

N°24

MARS-AVRIL 2017

A MONTAGNE FRANCE

Vital

SAUTER À LA CORDE
la bonne technique

NUTRITION

CARB CYCLING

La nouvelle méthode
minceur des sportives

DES CONSEILS FIT

+ DES MENUS QUI BOOSTENT

VOTRE GUIDE 2017

SPÉCIAL RUNNING!

**105 RÉPONSES
A VOS
QUESTIONS**

+ **NOTRE SÉLECTION**
LES MEILLEURES
COURSES DE L'ANNÉE

- ✓ **ÉQUIPEMENT**
- ✓ **ENTRAÎNEMENT**
- ✓ **RÉCUP**
- ✓ **DOULEURS**
- ✓ **NUTRITION...**

DÉBUTANTE
OU EXPERTE

**ACCESSOIRES
MALINS** pour
pimenter ses
ABDOS

Zoom

LE RAMEUR

(pas si simple !)

LEÇON DE PRO
POUR SAVOIR
EN FAIRE

10

**PETITS DEJ
HEALTHY**

muesli, gauffre
granola, bowl...



Le TOP
Santé

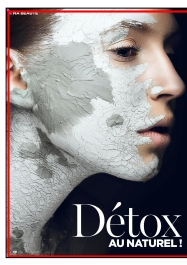
L 12300 - 24 - F: 3,95 € - RD



REG. 2004 - 037 5304 - 04 5304 - 0095 5304 - 05 5304 - 0604 5304
PORTOCONTI 5304 - CAR 5304 - CAN 5304 - MAR 5304 - TONR 5304 - CH 5304 - TUN 5304

VITAL

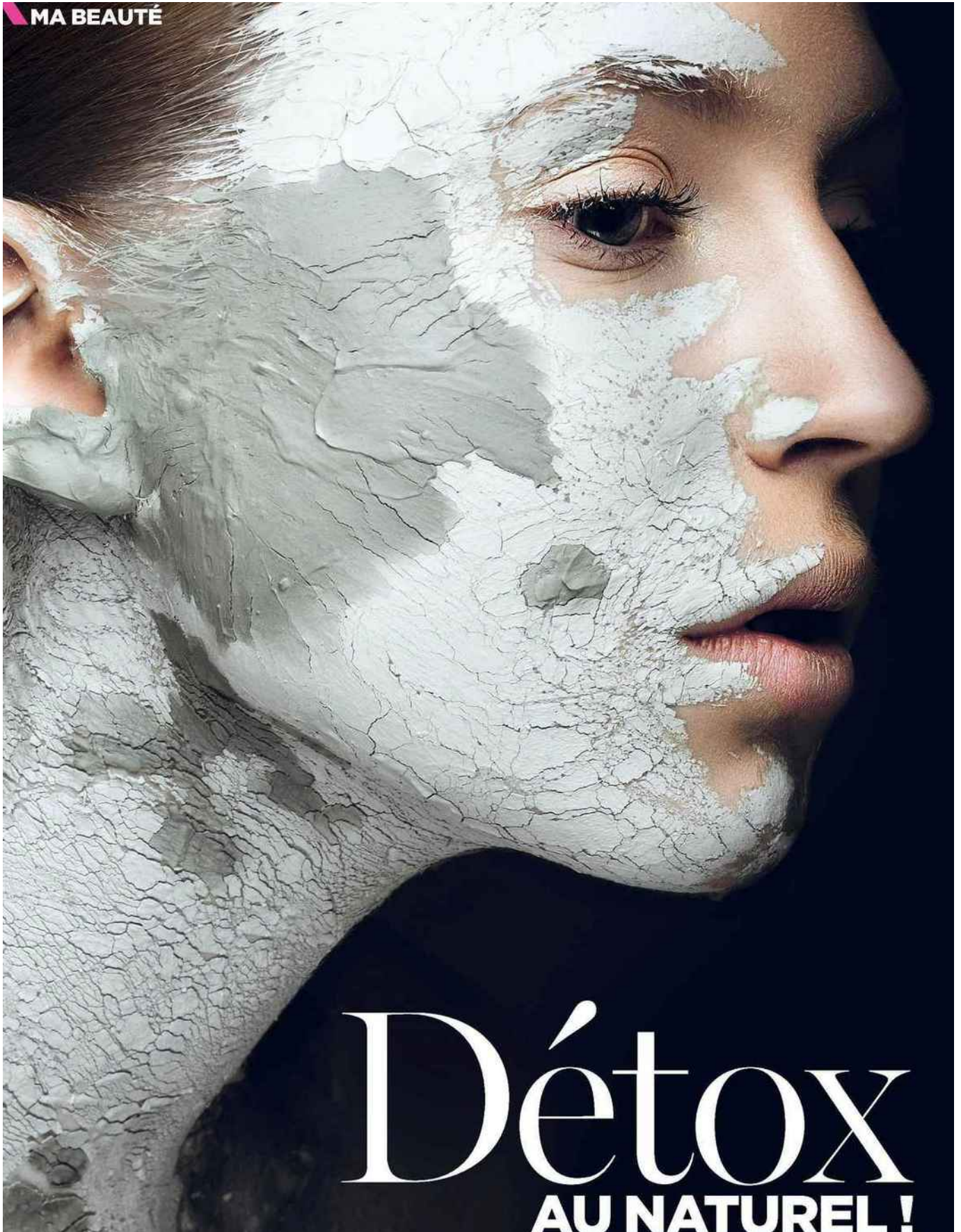
Pays : France
Périodicité : Bimestriel
OJD : 63671



Date : MAR / AVR 17
Journaliste : Karine Silberfeld



Page 1/2





Pour retrouver un joli teint, on met de côté nos produits habituels, et on mise sur le naturel ! Au programme, huiles végétales et essentielles, argile et hydrolats, boissons drainantes et bonnes habitudes permettent de faire rapidement la différence...

par Karine Silberfeld

« L'hiver, notre teint est souvent terne, car on a tendance à manger un peu plus gras et à bouger un peu moins. La luminosité est également moins importante », explique Laurence Lebrun, pharmacienne et herboriste. Dès l'arrivée des beaux jours, et pendant un mois, on fait la chasse aux toxines pour retrouver une peau toute neuve.

ON SE PURIFIE DE L'INTÉRIEUR

En buvant à jeun des boissons qui accélèrent l'élimination : pour une peau normale, de la sève de bouleau (60 ml) pure ou diluée dans un verre d'eau ou le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède pour améliorer la digestion. « La sève de bouleau est particulièrement intéressante, car elle est riche en minéraux et favorise le drainage des reins. » Dans la journée, on peut aussi boire des infusions (chardon-marie, pissenlit pour les peaux normales et sensibles). Pour une réelle efficacité, on poursuit la cure pendant vingt jours minimum et un mois dans l'idéal.

ON SE DÉMAQUILLE EN DEUX TEMPS

Le soir, on enlève maquillage et salissures avec un peu d'huile végétale d'amande douce, appliquée du bout des doigts en un léger massage. On utilise ensuite un gel lavant doux pour nettoyer sa peau. On termine par une vaporisation d'hydrolat (eau florale) choisi en fonction de son type de peau : camomille pour une peau normale, ou hélichryse italienne pour une peau sensible. Le matin, il suffit de passer un coton imbibé d'hydrolat sur sa peau pour la rafraîchir et enlever le sébum apparu pendant la nuit.

ON NOURRIT SA PEAU

Matin et soir, on applique ensuite un soin hydratant (bio ou contenant peu d'ingrédients) et/ou un sérum. Ce dernier peut-être fabriqué maison, à base d'huile végétale et d'huiles essentielles (HE).
Pour une peau normale : un peu d'huile d'abricot dans le creux de la main + 1 goutte d'HE de géranium + 1 goutte d'HE de carotte.
Pour une peau sensible : un peu d'huile de calophylle et de macadamia à parts égales dans le creux de la main + 1 goutte d'HE de camomille romaine ou 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne.

ON SE FAIT UN MASQUE

Une fois par semaine, pendant 15 minutes, on se prépare un masque à base d'argile, un ingrédient idéal pour détoxifier l'épiderme.
Pour une peau normale : mélanger 1 c. à soupe d'argile verte (ou blanche) + 2 c. à café d'hydrolat de camomille + 1 c. à café d'huile d'abricot. Mélanger pour obtenir une pâte souple à appliquer sur son visage en évitant le contour des yeux et de la bouche. Au bout de 15 minutes, rincer à l'eau tiède, puis hydrater la peau.
Pour une peau sensible : choisissez de l'argile blanche ou jaune. Mélangez-en 1 c. à soupe avec 2 c. à café d'hydrolat d'hélichryse italienne + 1 c. à café de macérat de calendula. Appliquez ce mélange sur le visage en évitant le contour des yeux et de la bouche. Retirez-le au bout de 10 à 15 minutes, doucement sans faire rougir la peau.

ON SE PURIFIE AVEC UN SAUNA FACIAL

Une fois par semaine, on prend le temps de purifier sa peau. La méthode est simple : il suffit de mettre de l'eau très chaude dans un saladier ou dans un large bol, d'ajouter un mélange d'huiles essentielles et d'huile végétale. On garde le visage penché au-dessus du récipient pendant 10 minutes. Puis on essuie doucement la peau, on passe un hydrolat et on applique un soin hydratant.
Pour une peau normale : 2 gouttes d'HE de camomille + 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère + 2 gouttes d'HE de palmarosa + 5 gouttes d'huile d'abricot.
Pour une peau sensible : 5 gouttes d'huile végétale de macadamia + 2 gouttes d'HE de citron + 2 gouttes d'HE de romarin à camphre + 2 gouttes d'HE de camomille romaine + 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère. ✨

NOTRE
EXPERT

Laurence Lebrun,
docteur en pharmacie
et herboriste pour
Ladrôme Laboratoire.

Les bons réflexes pour détoxifier

- **Boire 2 litres d'eau chaque jour**, par petites gorgées, tout au long de la journée.
- **Manger plus de fruits et de légumes**, sources de fibres et de vitamines. Diminuer la consommation de viande rouge, de charcuterie, de laitages.
- **Préférer les aliments riches en bêta-carotène** (vitamine A), qui donnent bonne mine.
- **Doper sa mine** en appliquant un peu de macérat de carotte dans le creux de la main avec une goutte d'huile essentielle de carotte.
- **Se coucher plus tôt**, la régénéra-

tion cellulaire se fait la nuit, pendant qu'on dort, entre 23 h et 2 h du matin.

- **Limiter le tabac**, car les toxiques de la cigarette accélèrent le vieillissement cutané et rendent le teint terne. En arrêtant, la peau devient plus lumineuse au bout de quelques jours seulement... Idem pour la consommation d'alcool.
- **S'oxygéner régulièrement** dès qu'il fait beau, en faisant des balades en forêt ou en bord de mer. Cela favorise l'élimination des déchets de l'organisme et diminue le stress.