

PLAN DETOX POUR MA PEAU

Teint brouillé, traits tirés... Pour retrouver un MINE RAYONNANTE après **les fêtes**, on suit les **CONSEILS DE NOS EXPERTS**.

ON SE MET A LA DIETE

Martine Fallon, consultante en alimentation énergétique et organisatrice de cures détox (*): «La peau - avec les reins - est l'organe du corps par où s'évacuent les toxines. Donc quand nos intestins sont encrassés, c'est logique que notre peau le soit aussi. Souvent, quand on a fait un repas trop copieux, trop arrosé, on a une peau beaucoup moins fraîche. Des petites imperfections apparaissent sous forme de boutons, veinules, cernes, taches... Elles peuvent s'installer de façon chronique si on a de mauvaises habitudes alimentaires. Ce qu'on met à l'intérieur se voit à l'extérieur. Si on donne des produits poubelle à notre corps, on va avoir une peau poubelle, des cheveux poubelle et un mental poubelle. Ce sont les témoins de notre métabolisme.»

Comment l'alcool influence-t-il l'état de notre peau?

«L'alcool ayant des effets déshydratants, il a tendance à rendre le sang plus épais, donc il circule moins bien. Moins oxygénée, la peau devient terne, elle se flétrit... C'est un des premiers témoins du déséquilibre métabolique. C'est comme un miroir...»

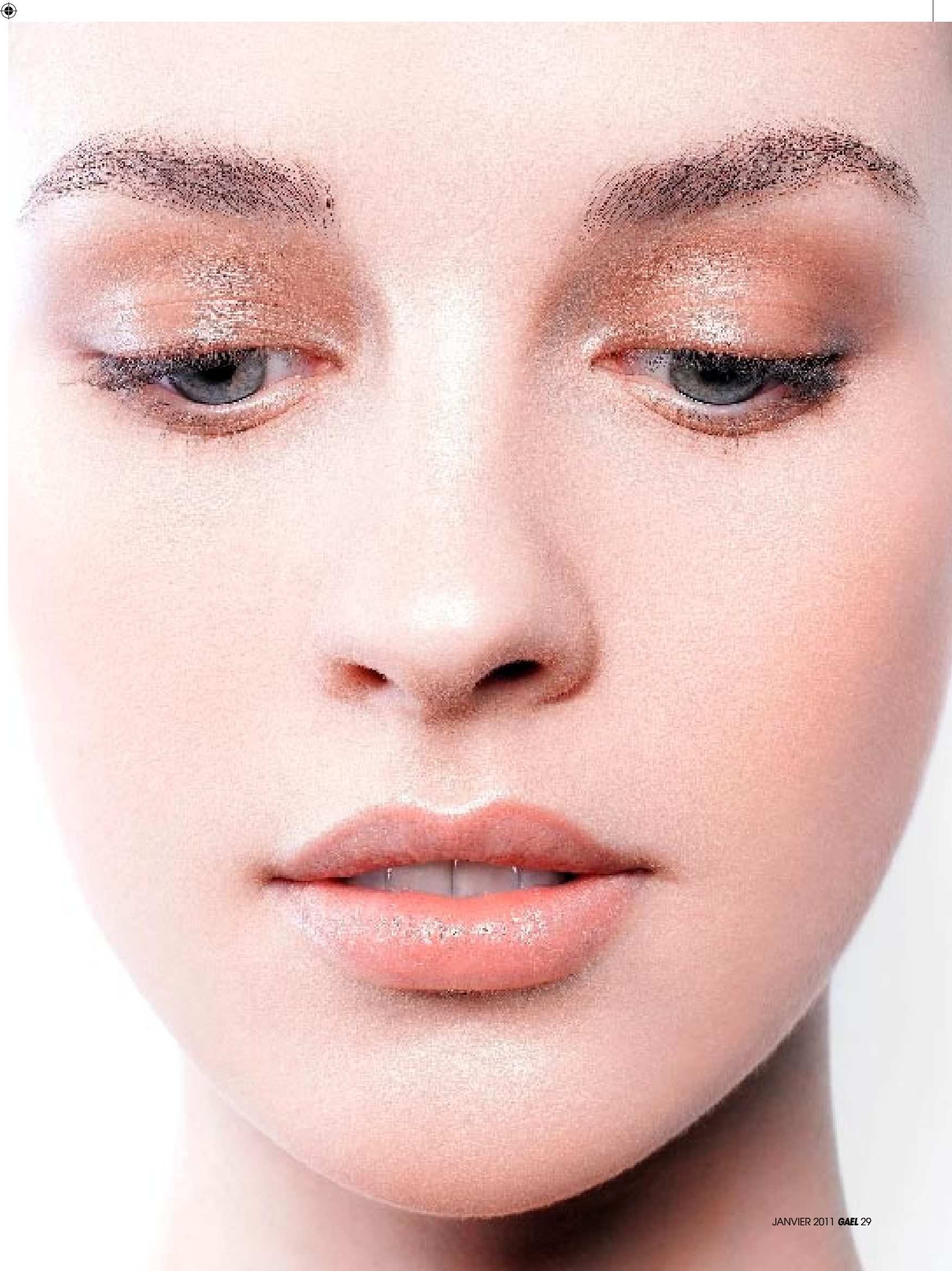
Quelle cure recommander après les fêtes?

«Il faut se mettre au vert, faire une détox chez soi (voir encadré) pour évacuer le trop-plein de toxines. Je recommande également de supprimer pendant 10 jours la viande rouge, le sucre, l'alcool, les plats préparés et de passer au 100 % bio. C'est l'occasion de comprendre à quel point manger bio décuple notre énergie. En parallèle, tout au long de la journée, buvez des boissons drainantes sous forme de tisanes ou d'ampoules à mélanger dans un litre d'eau (tisane Royal Anti-Acide des Laboratoires La Royale, en magasin d'alimentation naturelle).

Le soir, mélangez une cuillère à café de sel de nigari dans un verre d'eau pour nettoyer l'intestin et augmenter l'immunité intestinale (on peut aussi l'utiliser comme drainant la journée

AU PROGRAMME

- On s'y met... après les fêtes: la cure peau de pêche p. 28
- On nettoie pour raviver l'éclat p. 31
- Ces produits peuvent vous aider p. 32
- Un petit menu pour votre peau p. 34



en versant une cuillère dans une bouteille d'eau, sauf si on a une tension trop élevée). Les premiers jours, des boutons peuvent apparaître: c'est signe que les toxines s'évacuent. Enfin, je recommande de prendre l'air le plus souvent possible pour s'oxygéner et relancer la machine intérieure.»

ALIMENTATION ÉNERGÉTIQUE LA JOURNÉE DÉTOX TYPE

LE MATIN À JEUN: boire le **jus d'un demi-citron** mélangé dans un verre d'eau tiède pour drainer le foie et les reins, puis un **jus fraîchement pressé**. On évite le jus d'orange, trop acide et sucré, et on privilégie la **pomme** (pleine de vitamine C et qui aide à réduire le taux de graisse dans notre corps) ou la **carotte** (qui regorge de bêta-carotène, d'antioxydants et de provitamine A, la vitamine royale pour la peau).

PETIT-DÉJEUNER: une tranche de **pain d'épeautre** au levain tartinée de **guacamole** (riche en vitamine E, un antioxydant vital pour la peau) ou un bol de **muesli au lait végétal** (amandes, riz, noisette, avoine...). On l'accompagne de **thé vert** au gingembre et au citron (tonique, amincissant et antioxydant).

DIX HEURES: une **vitamine C** naturelle du type 100 % acérola.

DÉJEUNER: un **potage** suivi de **riz complet** (ou quinoa) et **légumes cuits** accompagné d'une sauce crue à base d'**huile d'olive** ou d'huiles oméga 6-9.

16 HEURES: **fruits** en compote vapeur.

DÎNER: **soupe à l'ail** (faire bouillir 10 min les gousses d'une tête d'ail et demi dans 500 ml d'eau. Rajouter 1 oignon coupé en rondelles et un cœur de fenouil coupé en morceaux. Cuire encore 4-5 min. Passer le tout au blender, avant de servir, rajouter 2 c à s de crème fraîche de soja et ½ verre d'herbes fraîches hachées (roquette-pourpier-persil-coriandre au choix). Poursuivez avec un **poisson gras** ou une **viande blanche** accompagné de **légumes al dente**. (Ma cuisine énergie, Martine Fallon, éd. Luc Pire).

Du 10 au 13 janvier et du 14 au 17 janvier, Martine Fallon organise une cure detox à Nieuwpoort (cours de cuisine axés sur les produits de la mer et programme spa et détente). Infos: www.cuisine-energie.be.



“ Le manque de lumière et de soleil joue un RÔLE NON NÉGLIGEABLE sur les rides. ”

Docteur Bernadette Blouard

ON FAIT PEAU NEUVE

Docteur Bernadette Blouard, dermatologue: «Après les fêtes, notre peau manque d'éclat parce qu'elle a souffert au contact de diverses sources toxiques comme l'alcool, le tabac, la chaleur... Le manque de sommeil, de lumière et de soleil jouent aussi un rôle non négligeable sur les rides et les cernes en diminuant la tonicité de la peau... En cas d'abus de sel, un phénomène de rétention d'eau peut empâter les traits du visage. Le matin, les paupières sont alors gonflées (poches sous les yeux). Enfin, l'absence de soleil favorise aussi la recrudescence de petites poussées d'acné, d'eczéma ou de dermatite séborrhéique (plaques rouges souvent situées le long des ailes du nez). Mais ceci est valable tout l'hiver et pas uniquement au moment des fêtes.»

Que faire, docteur?

«On met son corps au repos, on observe un régime équilibré et on évite les intérieurs enfumés. Pour lutter contre le teint terne, on va éliminer en douceur les cellules mortes et raviver la luminosité avec une bonne exfoliation. Chez le dermatologue, on effectuera des peelings avec différentes substances plus ou moins actives en fonction du résultat requis. Ceux-ci donnent un très bel effet 'flash' sur le visage. Il faut compter en moyenne une séance toutes les 2 à 4 semaines. Certains peelings nécessitent le support d'un traitement à domicile, d'autres sont utilisés seuls.»

AU QUOTIDIEN

Nettoyer, exfolier, neutraliser les radicaux libres et détoxifier en profondeur sont les étapes clés du rituel de beauté au quotidien. De cette manière, on évite l'accumulation de déchets et de toxines qui ternissent le teint et qui entravent le bon fonctionnement de nos cellules cutanées.

■ **NETTOYER** On purifie le teint avec des formules nettoyantes dotées d'actifs détoxifiants et de propriétés antioxydantes. Si la peau est déshydratée à cause des excès d'alcool, on évite les mousses et gels rinçables à l'eau qui ont tendance à aggraver le problème. **Notre sélection:** Eau Micellaire de l'Himalaya de TAAJ, une eau démaquillante qui apaise les peaux sensibles et redonne tonus et fraîcheur au teint (16 € le flacon 500 ml - en (para)pharmacie); Eau Micellaire Démaquillante d'Yves Rocher, supprime toutes les traces de maquillage et offre un effet revitalisant grâce à son complexe détoxifiant de thé blanc, de thé vert et de thé de Madagascar (11,90 € le flacon 200 ml - www.yves-rocher.be).

■ **EXFOLIER** Pour réveiller les mines chiffonnées, on élimine les cellules mortes qui ternissent le teint et emprisonnent le sébum dans les pores. On opte soit pour une lotion exfoliante (la solution la plus douce pour la peau) que l'on applique après le démaquillage et le nettoyage bi-quotidien, ou pour des billes de gommage (2 à 3 fois par semaine). **Notre sélection:** Lotion Clarifiante du Programme Basic 3 Temps de Clinique: grâce à son ingrédient phare (l'acide salicylique), elle élimine en douceur les impuretés, la pollution et le sébum pour un teint plus lumineux et des pores réduits (21,50 € le flacon 200 ml); Gelée Fraîche et Billes de Gomme de Kenzoki, un exfoliant purifiant à base d'extraits de racines de pimentelle et de gingembre au parfum tonifiant et revigorant (34,59 €).

■ **DÉTOXIFIER** On s'offre un coup d'éclat immédiat avec un masque detox. Pour booster les effets des actifs, rien de tel que de se détendre pendant la pose du masque. **Notre sélection:** Baume Beauté Eclair de Clarins efface les marques de fatigue et retend les traits (35,50 €); Masque Eclat Express nettoyant à l'argile rouge de Sisley vient à bout des teints brouillés et déloge les impuretés en profondeur en 5 minutes chrono (74,50 €).

■ **NEUTRALISER** Pour contrer les effets des radicaux libres, on mise sur les boucliers antioxydants. Skin.Ergetic de Biotherm combat les signes visibles de la fatigue sur la peau grâce au pouvoir antiradicalaire du brocoli (49 €); One Essential Capture Totale de Dior élimine les toxines cutanées et multiplie par deux ou quatre le pouvoir des actifs anti-âge (122 €).

BEST OF DETOX



1. Baume Beauté Eclair de Clarins, 35,50 €.
2. Capture Totale de Dior, 122 €.
3. Lotion Clarifiante du Programme Basic 3 Temps de Clinique, 21,50 € le flacon 200 ml.
4. Skin.Ergetic de Biotherm, 49 €.
5. Eau Micellaire de l'Himalaya de TAAJ, 16 € le flacon 500 ml.
6. Eau Micellaire Démaquillante d'Yves Rocher, 11,90 € le flacon 200 ml.
7. Masque Eclat Express nettoyant à l'argile rouge de Sisley, 74,50 €.
8. Gelée Fraîche et Billes de Gomme de Kenzoki, 34,59 €.