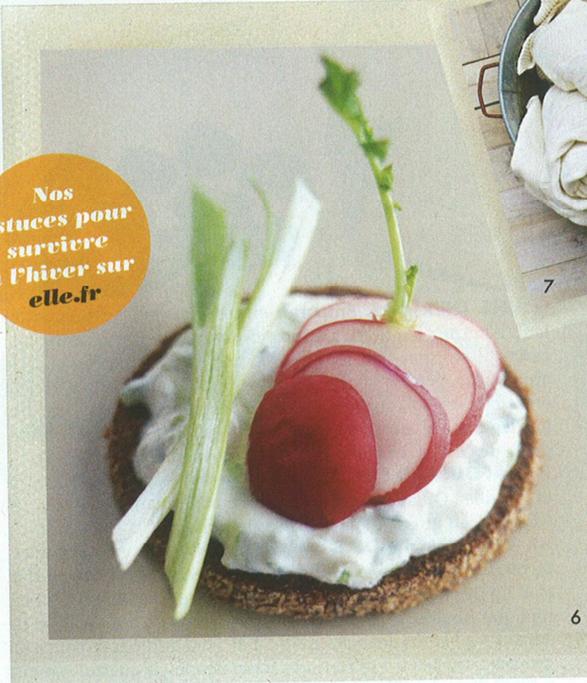


ELLE

30 Novembre 2012

UN HIVER AU TOP

Nos astuces pour survivre à l'hiver sur elle.fr



12. DU PAIN NOIR. Comme à la très chic clinique Chenot, mangez du pain noir à base de seigle et de graines (photo 6), sain et énergétique (Pural chez Naturalia). Idéal pour réaliser des smørrebrød, les fameuses tartines danoises qui constituent un dîner parfait. Quatre garnitures : roquefort + pomme + bacon croustillant ; saumon fumé + avocat + crème + ciboulette ; rosbif + sucrine + tomate + graines germées + moutarde ; crevettes + œuf dur + beurre salé + citron + aneth.

13. UNE BOUCHE ROUGE. Succombez à la folie bonne mine de l'hiver, un rouge mat qui dessine la bouche comme à l'aquarelle. Le bon tube ? Les nouveaux glossy à l'aspect velours mais pas trop secs comme le Lip Maestro 401 de Giorgio Armani ou le Rouge G de Guerlain. Superbe avec un teint nude et des cils à peine noircis mais recourbés à la pince, un coup de main à prendre avec Linda dans son salon Makeup Me. 15 € la séance, 12, rue de Montmorency, Paris-3^e. Tél. : 01 84 19 04 36.

14. UN DÉCRISPE-NUQUE. Quand il fait froid, on rentre la tête dans les épaules, un cauchemar pour les cervicales ! La combine du spa L'Arbre à Sens pour décripsper tout ça : dans un verre d'eau chaude, mettez 1 cuil. à soupe d'alcool à 70°, 6 gouttes d'huile essentielle de lavande et 3 gouttes de verveine des Indes (florame.com). Trempez une petite serviette dans ce mélange, essorez-la, roulez-la et placez-la 1 mn au four à micro-ondes. Après l'avoir dépliée, posez-la ensuite (en testant la température) sur la nuque et sur les épaules jusqu'à refroidissement. A répéter trois fois. 4, rue Montesquieu, Paris-1^{er}. Tél. : 01 40 15 92 80.

15. DES PHYSALIS SÈCHÉS. Ces fruits acidulés et antioxydants sont riches en vitamines A et C, en fibres, en phosphore et en potassium. On les ajoute au muesli le matin ou on en grignote au goûter. 15,90 € les 400 g, Ethnoscience (dans les magasins bio).

16. UN BAIN SALÉ. Avec cinq poignées de sels d'Epsom (dans les magasins bio), du sulfate de magnésium qui reminéralise, détend les muscles, apaise les tensions et fait baisser le taux d'acidité de

l'organisme, responsable de la fatigue. Variante grand large : un sachet d'Oligomer (Phytomer, en pharmacie), un concentré d'eau de mer lyophilisée avec 104 oligoéléments revitalisants.

17. DES TRUCS DE GRAND-MÈRE. Lait, persil, miel, épinards, gros sel, vinaigre, citron... Les dingues de décoctions et cataplasmes, toujours plus nombreux, ne pourront pas passer l'hiver sans l'« Encyclopédie des remèdes de grand-mères », par le D^r Henry Puget et Régine Teyssot (éd. de La Martinière).

18. DES MAINS SOIGNÉES. C'est le moment de les chouchouter ! Faites un gommage doux par semaine, gardez un mini-tube de crème dans votre sac (Crème Minérale à la noisette d'Ahava), enfillez des moufles – c'est à la mode – et offrez-vous une chauffelette de poche électrique (natureetdecouvertes.com).

19. UNE MAISON CALIENTE. Réchauffez-la avec de gros coussins en laine, des plaids à disposition (Ikea, photo 7), une théière tenue au chaud, et, si vous avez des murs blancs, n'hésitez pas à tendre un lé de papier peint ou de tissu, comme l'amusant imprimé « bûches » d'Ikea.

20. UNE EAU DE BONNE SCEUR. L'Eau Aimable du Couvent des Minimes (photo 8), imaginée en hommage au grand cœur des franciscaines, porte bien son nom : c'est un bain de fleur d'oranger mêlée de petit-grain qui console et de bergamote qui dope la bonne humeur. En plus, son format XXL fera la saison. 49 € les 500 ml, marionnaud.fr

21. DES FLEURS DE BACH. Ces élixirs de fleurs (photo 8) agissent sur l'équilibre émotionnel et donnent un coup de pouce quand on se sent à plat. Par temps froid, c'est le complexe « Energie » qu'il vous faut : 12 gouttes dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée. lesfleursdebach.com

22. UN PIANO PRESTO ! Connaissez-vous le pianto, le dada des nutritionnistes américains ? C'est un concentré antioxydant de légumes et d'herbes (carotte, oignon, fenouil, persil, cerfeuil, laurier...) et une bombe de micro-nutriments. A prendre tous les matins, dilué dans de l'eau ou un jus de pomme, mais aussi dans de l'eau chaude au bureau, vers 17 heures, quand on se répand comme une flaque... pianto.com MK.

EQUILIBREZ VOTRE YIN ET VOTRE YANG

C'est le principe chinois des deux forces complémentaires de l'univers et du corps humain. Rien ne va plus ? Allez voir Catherine Marin *, qui rétablit l'équilibre avec des soins et une diétothérapie, en fonction de votre état et de la saison. Ses conseils pour l'hiver, où les reins ont besoin d'être soutenus. 1. Ralentir le rythme et cocooner dans une bulle rassurante. 2. Arrêter le sucre, qui bloque la circulation et cartonne la peau. 3. Manger de la volaille, des huîtres, des crevettes, des coquillages cuits, des haricots blancs, du fenouil, des châtaignes et des oranges. 4. Se frotter les reins avec les deux poings fermés. 5. Etirer chaque jour le méridien des reins : assise par terre, genoux repliés sur la poitrine, respirer-expirer cinq fois. Faire la même chose avec une jambe tendue puis l'autre.

* Au Pied Levé, 10, rue du Sentier, Paris-2^e. Tél. : 01 42 33 10 90.