



Bien au chaud

Quand les journées raccourcissent et que le thermomètre chute, nos envies de cocooning montent ! Neuf astuces à piocher pour des soins antifroid et une peau en pleine forme...

PAR SOPHIE GOLDFARB

Redécouvrir la fumigation

Sur le même principe que l'inhalation, les bains de vapeur allient soin de la peau et détente. Un rituel vieux comme le monde, qui fait pourtant des miracles ! La tête recouverte d'une serviette, on place le visage préalablement démaquillé et nettoyé au-dessus d'un grand bol d'eau chaude, surtout pas bouillante, dans lequel on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle. On la choisit en fonction du type de peau : arbre à thé ou eucalyptus pour les peaux grasses ou acnéiques, géranium ou néroli pour les peaux mixtes, camomille pour les peaux sensibles ou sèches, bois de rose pour les peaux matures. En plus de diffuser la chaleur, la vapeur d'eau favorise l'ouverture des pores, permettant d'éliminer impuretés, cellules mortes et sébum. En outre, elle stimule la circulation sanguine à la surface de l'épiderme, ce qui oxygène la peau, l'hydrate et l'adoucit. Le teint gagne aussitôt en clarté. On termine en passant un jet d'eau fraîche ou un spray d'eau thermale pour resserrer les pores. Si l'on n'a pas la peau sèche et sensible, on peut en profiter pour enchaîner avec un gommage doux ou un masque, avant l'application de son soin habituel. Un rituel à pratiquer de préférence le soir et pas plus d'une fois par semaine, car la chaleur entraîne une dilatation des petits vaisseaux qui peut, à terme, se solder par des rougeurs si l'on en abuse !

Fondant Une gelée qui chauffe à l'application et nettoie la peau en profondeur grâce à ses micromicelles. *Masque de Beauté Chauffant Détox*, Galénic, 35 € les 50 ml.

Désincrustant Ce gel au charbon activé, à la vitamine C et à l'extrait de réglisse se masse sur le visage humide pour un effet chauffant qui élimine l'excès de sébum. *Nettoyant Détoxifiant Noir*, Boscia, 25,99 € les 150 ml (exclu Sephora).



Faire chauffer son nettoyant

Pour désobstruer les pores en profondeur et détoxifier en quelques minutes, rien de tel que l'action chauffante de certains soins nettoyants. Lors de l'application sur la peau, leur taux élevé de glycérine crée une sensation de chaleur qui facilite l'élimination des particules de pollution et des impuretés. De leur côté, les actifs comme le zinc, le charbon ou l'argile purifient et affinent le grain de peau. De quoi améliorer la réceptivité cutanée et l'efficacité des soins appliqués par la suite.

Frictionner les points clés

Quand on a du mal à se réchauffer, une bonne friction génère une chaleur uniforme. Frotter tout simplement les mains l'une contre l'autre est d'ailleurs presque un réflexe. Pour qu'elle soit efficace, on accompagne la friction d'huile essentielle de thym à thujanol. Cet « antigel » naturel aux propriétés chauffantes booste le système circulatoire. Deux gouttes ajoutées à une cuillerée à soupe d'huile végétale suffisent pour frictionner les mains, les pieds et le thorax.



Réconfortante L'huile végétale de macadamia et l'extrait de millepertuis associés à six huiles essentielles procurent une sensation de chaleur. *Huile de Massage Pieds et Mains Froids*, Phytosun Aroms, 17 € les 50 ml. **Hivernale** Cette édition limitée saisonnière associe huiles végétales nourrissantes bio (jojoba, sésame et amande douce) et huiles essentielles reconfortantes (sapin de Sibérie, encens et myrrhe). *L'Huile de Massage, Neige*, Huygens, 28 € les 100 ml.



Se frotter les oreilles

Ce geste tout simple, que l'on peut effectuer n'importe où et n'importe quand, est incroyablement efficace. Il suffit de placer l'index de la main correspondante derrière chaque oreille et le majeur devant, puis de frictionner énergiquement de haut en bas et de bas en haut pendant une trentaine de secondes. On peut terminer en malaxant avec les doigts, d'abord les lobes, puis les contours de chaque oreille jusqu'à la pointe. Sensation de chaleur garantie.

Oublier les bains chauds

Quoi de plus tentant en rentrant chez soi que de se plonger dans un bain brûlant ? Une fausse bonne idée pourtant, car l'eau chaude, surtout au-delà de 20 minutes, agresse le film hydrolipidique, qui protège la peau de la déshydratation. C'est pourquoi, après un bain, les sensations de tiraillement sont souvent accentuées. De plus, si l'impression de confort due à la chaleur est intense, elle ne dure pas ! En se dilatant, les vaisseaux sanguins envoient du sang chaud vers la peau mais, dès que l'on sort du bain, la différence de température avec l'extérieur s'accroît.

On privilégie donc une douche tiède ou chaude durant laquelle on baisse peu à peu la température. Le corps réagit alors en diminuant progressivement le diamètre des vaisseaux sanguins de la peau (phénomène de vasoconstriction), limitant ainsi la déperdition de chaleur pour revenir à une température normale.

Epicer son gel douche

Pas étonnant que le pain d'épices soit le dessert de Noël et des pays nordiques par excellence. Toutes les épices qui le composent aident à se réchauffer : gingembre, cannelle, clou de girofle, badiane, cardamome... Une douce sensation régressive et gourmande que l'on retrouve sous la douche avec des soins reprenant toutes les senteurs phares de la saison. Le simple fait d'inhaler ces parfums épicés suffit à reconforter et à recréer une douce chaleur.



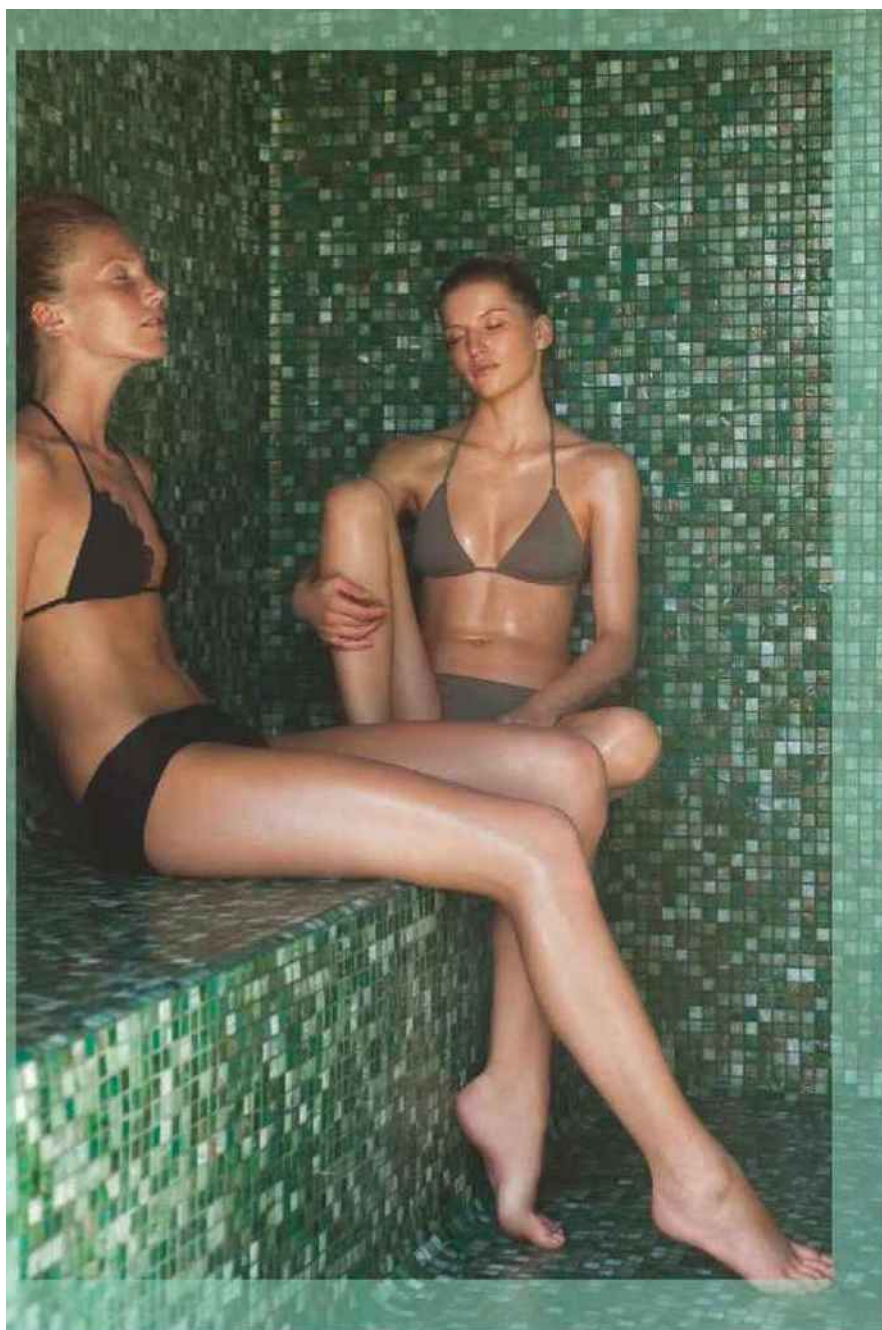
- Gourmand** Une gelée gommante toute douce au délicat parfum de gingembre confit. *Incredible Spreadable, Exfoliant Adoucissant au Gingembre pour le Corps, Origins, 35 € les 200 ml (exclu Sephora).*
- Apaisante** Une texture crémeuse aux plantes médicinales et au parfum chaleureux, enveloppant et épicé qui favorise la relaxation. *Crème Douche Herbe des Champs et Cardamome, Dr Hauschka, 28,80 € les 200 ml.*
- Vivifiante** Les effluves d'huile essentielle de sapin de cette crème de douche offrent un vrai moment de détente et de réconfort. *Forest Harmony Shower, Sapin Revitalisant, Weleda, 8,05 € les 200 ml.*
- Délicat** Sa fragrance chaleureuse d'écorces d'orange et d'épices stimule et reconforte les matins d'hiver. *Savon Liquide de Marseille Orange Cannelle, Marius Fabre, 9,80 € les 400 ml.*
- Revigorant** Dans son pot généreux, cet exfoliant surprenant, enrichi en sorbier de Sibérie, tonifie et dynamise la peau. *Flora Siberica, Siberian Rowan Body Scrub, Natura Siberica, 13,50 € les 500 ml.*

Se tremper les pieds

Lorsque les pieds sont frigorifiés, impossible de faire remonter la température corporelle ! D'où l'idée de les plonger dans un bain. En plus de réchauffer efficacement, les tremper de 15 à 20 minutes dans une bassine d'eau chaude assure une bonne nuit de sommeil. On n'hésite pas à y ajouter un galet effervescent délassant ou une poignée de gros sel agrémentée de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande relaxante. Une fois les pieds plongés dans ce bain réchauffant, on en profite pour faire une pause méditation, en respirant amplement et calmement. Et, pour une détente optimale, on place une petite balle ferme (de type balle de golf) dans la bassine, que l'on fait rouler sous la voûte plantaire, dans tous les sens et sur toute leur surface. Après avoir bien séché les pieds, on applique une crème nourrissante.



Bouillotte Pour réchauffer les pieds froids instantanément, sa formule renferme de l'huile de pépin de raisin, du ginkgo biloba et un actif en affinité avec les thermorécepteurs de la peau. *Crème Réchauffante Pieds Froids, Akilèine, 10,10 € les 75 ml.*



S'offrir un hammam

Ce bain oriental de vapeur chaude aux multiples bienfaits est le rituel parfait à pratiquer au cœur de l'hiver. Il évacue le stress, dénoue les tensions nerveuses, nettoie la peau en profondeur via la dilatation des pores créée par la chaleur, élimine les toxines par la transpiration... Bref, c'est un véritable soin tout-en-un pour se faire du bien et déconnecter. On en profite pour ne zapper aucune étape du rituel traditionnel, avec nettoyage profond au savon noir et exfoliation tonique à l'aide d'un gant de kessa. On en ressort avec une peau de bébé, incroyablement relaxée et requinquée, prête à affronter les températures négatives. Et, pour renouveler l'expérience au gré de nos envies, on n'hésite pas à s'entourer de soins tout droit sortis d'un hammam traditionnel: de quoi reproduire l'ambiance chaleureuse et la qualité des soins du rituel sans bouger de chez soi.



Oriental Purifiante, cette pâte traditionnelle composée d'huile d'olive et d'huile essentielle d'eucalyptus se masse sur la peau, idéalement avec un gant de kessa, pour nettoyer en profondeur. *Savon Noir, Eucalyptus, Baija*, 14,90 € les 200 g.
Purifiant A base de sel marin, de gingembre et d'eucalyptus, cet exfoliant sensoriel procure une agréable sensation de chaleur au contact de la peau. *Sea Salt Hot Scrub, The Ritual of Hammam*, 15 € les 300 g.

Bouger un maximum

Ce n'est pas un secret, que l'on soit dehors ou sous une couverture, rester immobile augmente inévitablement la sensation de froid. D'ailleurs, lorsqu'on se met à frissonner, c'est le signe que l'organisme peine à réguler sa température interne, les fibres musculaires superficielles se contractant pour accroître la production de chaleur. On sait par ailleurs que, lors de l'exercice, l'énergie produite est en grande partie convertie en chaleur, ce qui explique que l'on ait chaud et que l'on transpire. Dès que possible, on essaie donc de rester en mouvement pour activer la circulation sanguine, chauffer les muscles et produire de la chaleur. Une simple marche régulière et tonique suffit amplement à stimuler l'organisme.