



beauté *chic et pas chère*

par CATHERINE PIROTTE

Ma douche thérapie

Avec une gestuelle adaptée et quelques produits futés, on en fait une parenthèse bien-être.

Ma peau est ramollo : elle me raffermir

Le bon produit : une huile de douche très fraîche et astringente à l'extrait de lierre qui stimule la synthèse d'élastine et de collagène, deux fibres essentielles à la fermeté de la peau.

Le geste clé : d'abord se frictionner avec un gant de hammam. Puis, avec une petite quantité de produit au creux de la main, masser longuement le buste, de bas en haut, par mouvements circulaires. Insister sur le ventre et travailler de la même façon le dessus et le dessous des bras, puis les jambes et les fesses. Terminer par un jet d'eau froide ultratonique.

On aime : sans paraben et ultrafraîche, l'*Huile de Douche Tonifiante, Elancyl, 200 ml, 10,60 €.*

J'ai un coup de blues : elle me cocoone

Le bon produit : une huile de douche au pH neutre qui mousse au contact de l'eau tout en enveloppant la peau de douceur. Avec de l'huile d'Argan riche en acides gras essentiels, en vitamine E, elle nourrit et assouplit. Et de l'huile de rose régénérante qui laisse une délicate empreinte parfumée.

Le geste clé : appliquer à pleines mains en effleurage sur peau humide. Rincer avec une eau juste tiède pour ne pas déshydrater la peau. Tamponner avec une serviette pour se sécher.

On aime : raffinée et très enveloppante, l'*Huile de Douche Nourrissante, Ushuaïa, 250 ml, 2,16 €.*

Je frôle le burn-out : elle me rend zen

Le bon produit : une crème de douche sans savon à l'huile essentielle de lavande 100 % naturelle, bien connue pour réduire certains marqueurs du stress, comme le taux de cortisol ou la pression sanguine.

Le geste clé : en verser une noisette dans le creux de la main et inspirer lentement pour s'imprégner du parfum de lavande et profiter de ses bienfaits. Puis masser le corps doucement en insistant sur les mains. Avec le pouce et l'index, effectuer des pressions légères sur les paumes, entre les doigts et sur les poignets. Idéal pour se décontracter totalement.

On aime : à savourer en fin de journée, la *Crème de Douche à la Lavande, Weleda, 200 ml, 7,90 €.*



PHOTOS SHUTTERSTOCK.COM ET DR



L'EAU DU PLAISIR

Si vous aimez la sensualité du karité, vous allez succomber ! Délicate, cette eau est une seconde peau qui nous rend vite accro. Vive l'été en hiver !
Eau de Toilette Karité, The Body Shop, 12 €.



CETTE PALETTE NOUS FAIT LES YEUX DOUX... PRESQUE

À L'ŒIL ! 14 ombres à paupières satinées dont les tons s'inspirent de la nature. On les applique sur toute la paupière mobile et on les étire jusqu'aux sourcils. *Palette Welcome to Miami, Born in the USA, Make me Up, 6,99 €.*
Tél. : 01 34 53 48 95. Et www.unicosm.fr

