



*Un mois, c'est juste
le temps qu'il faut pour
booster son organisme,
tonifier sa silhouette,
chasser le stress et
accueillir sereinement*

ÉCLAT PLANNING

*la belle saison. Soins,
techniques, instituts :
notre programme spécial
sortie d'hiver, à suivre
dès maintenant.*

PAR CÉCILE GUERRIER / PHOTOS MARC PHILBERT / RÉALISATION AGNÈS POULLE / MODÈLE ALEXANDRE MARTYNOVA © CITY

PHOTOS MARC PHILBERT (À DROITE) ET BERNHARD WINKELMANN



RESSOURCÉE

Mise en beauté
Cyril Lanoir.
Coiffure Roberto
Pagnini. Maillot
de bain, Repetto.



**DÉTOX
COMME À STOCKHOLM**

X Suédoise, Linda Bou est naturopathe et phytothérapeute, elle anime aussi de nombreuses retraites de yoga et surf.

X À essayer, ses crackers de légumes, scones à la carotte, taboulé au sarrasin et quatre-vingts autres recettes véganes ultra-gourmandes, sans sucre, sans gluten et sans lactose. Avec plein d'astuces et de conseils détox. « Healthy & Happy Food ! », éditions Leduc.s.

TONIFIÉE

Mise en beauté
Cyril Lanoir.
Coiffure Roberto
Pagnini. Haut
de maillot de bain
Maison Lejaby.
culotte Superbe.



Beautéforme

SEMAINE 1

ON ÉLIMINE STRESS ET TOXINES

LE PROGRAMME : réhydrater et renforcer son corps en douceur pour lui permettre d'éliminer et de se reminéraliser. « Au sortir de l'hiver, on travaille l'énergie du rein avec une alimentation très hydratante et on stimule les méridiens de la rate, organe des fonctions immunitaires, avec des massages ou de l'acupuncture », explique la thérapeute Catherine Marin. À tester : son rituel visage anti-froid SkinCeuticals avec massage énergétique des points d'acupuncture pour stimuler les mécanismes de défense. Institut Au Pied Levé, 9, rue de Mulhouse, 75002 Paris. Tél. : 06 24 10 10 91.

• **1 Buvez le bouillon.** Infusé de légumes, plantes et épices (carotte, tomate, daikon, curcuma, shiitaké, kale, etc.), il est reminéralisant et plus rassasiant qu'une tisane. À faire maison ou à dénicher en sachets prêts à infuser, comme les bouillons 100 % naturels de Chic des Plantes! qui combinent ail des ours, eucalyptus, ginkgo, angélique, betterave, tomate, radis (www.chicdesplantes.fr).

• **2 Évacuez le stress émotionnel.** Le massage Hor-Me est une thérapie traditionnelle tibétaine fondée sur la moxibustion, une stimulation des points d'acupuncture et des méridiens avec des pochons de plantes imprégnés d'huile chaude. La détente est profonde, on sent le corps s'alléger et les émotions surgir pour s'envoler... Au spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, 75002 Paris et 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01 42 36 03 30.

• **3 Suivez un coaching détox.** Une cure en trois étapes : bilan vitalité avec un naturopathe + yoga du ventre + réflexologie chinoise si l'on souhaite un accompagnement global pour éliminer toxines, stress et retrouver un vrai regain d'énergie. Bienheureuse Détox de Bliss You, infos et réservations en ligne sur www.blissyou.fr

• **4 Faites une cure de propolis :** cette substance cireuse fabriquée par les abeilles pour assainir la ruche est tonifiante et anti-infectieuse, car riche en huiles essentielles, pollen et oligoéléments. Le top : propolis bio brune, rouge ou verte, Apicia.

SEMAINE 2

ON DYNAMISE L'ORGANISME

LE PROGRAMME : démarrer une cure de vitamines et d'antioxydants, et reprendre une activité physique... Les recommandations de Maïa Baudelaire, nutritionniste et coach minceur (www.maiabaudelaire.com).

• **1 Couchez-vous avant minuit,** que l'organisme puisse recharger ses batteries.

• **2 Stimulez vos défenses naturelles,** afin de préparer le corps aux changements climatiques. Les vitamines A, C, D, B1, B6, B9, B12, les minéraux tels que le potassium, le zinc, le cuivre, les folates, le fer, le magnésium et le sélénium ont des propriétés antioxydantes et qui stimulent le système immunitaire.

• **3 Pratiquez une activité physique modérée et** quotidienne, l'idéal étant le fameux 10 000 pas par jour.

• **4 Profitez du moindre rayon de soleil** pour synthétiser la vitamine D et réguler l'horloge interne.

• **5 Privilégiez les légumes à** feuilles vert foncé, les légumes jaunes, orange, rouges riches en caroténoïdes, vitamines A, B et C.

NATURELS

1. Les Bouillons, Chic des Plantes!
2. The Super Elixir, Aerin x Elle Macpherson.
3. Crème Corps Hydratante, La Rosée.





VITALISÉE

Mise en beauté
Cyril Lanoir.
Coiffure Roberto
Pagnini. Sweat-shirt
Isabel Marant;
short Villebrequin;
gourde Sigg.
Photos réalisées
grâce à l'aimable
collaboration
de l'hôtel Sol
House Tighazout
au Maroc
(sol-hotels.com)

SEMAINE 3

ON REMOBILISE SON ÉNERGIE

LE PROGRAMME : sortir de son hibernation en démarrant une routine fitness, sans excès, et en privilégiant une alimentation équilibrée, sans mettre le corps en privation.

• **1 Chaussez vos bottes.** Une étude de l'université de Chiba au Japon vient de montrer les bienfaits thérapeutiques d'une balade en forêt, une pratique appelée shinrin-yoku (bain de forêt). Le contact avec la nature et l'aromathérapie diffusée par la végétation régulent le rythme cardiaque, la pression sanguine et réduisent le stress.

• **2 Pratiquez une gym express.** Faites la chaise, adossée à un mur, en pliant les jambes de manière à former un angle droit, et tenez la posture aussi longtemps que possible. Ajoutez des mini-séances de stretching en tirant les bras vers l'arrière, marchez sur la pointe des pieds en ramenant les talons vers les fessiers...

• **3 Initiez-vous à la ginástica natural** qui fait un carton au Brésil et aux États-Unis. Mix de yoga, stretching et capoeira, ce nouveau type de fitness débarque dans les salles de sport. Le but : travailler sa force, l'équilibre corps-esprit, stimuler la conscience, la concentration et la confiance. www.ginasticanatural.com

• **4 Nagez.** Parce que c'est le sport qui tonifie le corps le plus rapidement.

SEMAINE 4

ON BOOSTE SON CORPS ET SA PEAU

LE PROGRAMME : l'épiderme est ultra-déshydraté. On stimule sa peau pour la raffermir et favoriser la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

• **1 Hydratez la peau matin et soir.** Pour booster l'élasticité, ajoutez une goutte d'huile essentielle de rose ou de myrrhe pour une noix de crème, et massez avec les deux pouces : faites des pressions tournées et lissez avec le plat de la main.

• **2 Raffermissiez les fessiers.** Ce sont les muscles les plus volumineux du corps : mettez la pression en optimisant une crème hydratante ou raffermissante avec un palper-rouler quotidien. Un pied sur le rebord de la baignoire, massez profondément les fessiers en faisant rouler vos poings de bas en haut.

• **3 Réveillez le teint.** Physiothérapeute et experte en drainage lymphatique, Odile Vilain propose un soin pour décrisper et illuminer le visage, inspiré d'une technique traditionnelle thaïlandaise. Avec des pochons de graines de sésame, curcuma et myrrhe, chauffés à la vapeur et pressés sur les points d'énergie. Soin aux pochons d'Odile Vilain : 34, rue Tronchet, 75009 Paris. Tél. : 01 40 07 12 78. +



PURIFIANTS

1. Sirop Detox, Erbalab.
2. Power Dust, Moon Juice (net-a-porter.com).
3. Clean & Lean, Ultimate Clean (net-a-porter.com).