

## HOLISSENCE



Illustration : Hélène Garçon

# 10 TIPS POUR SE SENTIR BELLE MÊME EN HIVER

**Si l'hiver semble être définitivement installé, pas question de se laisser aller à une petite baisse de moral ! Pour vous aider, Holissance vous dévoile ses 10 tips pour se sentir belle en hiver et chasser le blues hivernal.**

■ PAR JENNIFER DELATTRE

**1. RIEZ !**

En riant, le corps sécrète des endorphines, des hormones qui soulagent la douleur et accroissent la sensation de bien-être. Rire détend les muscles et oxygène le cerveau favorisant ainsi une meilleure relaxation, fait travailler près de 130 muscles -rien que ça !- et tonifie la peau. Alors riez ! D'autant qu'on n'est jamais aussi belle qu'en riant. Véridique.

**2. FAITES LE PLEIN DE SELS DE BAIN**

Qui dit hiver, dit « saison des bons bains chauds officiellement ouverte » ! Et pour que votre hibernation dans votre baignoire soit la plus agréable et apaisante possible, misez sur les sels de bain. Enrichis en huiles essentielles et riches en minéraux et oligo-éléments, ils régénèrent la peau en gommant les cellules mortes en douceur, drainent le corps en stimulant la circulation sanguine, permettent de relâcher les tensions du corps et détendent l'esprit grâce à leurs parfums parfois enivrants et calmants.

**3. MISEZ SUR L'AROMATHÉRAPIE**

Le froid et le vent sont de véritables ennemis pour les peaux fragiles et réac-

tives. Pour atténuer la sensation de tiérraillements et picotements ou encore les rougeurs, misez sur des remèdes naturels comme les huiles essentielles. Dans ces cas précis, optez pour des huiles aux propriétés apaisantes, calmantes et adoucissantes comme l'huile essentielle de camomille romaine ou celle d'Ylang-Ylang. Autre astuce beauté : pour rafraîchir votre peau le matin avant votre routine beauté, pulvérisez de l'eau de rose sur votre visage.

**4. METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE QUOTIDIEN**

C'est bien connu, la couleur agit sur l'humeur. On broie moins facilement du noir dans un pull jaune poussin, n'est-ce pas ? Misez sur des tenues avec des touches de couleur pep'sy : un jean noir avec un pull rouge chatoyant, ou encore une jupe longue plissée métallique avec un pull rose bonbon. Notez aussi que le velours (re)fait une entrée fracassante dans les dressings de l'hiver : un bon point pour mettre un peu de douceur dans le quotidien hivernal.

**5. FAITES DU SPORT ET BOOSTEZ LES ENDORPHINES**

Saviez-vous que le sport est considéré comme un antidépresseur natu-

rel ? En plus d'être bénéfique pour le corps, la pratique d'une activité physique est excellente pour le moral puisque lors de l'effort, des endorphines sont sécrétées et génèrent un véritable bien-être qui peut améliorer le moral de façon très significative. Alors, lors d'une petite baisse de régime, rien de mieux qu'une séance de sport pour booster les endorphines... et votre sourire !

**6. FAITES LE PLEIN D'HYDRATATION**

Que ce soit le corps, le visage, les mains ou encore l'organisme, l'hydratation est essentielle en hiver. Tout d'abord la peau : quel que soit son type, le froid et le vent sont ses pires ennemis car ils irritent et dessèchent. Troquez alors votre crème fondante pour le corps contre un baume réparateur et ressortez votre crème cocooning pour les mains. Pour ce qui est de l'hydratation de l'organisme : en cette saison et probablement à cause des températures trop fraîches, nous avons tendance à moins hydrater l'organisme. C'est un tort. Diversifiez les sources d'hydratation en buvant des boissons chaudes, du thé, des soupes

ainsi que des fruits de saison gorgés d'eau.

**7. PIMPEZ VOTRE TEINT**

Qu'il semble loin le teint hâlé de cet été... Pour celles qui n'auraient pas prévu un séjour sous les cocotiers cet hiver, misez sur l'autobronzant : BFF du teint de l'hiver. Le visage est une zone délicate où la moindre trace se voit immédiatement, pour correctement l'appliquer, prélevez une noisette de votre autobronzant et chauffez-la dans vos mains. Appliquez ensuite la matière sur l'ensemble du visage avec le plat des mains en mouvements circulaires. N'oubliez pas le cou et évitez soigneusement les zones « à risques » comme les paupières, les sourcils et l'implantation des cheveux. A vous la bonne mine !

**8. PENSEZ POSITIF**

Savoir voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide est une façon de penser qui peut totalement vous changer la vie. Voir la vie du bon côté plutôt que du mauvais aide à faire face au stress, favorise la confiance en soi, permet un meilleur bien-être général et augmente les chances de réussite

aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle. Keep calm and think positive !

**9. RÉVEILLEZ-VOUS EN MUSIQUE**

La sonnerie du réveil est de loin un son qui ne nous met pas dans une superbe humeur. Pour changer ça et commencer la journée en rythme, troquez le « bip bip » infernal de votre réveil par une chanson que vous adorez (et qui vous rappelle l'été). Votre humeur n'en sera que plus boostée, tout comme le moral.

**10. FAITES LE PLEIN DE VITAMINES**

Pour rester en forme et éviter les coups de fatigue alors que le froid arrive, rien de mieux que de consommer des fruits riches en vitamines. Si l'orange est incontournable, le kiwi est une véritable source de vitamines avec en prime, une grande quantité de minéraux et d'oligo-éléments. Enfin, qui dit hiver dit « clémentine » ! Fruit star de cette saison, la clémentine est l'un des fruits qui renferment le plus de vitamines C, sans oublier sa teneur en eau (plus de 85%), ce qui confère à cet agrume un grand pouvoir hydratant. ■

DANS CE NUMÉRO...

## SHOPPING LE VANITY CASE HIVERNAL

Page 3

## 3 SÉJOURS DETOX POUR DÉCOMPRESSER

Page 5

## EN TÊTE À TÊTE AVEC SOPHIE TREM

Page 8

## 24 HEURES À MARRAKECH AVEC ÉLODIE

Page 9

## THÉ DETOX TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Page 11

J'aime l'hiver. J'adore l'hiver. Quand il gèle dehors, on a toutes les raisons de rester au chaud, à l'intérieur. C'est le bon moment pour se cacher sous une couette, au fond du canapé, avec une tasse de thé fumant. Les journées sont (trop) courtes, mais les longues soirées laissent un espace douillet pour prendre soin de soi. Comme une mini-retraite ultra-profitable.

Allez, on a trois mois pour se forger, l'air de rien, un moral d'acier. Le spectacle d'un feu de bois, ou d'une averse de neige, est parfait pour s'adonner à la méditation. Lovée sous trois édredons, on est bien aussi pour faire le plein d'inspiration, en bouillant tranquillement tous les articles d'Holissance parus depuis septembre et tous les livres, séries et films qui nous font du bien.

Cocooner ok, mais se ramollir, pas question ! Il n'y a pas de saison plus

gratifiante pour courir ou nager : même après un sprint on n'est jamais en nage et quel bien-être en retour ! Le tunnel de l'hiver nous offre même un sas secret pour sculpter nos silhouettes à domicile, avec des exercices de gainage tout simples mais hautement efficaces. Qui sera heureusement surprise le printemps venu ?

L'hiver, c'est aussi la saison de la douceur, avec son défilé de pulls en cachemire et de capes en alpaga. A peine le pas de la porte passé, on ne pense cependant plus qu'à se glisser dans un bain réconfortant. Qui soupçonnera que l'on en profite pour hydrater, gommer, se préparer des mains de princesse (et des pieds d'impératrice) avec des produits plus doux que des moufles de soie ?

Et que dire de l'assiette ? Oui, c'est LA période des soirées raclettes-tartiflettes,

mais on peut : le fromage est plein de calcium et le corps consomme plus de calories en mode hors-gel. En réalité, soupes et potages donnent aux novices l'occasion de re-découvrir la diététique et offrent aux plus expérimentées une base facile à agrémenter.

Un joker ? Ok, l'hiver, c'est aussi le meilleur moment de l'année pour s'échapper. S'envoler vers des destinations plus chaudes, des latitudes plus clémentes. Pour faire le plein de vitamine D, quitter l'igloo mi-février et rentrer début mars avec les premiers rayons de soleil...

Ce n'est pas l'hiver. C'est le printemps avec un peu d'avance. Et vous n'êtes pas un glaçon, mais un papillon. Winter is the new spring. Enjoy !

■ Cécile Rudloff



Giulia Berrelli

# LE VANITY CASE hivernal

■ PAR CLÉMENCE ALLAIRE

**Le mois de décembre est là et les températures fraîches qui caressent chaque matin nos jolis minois nous rappellent à quel point l'hiver est une saison rude pour la peau et les cheveux. Notre vanity case change d'allure, il se veut plus riche en soins hydratants et dévoile du maquillage un brin plus foncé que celui de l'automne passé. Entre baume à lèvres, masque parfait ou encore blush pigmenté, voici notre sélection pour une trousse de toilette très adaptée à la saison.**

## ① LE BAUME À LÈVRES

**LIP CALM**

JOHN MASTERS ORGANICS

Avis à celles qui redoutent pleinement l'hiver à cause de leur bouche un brin (ou très) fragile, John Masters Organics a imaginé pour vous le baume à lèvres Lip Calm. Bio et pourvu d'un parfum vraiment agréable, ce soin est un excellent réparateur pour les bouches en quête de douceur. Enrichi en huile de kukui, en beurre de karité et en agrumes antioxydants pour révéler l'éclat naturel des lèvres, vous retrouverez, après quelques applications, un certain confort non négligeable cet hiver. Un allié indispensable dès que vous sentez les premiers piqûres ou si vous avez prévu de vous échapper au beau milieu des montagnes.

8€

## ② LE MASQUE HYDRATANT PROTECTION ÉCLAT HYDRA BEAUTY

BEAUTY

CHANEL

Abonnées aux rougeurs dès que le vent froid pointe son nez ? Il vous faut un masque hydratant qui vous protège correctement. Chez Chanel, la recherche s'attarde tous les jours sur comment rendre la peau plus confortable et plus lisse et c'est après plusieurs tests que le masque Hydra Beauty est né. Son plus ? Il associe le pouvoir hydratant du Camellia Alba PFA(1) au pouvoir antioxydant du Blue Ginger PFA(1) dans une formule enrichie en beurre de karité et de cacao pour hydrater intensément la peau. L'épiderme est apaisé, éclatant et est prêt à affronter le froid et les périodes stressantes.

56,95€

## ③ LE CUSHION STICK DOUBLE WEAR NUDE

ESTÉE LAUDER

Envie de s'offrir un teint frais, unifié et éclatant en quelques minutes ? Le Cushion Stick Double Wear Nude d'Estée Lauder répond tout à fait à cette demande exigeante. Grâce à sa texture légère et fondante, vous allez corriger vos petits défauts, illuminer votre teint, hydrater, lisser et protéger votre peau. Un produit de beauté dernière génération qui se décline en plusieurs teintes et qui séduira celles qui recherchent un résultat naturel et déli-

cat. Son plus ? Sa tenue. Le Cushion Stick Double Wear Nude tient toute la journée et garde ce petit côté « wet » qui nous plaît tant en ce moment.

41€

## ④ L'HUILE LÉONORE GREYL

Avec le froid, le vent et les couvre-chefs que l'on porte les jours où les températures frôlent le 0°C, les cheveux ont tendance à s'emmêler voire à se casser. Pour éviter ce désastre capillaire, Léonore Greyl a créé son huile qui porte son nom : L'Huile de Léonore Greyl. Avant de vous laver les cheveux, appliquez ce soin quelques minutes, glissez-vous sous la douche et faites votre shampoing habituel. Le résultat ? Des cheveux démêlés grâce à l'association des huiles végétales de Mongongo et Coprah et une chevelure complètement assouplie et nourrie. Un traitement vraiment efficace, sans silicone et sans paraben.

34€

## ⑤ LE MASQUE CRISTAL POUR LES MAINS

HERBORIST

Les mains sont, comme le visage, la zone la plus touchée par le froid en hiver. Souvent très sèches et rouges, la sensation de brûlure sur nos doigts de fée se veut plus que désagréable. Comme solutions à ce problème nous avons découvert un remède miraculeux : Le Masque Cristal pour les Mains d'Herborist. Contenant de la racine de Panax Notoginseng, ce soin à la texture légère protège intensément et offre une douceur inégalable. Petit conseil d'utilisation : sur une peau propre, appliquez et massez votre masque. Laissez-le agir 5 à 10 minutes et rincez à l'eau tiède. Pour cet hiver, n'hésitez pas à reproduire ce rituel de beauté 2 à 3 fois par semaine.

20€

## ⑥ LE BLUSH ORGASM

NARS

Quoi de plus beau que des jolies pommettes rosées en plein hiver ? Grâce à Nars et à son blush Orgasm qui fait fureur depuis quelques années, vous allez pouvoir redonner du pep's à votre beauty look et obtenir une vraie bonne mine. Pigmenté comme il le faut, ce produit de beauté offre un résultat naturel et subtil à la fois. Véritable must have tout au long de l'année, on l'accentuera un peu plus cette saison en gardant, bien entendu, la main légère afin d'éviter de ressembler à notre copine super-sportive qui court toutes les courses de Paris. Dernier petit tips, vous pouvez parfaitement utiliser ce blush pour vos paupières. Le rendu sera soyeux et délicatement irisé pour un regard rosé comme le veut la tendance.

32€

## ⑦ L'ANTI-CERNES RE(MARC)ABLE

MARC JACOBS BEAUTY

L'hiver vous donne le cafard et vous ne trouvez pas l'anti-cernes qu'il vous faut pour dissimuler les cernes et les petites rougeurs causées par le froid ? Il est peut-être l'heure d'essayer l'anti-cernes Re(marc)able de



Marc Jacobs Beauty. Pourquoi ? Raison numéro 1 : il est crémeux, pigmenté et offre un fini mat absolument exceptionnel afin d'effacer toutes les imperfections pour un regard zéro défaut. Raison numéro 2 : Il est pourvu d'une formule géniale à base de protéines de soja, de beurre de karité et d'eau de coco (fruit préféré de Marc Jacobs) pour une hydratation constante et pour un véritable travail sur les ridules. Un objet du désir tout-en-un qui mérite parfaitement sa place dans notre vanity-case hivernal.

31,50€

## ⑧ LE MOISTURE SURGE™ HYDRATANT CONCENTRÉ SUPER-ACTIVÉ

CLINIQUE

Qu'est-ce que l'on pourrait bien glisser sous notre crème de jour afin que notre peau soit hydratée H24 ? Clinique a la réponse : Le Moisture Surge™ Hydratant Concentré Super-Activé. Bien que son nom soit un peu long il faut impérativement le retenir car ce produit hydratant super puissant est un must have si vous avez la peau assoiffée hiver comme été. En plus d'hydrater il augmente les réserves en eau de la peau dès la première application pour combattre la sécheresse et les agressions environnementales. Extrêmement légère, sa texture gel repulpe et garantit une sensation de fraîcheur agréable.

31,95€

## ⑨ LE SLEEPING BB MASK ERBORIAN

Votre journée de demain s'annonce difficile et vous n'allez pas avoir forcément le temps de faire votre routine beauté ? Don't panic ! Avant de vous glisser sous la couette, munissez-vous du masque de nuit Sleeping BB Mask d'Erborian. Ses bienfaits ? Il défatigue la peau tout au long de la nuit grâce à son effet « enveloppant » et hydrate intensément votre épiderme pour un réveil éclatant. Grâce à sa formule composée de 7 herbes apaisantes comme l'herbe du tigre ou la racine de renoué du Japon, ce soin ne peut que vous détendre. Pour l'application, posez la texture en couche très fine sur peau sèche bien nettoyée.

30€

## ⑩ LE SAVON NOIR LIQUIDE BAÏJA

Comme on le disait ci-dessus, les mains subissent en hiver alors pourquoi on n'utilisera pas un savon spécial pour la saison ? La marque bio Baïja

propose justement le Savon Noir liquide qui procure un effet de douceur immédiat. Fabriqué dans le respect des méthodes traditionnelles des Maîtres Artisans Savonniers, ce savon est composé d'huile de coprah, d'olives adoucissantes pour un confort sans faille et une hydratation complète. Un joli produit que l'on pose au bord de son lavabo ou que l'on emmène au bureau pour éviter les tiraillements causés par le froid.

15,90€



# GLOSS'UP

*Le Nail Bar chic et inspiré  
vous offre*

**20%**  
**DE RÉDUCTION**

sur votre 1er soin sur  
présentation de cette page

(offre valable une seule fois, nominative et non cumulable  
avec d'autres offres)

VIVRE EN PLEINE  
CONSCIENCE,  
*OUI !*  
MAIS AVEC DE  
JOLIS ONGLES !

Découvrez notre carte des soins et réservez en ligne sur [www.gloss-up.com](http://www.gloss-up.com)



@glossupparis  
#glossupnails

📍 58 RUE CHARLOT, 75003 PARIS, 09 64 03 23 19 61

📍 RUE CAUMARTIN, 75009 PARIS, 01 42 82 62 65 (PRINTEMPS HAUSSMANN DE LA BEAUTÉ, ETAGE -1)

📍 21-25 COURS DE VINCENNES, 75020 PARIS (PRINTEMPS NATION, AU RDC)

# 3 séjours détox pour décompresser

Et si vous vous offriez un séjour détox aussi bon pour l'organisme que pour le corps ? Zoom sur 3 séjours détox !

■ PAR JENNIFER DELATTRE

## LA CURE DÉTOX

### 5 ÉTOILES

#### VICHY CÉLESTINS THERMAL SPA

Rendez-vous à Vichy, aussi surnommée "capitale du thermalisme" pour un séjour détox ! Au programme de ces cures haut de gamme du Vichy Célestins Thermal Spa : une détox complète et hautement surveillée par un médecin et une diététicienne. Si le contenu de l'assiette est élaboré grâce à ces professionnels de la santé en fonction des besoins du client, le séjour s'agrémentera également d'une trilogie de soins "Signature", à l'eau thermale de Vichy, par jour (bain hydromassant d'eau thermale de Vichy ou douche à jet, enveloppement de boues végéto-minérales, douche de Vichy massage à 2 mains), mais aussi un soin expert ainsi que plusieurs exercices physiques. Le but ? Purifier le corps tout en se faisant chouchouter.

Enfin, pour celle et ceux qui ont du mal à déconnecter, sachez que le Spa propose également une "digital détox" : téléphones portables, tablettes et ordinateurs sont déposés au coffre dès votre arrivée.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

[www.vichy-spa-hotel.fr](http://www.vichy-spa-hotel.fr)



Jérôme Mondière

## DÉTOX DU CORPS ET DE L'ESPRIT

### À LA CLINIQUE LA PRAIRIE

A côté du lac Léman, à Montreux en Suisse, la Clinique La Prairie propose une cure détox des plus relaxantes. La promesse ? Une semaine de détente pour rééquilibrer l'organisme mais aussi l'esprit. Grâce à un planning nutritionnel 100% personnalisé réalisé avec un spécialiste de la santé, l'organisme se débarrasse des toxines et se purifie. Pour l'esprit, cette luxueuse Clinique propose plusieurs soins spa wellness pour détendre le corps et l'esprit, stimuler la circulation et éliminer les toxines stockées dans les tissus. Que demander de plus ?

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

[www.laprairie.ch](http://www.laprairie.ch)



Clinique La Prairie, Switzerland

## LE RETOUR À L'ESSENTIEL DE BEACHCOMBER

Beachcomber Resorts & Hôtels lance son tout nouveau concept Spa : The Art of Wellness. Au programme ? Détente et tradition. Les professionnels, formés aux techniques ancestrales, proposent des programmes personnalisés en fonction des besoins et attentes des clients avec des massages mais aussi le SantaYoga, Qi-gong et encore des conseils d'hygiène de vie. The Art of Wellness c'est aussi une gamme de produits 100 % naturels conçue grâce aux ressources naturelles Mauriciennes comme le sucre de canne, la noix de coco, les amandes ou encore le roucou. Le but de ce programme complet ? Offrir une expérience de bien-être unique grâce au savoir-faire et techniques des thérapeutes Beachcomber.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

[www.beachcomber-hotels.com](http://www.beachcomber-hotels.com)



beachcomber.com

# La santé est dans le bol !

Parce qu'on n'a pas encore trouvé mieux pour nous réchauffer qu'une bonne soupe, Holissance vous dévoile ses 3 recettes de soupes réconfortantes de saison.

■ PAR JENNIFER DELATTRE



## SOUPE

### POTIMARRON ORANGE

Légume de l'automne par excellence, le potimarron possède des valeurs nutritionnelles très (très) intéressantes : riche en antioxydants, en vitamines, en minéraux et oligo-éléments. Associez-le à l'orange, fruit riche en vitamine C, pour une soupe aux saveurs de l'automne. Pour cette recette, vous avez besoin de chair de potimarron émincée, de gingembre fraîchement râpé et de deux oranges. Après avoir épluché les oranges et récupéré le jus, faites suer la chair de potimarron dans 2 cuillères à soupe d'huile chaude et ajoutez 1 cuillère à café de curry et le gingembre râpé (environ 1 cuillère à soupe). Mélangez le bouillon et le jus, puis laissez cuire pendant 25 minutes. Réalisez une purée avec les quartiers d'orange avec 200ml de crème. Salez, poivrez et laissez quelques minutes sur feu doux. Dégustez !

## SOUPE

### DE FENOUIL PARMESAN

On vous voit venir : « Le fenouil, mais quelle idée ? » Attendez de connaître ses propriétés : riche en fer, potassium, calcium, magnésium, vitamines C et E, et bêta carotène. Alors, convaincues ? Quant au parmesan, ne nous voilons pas la face, c'est pour la gourmandise. Pour réaliser cette soupe, coupez 2 fenouils en petits morceaux et émincez 2 échalotes puis faites revenir le tout dans une casserole avec de l'huile d'olive et une cuillère à café de graines de fenouil. Couvrez d'eau le fenouil et laissez cuire à feu doux 25 minutes. Ensuite, mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajoutez le parmesan et mélangez-le jusqu'à ce qu'il fonde totalement. Salez, poivrez et savourez !

## VELOUTÉ

### CAROTTE COCO

Riche en fibres, en anti-oxydants (bêta-carotène), en vitamines A, B9 et C, en minéraux mais aussi en glucides, la carotte est un incontournable. Ajoutez un peu de coco (également riche en fibres, elle regorge d'éléments nutritifs comme le cuivre, le fer ou encore le manganèse) et vous obtiendrez l'un des combos les plus sains de l'hiver ! Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin de carottes et de coco (sous forme de lait et râpée) mais aussi d'un oignon blanc, d'une demi-botte de coriandre et d'un bouillon de volaille. Pour suivre la recette pas à pas, rendez-vous sur la page de l'Atelier des Chefs.

## JOWAE accueille HOLISSENCE LE JEUDI 30 NOVEMBRE 2017

En plein cœur du Marais dans son Pop Up store de 105 m<sup>2</sup>  
132 RUE DE TURENNE, 75003 PARIS

### AU PROGRAMME

15H00-16H00

#### COURS DE YOGA

dispensé par Aria Crescendo

16H00-17H00 :

#### MASTER CLASS SUR L'AUTO STIMULATION RÉFLEXOLOGIQUE

animée par Julie Dardé, reflexologue

17H00-18H00

#### MASTER CLASS SUR L'AUDACE DE RÉUSSIR

animée par Anne Humbert  
fondatrice de 23 heures 59 Editions

18H00-19H00

#### MASTER CLASS CHASSER LE STRESS

animée par Violaine Djen, sophrologue

19H00-20H00

#### MASTER CLASS SUR LA FORCE INTÉRIEUR

animée par Juliette Dumas, auteur  
d'1 minute par jour pour sentir le soleil, même s'il ne brille pas

20H00-21H00

#### DÉGUSTATION DE CHAMPAGNE BIO

avec Champ'Market

*Inscription gratuite sur Holissance.com*

**UN GREEN BAR SERA PRÉSENT**  
TOUT AU LONG DE CET APRÈS-MIDI HOLISSENCE.



Publicité

# JOWAE

RECHERCHE PHYTOACTIVE  
PARIS • SÉOUL



RETRouvez  
L'HARMONIE NATURELLE  
DE VOTRE PEAU

LE RITUEL DE SOINS BEAUTÉ  
AUX LUMIPHÉNOLS ANTIOXYDANTS & PLANTES  
MÉDICINALES ET TRADITIONNELLES CORÉENNES

Inspiré du mot harmonie en coréen, Jowae a pour mission de rétablir l'équilibre vital de la peau face aux agressions quotidiennes. Né de la synergie phytocosmétique franco-coréenne, Jowae a rationalisé les longs et très sophistiqués rituels coréens afin d'offrir leur quintessence aux femmes occidentales. Des rituels sur mesure en 4 étapes pour nettoyer, préparer, activer et corriger la peau.

93% d'ingrédients d'origine naturelle<sup>(1)</sup> 0% parabène, phénoxéthanol, huile minérale, silicone<sup>(2)</sup>, ingrédient d'origine animale<sup>(3)</sup>

> BREVET - LUMIPHÉNOLS ANTIOXYDANTS<sup>(4)</sup>

> TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE

> CONVIENT AUX PEAUX SENSIBLES

> EFFICACITÉ TESTÉE CLINIQUEMENT

<sup>(1)</sup> Moyenne sur l'ensemble des formules Jowae. <sup>(2)</sup> Volatile. <sup>(3)</sup> Hors produit de la ruche. <sup>(4)</sup> Brevet déposé sur le Sempervivum Tectorum (Lumiphénol).

Une marque Alès Groupe vendue en pharmacie, parapharmacie et sur [jowae.fr](http://jowae.fr)

# Chaud les coeurs

**Ne nous voilons pas la face, l'hiver est une saison qui prête plus à la mélancolie qu'à l'euphorie. Soleil aux abonnés absents, nuit noire à 16h, temps maussade et perspectives de vacances trop éloignées dans le temps pour qu'elles nous aident à tenir... Pourtant il existe quelques solutions pour retrouver le sourire. En voici cinq très faciles à mettre en œuvre...**

■ PAR CAROLINE FRANC

## 1 • EMPRUNTER LE « HYGGE » AUX DANOIS

Le Hygge danois et le Lagom suédois sont en tête des ventes chez les libraires et ça n'est pas sans raison. Nos voisins du Nord, habitués aux longs hivers polaires ont en effet su développer un art de vivre chaleureux et réconfortant. Au programme, des bougies dès que la lumière du jour faiblit, un coin confortable dans la pièce de vie, des peaux de mouton (vraies ou fausses) un peu partout et du café ou du thé toujours chaud. Vous l'aurez compris, l'idée consiste à faire en sorte que son intérieur devienne un refuge, une bulle rassurante et cosy.



# Froid dehors, chaud dedans grâce au sport d'intérieur !

**C'est l'hiver et tout nous pousse à cocooner au fond du canapé. Popopop, laissons tomber cette idée, notre corps a besoin de bouger ! En faisant du sport, on se décrispera (la sensation de froid disparaît), on transpirera (on élimine les toxines et donc, les microbes), on fabriquera des endorphines (adieu la déprime hivernale, bienvenue à la sérénité).**

■ PAR CÉCILE RUDLOFF

**V**ous n'avez toujours pas envie de sortir ? Ce ne sera pas nécessaire : voici une panoplie d'activités à pratiquer sans bouger... de chez vous. Plus d'excuse !

### CARDIO ET ENDURANCE

Stocker ? Pas votre genre ! Pour chasser l'ours polaire qui sommeille en vous, courez, sautez, défoulez-vous !

• **Votre corps est votre accessoire.** Réalisez une série de jumping jacks. Poursuivez par des squats, des fentes, courez sur place en levant les genoux.

• **Vous avez forcément des escaliers à proximité.** Désormais, montez les plus vite, deux par deux, trois par trois... Levez les genoux, descendez en crabe, remontez en fentes.

• **La corde à sauter est votre alliée.** A pieds joints, en alternant, à cloche-pied, en papillon... Avouez, vous n'avez plus

froid !

### GAINAGE

La brioche ne tient pas chaud et si vous ne voulez pas crier en enfantant votre première robe de printemps, ce n'est pas le moment de flancher (pensez juste à contracter périnée et abdominaux et à ne pas cambrir pour ne pas vous faire mal).

• **Faites la planche.** Non non, pas comme à la piscine. C'est bon (façon de parler) de face, sur le côté, mais aussi en remontant ses jambes vers le haut en alternance, en ramenant ses genoux (l'un après l'autre !) sous le ventre...

• **Devenez une chaise :** collez vous dos au mur et descendez jusqu'à la position assise. Tenez, tenez, tenez !

• **En prévision des vacances, transformez vous en bateau.** Asseyez-vous au sol, remontez les genoux, tendez les bras et gardez l'équilibre.

### ANTI-STRESS

Dérouiller le corps, c'est bien. Apaiser l'esprit aussi, surtout si cela permet de dénouer les tensions et de repartir sereine.

• **On garde les bonnes habitudes de la pratique du yoga.** On abuse de la salutation au soleil, de la position de l'enfant, du chien tête en haut et tête en bas...

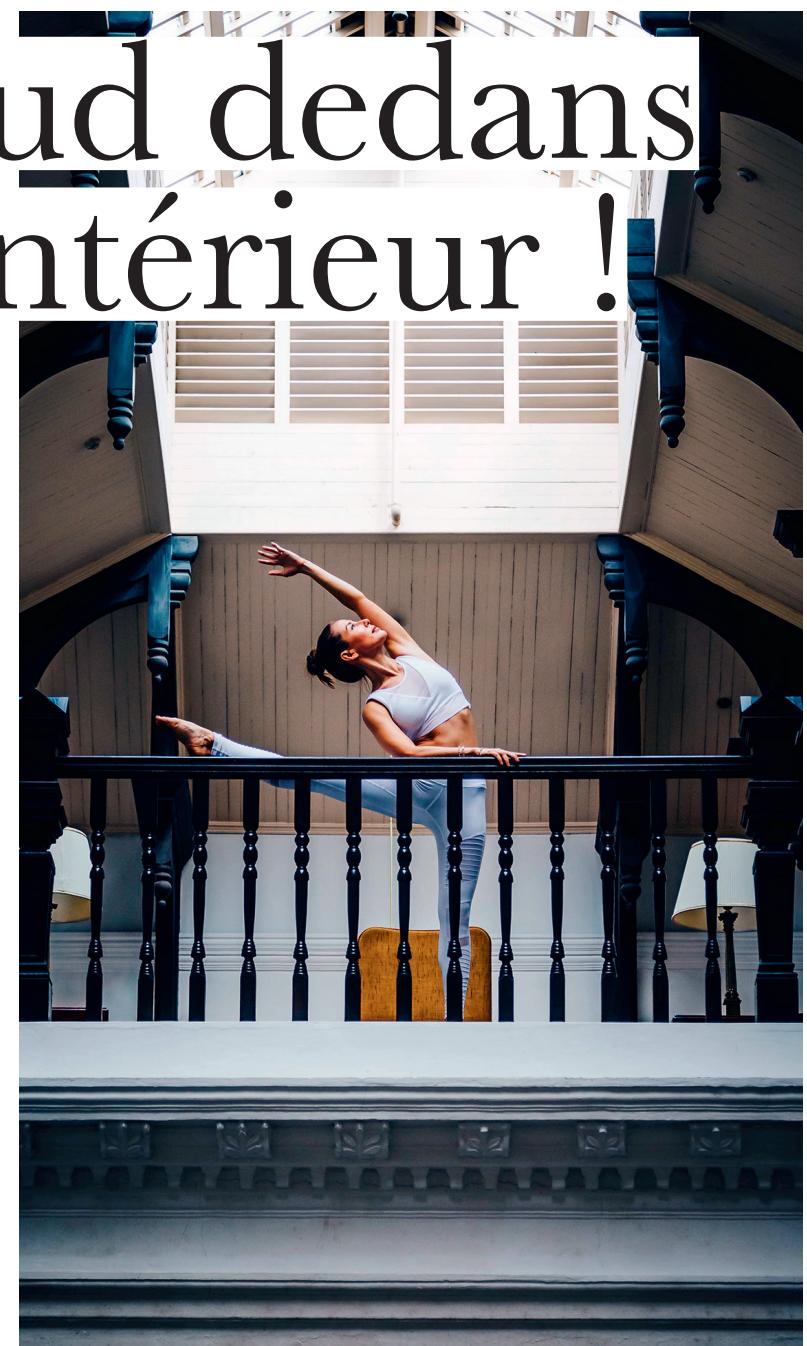
• **On pioche aussi dans les techniques du tai-chi et du qi-gong.**

• **Enfin, on s'inspire du chat.** Pas de sa sieste, mais de ses positions abracadabrantées de toilette et de ses étirements avant et après. Graou !

### L'AVIS DES COACHS

« L'hiver, on a froid, on est fatigué, reconnaît Clémia, coach Chez Simone. Faire du sport à l'intérieur permet de garder la motivation. Il faut privilégier les activités anti-stress – yoga, danse – pour se relaxer, et le cardio, sur une base d'endurance. »

« L'aquabiking est parfait pour se défouler, complète Isak, coach chez Aqua By. Mais c'est aussi le bon moment pour pratiquer le yoga ou le Pilates, qui délassent. Et si l'on finit par un sauna, comme dans les pays nordiques, cela draine et active la circulation sanguine. » Voilà une perspective réjouissante ! ■



## 2 • BOUGER

Alors oui, bouger en hiver, c'est difficile. Affronter le froid pour aller jusqu'à la salle de sport, sortir de la piscine les cheveux mouillés alors qu'il grêle sont autant de défis que personne n'a vraiment envie de relever. Pourtant, rien de plus bénéfique pour le moral que de se dépenser. Sans compter qu'à force de rester enfermées, nous manquons d'air frais et d'oxygène. La solution : de belles promenades en forêt, sur les quais de Seine ou dans l'un des nombreux parcs de votre ville. C'est prouvé (si si) le bruit des feuilles mortes que l'on piétine a des vertus calmantes !

## 3 • S'OFFRIR UN MASSAGE

Qu'il soit ayurvédique, thaïlandais, oriental ou aux pierres chaudes, le massage est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Un message que l'on envoie à son corps, pour lui rappeler qu'on l'aime et qu'il a droit au plaisir, même durant cette période où il étouffe sous les différentes couches de vêtements. Il en existe à tous les prix et vous pouvez même instaurer un rituel avec votre amoureux(se) ou vos amis, en organisant des soirées massages (en tout bien tout honneur).

## 4 • REVOIR DES FILMS CULTE

Certains films prennent toute leur saveur en hiver : Love Actually, Les Quatre filles du docteur March, Maman j'ai raté l'avion ou encore Quand Harry rencontre Sally. Toutes les comédies romantiques se passent justement en hiver, ou mieux, à Noël, sont comme des doudous que l'on retrouve chaque année. Vous avez même le droit de vous refaire la série des Sissi Impératrice si cela vous chante !

## 5 • FAIRE LE PLEIN DE BONHEURS MINUSCULES

La saveur d'une soupe au potimarron, la douceur d'une journée de beau temps hivernal, les premières fleurs de mimosa sur le marché, l'odeur des marrons grillés, l'atmosphère féérique qui précède les fêtes de fin d'année... Nous avons toutes en nous ces « vitamines mentales » qui nous boostent et nous redonnent le moral. Ces petits plaisirs sont de vrais antidotes à la sinistre et parviendraient presque à nous faire aimer l'hiver. Il suffit de savoir les repérer et de ne pas passer à côté... ■

# EN TÊTE À TÊTE AVEC... Sophie Trem

**Sophie Trem est l'auteure du blog hyper positif The Other Art Of Living. Qui aurait cru que de rédiger des papiers chaleureux sur la beauté, la cuisine et les voyages pouvait changer une personne ? Cette maman de 2 garçons a pris goût à partager ses pensées, et petit à petit, elle a compris qu'il fallait absolument donner de la joie de vivre à ses lecteurs et à ceux qui ne la lisent pas forcément.**

■ PAR CLÉMENCE ALLAIRE

**A**près quelques années à parcourir internet et à découvrir les autres, Sophie lança The Good Mood Class. Le concept ? Un rassemblement de personnes qui souhaitent se déconnecter d'un quotidien parfois stressant ou qui recherchent, tout simplement, un shot de joie de vivre. Depuis un an déjà, Sophie et ses invités géniaux, parcourront la France pour faire sourire les gens. Ambassadrice de la marque Jowae, c'est tout naturellement qu'elle fêta le premier anniversaire de The Good Mood Class au cœur du Pop Up Store de la marque franco-coréenne mi-novembre. Complètement stupéfaite par l'ampleur de son idée bienfaisante, Sophie décida d'aller plus loin. Et pourquoi pas exporter cette heure de bonheur au cœur des entreprises ? Et c'est ainsi que The Good Mood @Work est née. Exit la pression du bureau ! Celle qui souhaite transmettre la bonne humeur se déplace et parle ouvertement à des employés trop souvent noyés dans un climat anxiogène. Pour couronner le tout, la fondatrice de ce rendez-vous joyeux a lancé The Good Mood App, une application qui, lorsque vous avez un coup de mou, vous donne un coup de fouet pour relever la tête et voir la vie autrement. Une idée tout simple mais qui risque de faire un carton. Pour ce numéro, nous avions envie de papoter avec Sophie et d'en savoir un peu plus sur son hiver à elle. Quels sont ses tips beauté, ses destinations préférées... Échange avec cette femme inspirante qui n'est pas prête d'arrêter de surprendre.

#### **Sophie, l'hiver approche à grands pas, quelle est votre routine beauté matinale durant cette saison un brin glaciale ?**

En général ma routine du matin est plutôt rapide. En ce moment, le soir, je mets le sérum First Care Activating Serum EX avec la crème Ginseng Concentred Renewing EX de Sulwhasoo, pour éviter un surplus de préparation au petit matin. Une fois levée et après une bonne douche, j'hydrate ma peau avec un pschitt d'Eau de Soin Hydratante Jowae. J'utilise ensuite la crème de jour légère pour bien hydrater mon épiderme et je mélange ensuite une goutte de Morning Aura Victoria Beckham x Estée Lauder à ma crème teintée Jowae. Un petit coup d'anti-cernes Clinique, du blush Becca, un trait fin d'eye liner Chanel et une touche de gel pour les sourcils de Sisley pour parfaire mon beauty-look. Pour finir, j'utilise le Chubby Stick de Clinique car j'aime sa teinte légèrement rose. C'est marrant j'ai l'impression de ne pas faire grand chose, mais là en vous dictant tout ça, je me rends compte que ma routine est assez conséquente quand même, non ?!

#### **Quel est le produit de beauté que l'on trouve toujours dans votre sac dès que les températures chutent ?**

Le baume pour les lèvres de La mer ou un tube de crème de 8h d'Elizabeth Arden.

#### **Avez-vous un lieu de prédilection pour vous réchauffer à Paris ?**

Je suis hyper casanière j'adore rester à la maison mais récemment j'ai découvert à côté du bureau le Dépôt Légal (6 Rue des Petits Champs, 75002 Paris). On y mange super bien et la déco est superbe.

**Vous êtes plutôt ski aux pieds ou petites sandales là où l'hiver rime avec été ?**  
Sandales et soleil !

#### **Avez-vous un hôtel fétiche à recommander cette saison ?**

Alors ça dépend de ce que l'on veut faire. L'année dernière j'ai découvert l'hôtel Telfair à l'Ile Maurice (B9 Bel Ombre, 61002 - Ile Maurice) le climat y est juste parfait, la nature luxuriante et le bord de mer paradisiaque. Je rêve d'y retourner avec les enfants ! Sinon dans un tout autre genre, les enfants ADORENT le Center Parcs à côté d'Orléans (Center Parc - Les Hauts de Bruyères, Rue Lamotte, 41600 Chaumont-sur-Tharonne).

#### **Quelle est, selon vous, une soirée d'hiver plus que parfaite ?**

Dans notre nouvelle maison de campagne, au chaud avec la famille et les amis autour d'un bon repas.

#### **Question mode, êtes-vous adepte de la technique de l'oignon ou êtes-vous capable de porter une chemise et c'est tout sous votre manteau ?**

Technique de l'oignon je suis hyper friuleuse !

#### **Avez-vous repéré une pièce forte à porter dès décembre ?**

J'ai plusieurs doudounes ultra fines signées Uniqlo. En hiver, je trouve que cette pièce est un must. Je l'enfile et je rajoute ensuite mon manteau (oui oui je suis très friuleuse).

#### **Enfin, qu'est-ce qui vous détend pleinement en hiver et quel conseil pouvez-vous donner à celles qui appréhende la saison ?**

Un bon bain chaud, un massage à l'institut Lanqi (48 Avenue de Saxe, 75007 Paris) ou un passage au spa Mont Kailash (16 Rue Saint-Marc, 75002 Paris), et une halte dans un hammam pour une déconnexion absolue. Franchement, je n'ai pas toujours le temps de me détendre dans ces beaux établissements donc je n'hésite pas à passer chez Starbucks pour me réchauffer avec un délicieux Moka Soja. ■



# 24 HEURES à Marrakech avec Elodie

**J'aime beaucoup Marrakech, non en fait, j'adore Marrakech. J'y vais en famille m'inspirer des coutumes marocaines, de leur gastronomie, leur art de vivre, leur savoir-faire... J'ai l'impression de me sentir à la maison dès que je sors de l'aéroport et que j'humе les odeurs et ressens instantanément la chaleur.**

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND - FONDATRICE D'HOLISSENCE

## UN RESTO POUR DÉJEUNER

Le jardin pour sa carte healthy, sa déco colorée, son patio lumineux et parce que ce restaurant (petit frère du Nomad et du café des Epices) est caché dans une des nombreuses allées de la Medina.

LE JARDIN • 32 souk Jeld Sidi Abdelaziz [lejardinmarrakech.com](http://lejardinmarrakech.com)

## UN RESTO POUR DÎNER

Le Beldi pour la féérie qui s'en dégage, sa carte gourmande, le dépaysement total et parce qu'on peut profiter de leur souk (et de la boutique Chabi Chic) jusqu'à 18h30.

LE BELDI COUNTRY CLUB  
Kilomètre 6 route du Barrage Marrakech [beldicountryclub.com](http://beldicountryclub.com)

## UN HÔTEL

Le Palace Es Saadi, cet hôtel familial, où l'on se sent comme à la maison.



Photos : Es Saadi Marrakech Resort

**CHABI CHIC AU BELDI COUNTRY CLUB** – Kilomètre 6 route du Barrage Marrakech [beldicountryclub.com](http://beldicountryclub.com)

## UN COURS DE SPORT

Le cours de yoga du Tigre au Palace Es Saadi. Dispensé dans la salle de yoga du spa ou en extérieur, avec vue sur la piscine s'il-vous-plaît, le cours vous booste pour toute la journée. Je me suis notée de venir pendant 4 jours en février prochain pour profiter d'une retraite de yoga parce que j'ai envie de ressentir encore et encore cette bienveillance qu'offrent l'hôtel et ses propriétaires.

**ES SAADI MARRAKECH RESORT** – Avenue Quadissia [essaadi.com](http://essaadi.com)

Cet endroit est un véritable paradis, havre de paix où l'on peut se ressourcer en famille. Je suis particulièrement friande de leur collection d'art moderne (mention spéciale pour l'œuvre No Work dans la salle de petit-déjeuner de l'artiste Moustapha Akrim). De plus, question logement, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Des chambres d'hôtel (où ont séjourné les Rolling Stone, tellement Rock'n'Roll !) aux somptueux riads, en passant par les suites du palace avec vue sur un Marrakech coloré.

**ES SAADI MARRAKECH RESORT** – Avenue Quadissia [essaadi.com](http://essaadi.com)

## TON MAGASIN PRÉFÉRÉ

Chabi Chic pour ses parfums d'intérieur, comme Marrakech by night, sa porcelaine rayée noire et blanche (tasses, saladiers, bols...) et son sel à l'Harissa – bon ça, c'est pour mon amoureux !

## TON MUSÉE

Je n'ai fait qu'un seul musée à Mar-

rakech, le musée Berbère au sein du Jardin de Majorelle. C'est un petit musée montrant, comme son nom l'indique, la culture Berbère.

Rue Yves Saint Laurent [jardinmajorelle.com](http://jardinmajorelle.com)

## UN SPA

Le spa pour cheveux Phyto. On pense trop rarement à offrir un soin à ses cheveux (qui le réclament pourtant !). Ce lieu, à la décoration épurée et chaleureuse (tout ce que j'aime), est intégré au spa du Palace Es Saadi. Outre le fait que vous pouvez bénéficier d'un soin de grande qualité, vous vous reconnectez avec vous-même !

Le spa Phyto fait un diagnostic de votre cheveu, étudie sa texture, sa qualité et ses besoins. Personnellement, j'ai recours à des teintures pour cacher mes nombreux cheveux blancs – confession très intime –, ce qui fragilise ma chevelure épaisse (de Jackson Five). Le soin a hydraté mes cheveux en profondeur, plus que je n'aurais pu le faire seule à la maison. Le soin est accompagné de massage du cheveu et du cuir chevelu, un véritable moment de détente.

(Je n'ai pas encore le courage de laisser mes cheveux naturels, comme Sophie Fontanel, dont j'ai lu le dernier livre, « Une ap-

parition », lors de mon dernier trajet en avion pour Marrakech, justement).

**SPA PHYTO ES SAADI MARRAKECH RESORT**  
Avenue Quadissia [essaadi.com](http://essaadi.com)

## LE VANITY-CASE IDÉAL POUR MARRAKECH

Si je ne devais prendre qu'un seul produit ça serait ma crème protectrice solaire Lierac (indice 50). J'aime sa texture et son odeur.

Mais je ne peux pas me résoudre à ne prendre qu'un seul produit, donc je dirais ma crème de jour à la rose Sisley, mon eau micellaire Bioderma, mon déodorant Vichy et ma routine cheveux Phyto (vous noterez l'importance que je donne à mes cheveux). J'aime beaucoup la nouvelle marque Ouai. En revanche, je n'emporte ni make-up, ni parfum pendant mes séjours à Marrakech. Je suis dingue !

## UN VÊTEMENT

Un maillot de bain une pièce Eres, une robe/chemise Modetrotter, des sandales Isapera et un tote-bag bio Holisse, par exemple :)

*(J'adore l'usage des smileys, des virgules et des parenthèses :))*

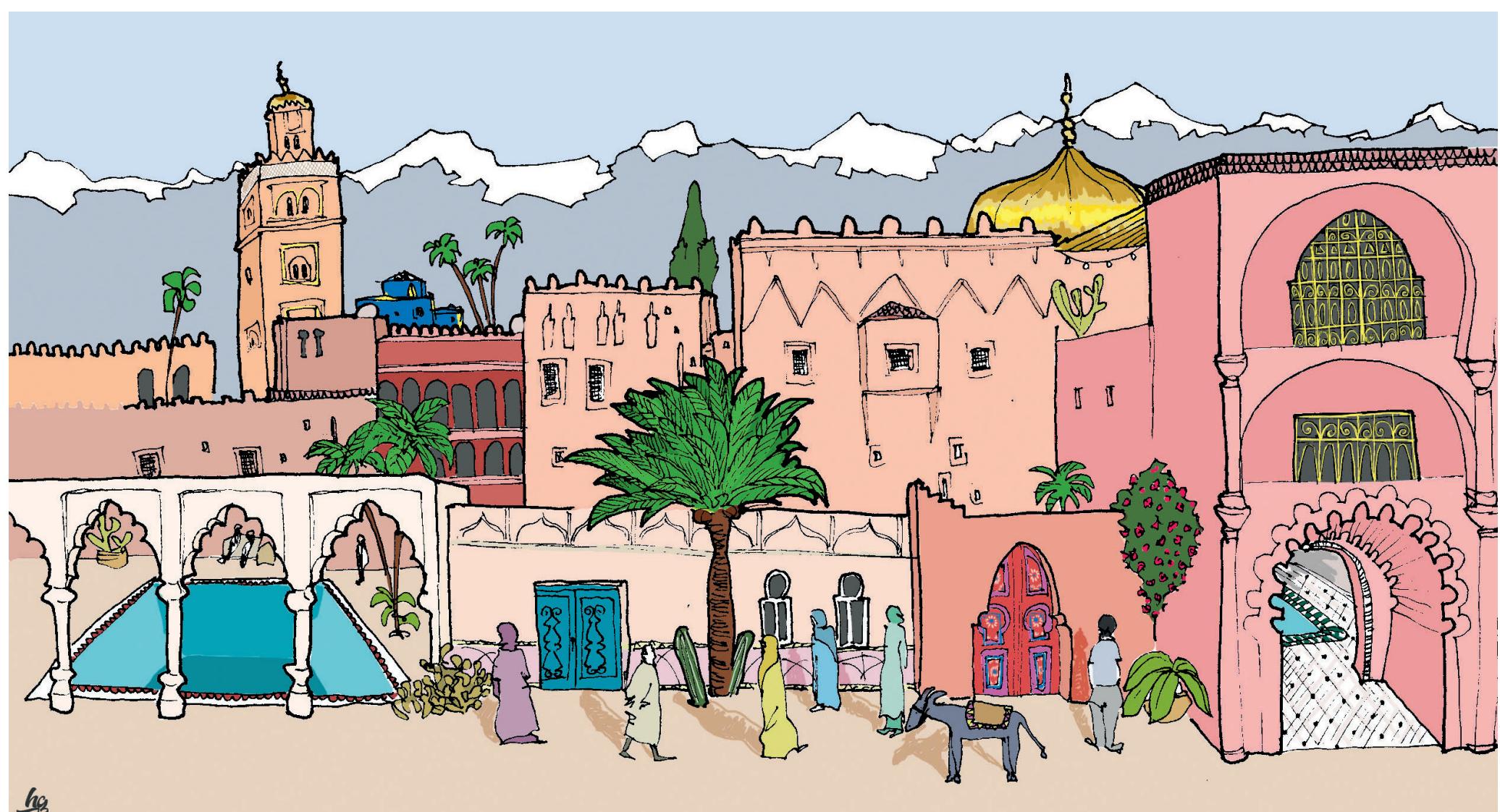


Illustration : Hélène Gargom

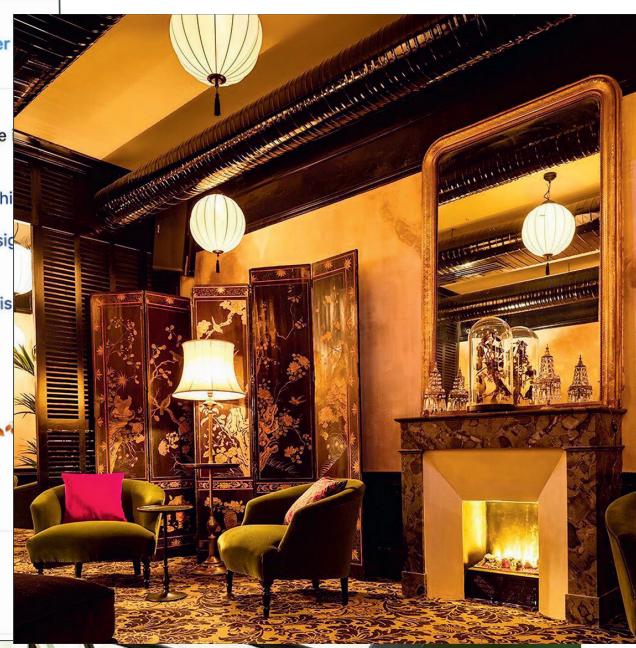


maisondevacances • S'abonner

maisondevacances Welcome Home...  
Maison de Vacances new Lifestyle store  
now open 4 rue de Cléry 75002 Paris  
#maisondevacances #lifestyle  
#interiordesign #madeinfrance #bohochi  
#bohostyle #gypsysyle #gypsyslife  
#gypset #fincaspirit #pure #white #desig  
#coussin #dcw\_editions  
#nattemauritanienne #plaid #table  
#tablelinens #plaid #tissus #shop #paris  
Mystic Picture by @oliver.fritze  
lappart.dakar Waoow !! J aperçois  
Sophie ...  
annhaagenson Perfection 🌟🌟🌟  
fanfanfanchon C'est beau....  
claireseba1969 🌟🌟🌟🌟🌟  
bobokidsofficiel Canon !!!!!  
clevacances\_france Très joli !

319 J'aime

12 OCTOBRE



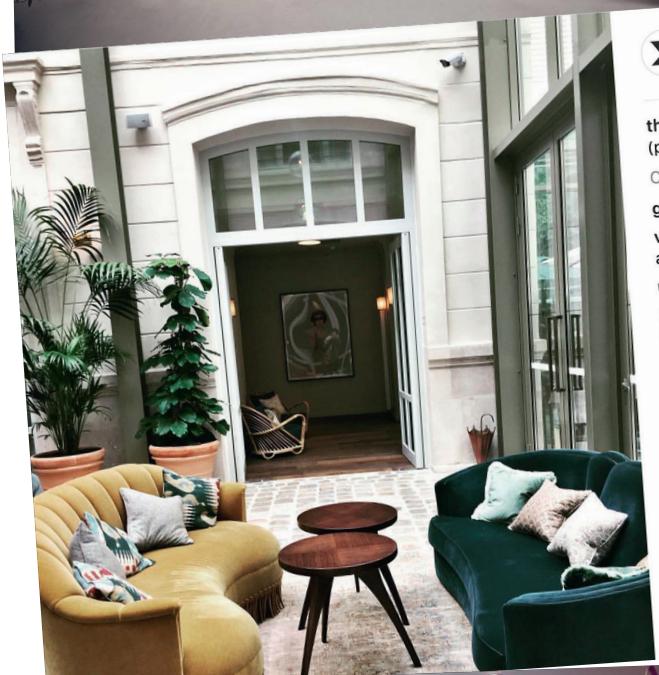
bambouparis • S'abonner

bambouparis SE RECHAUFFER  
@bambouparis  
#fireplace #mondaymood  
#mondaymotivation #bambouparis  
#gersparis #parisianlife #paris  
#gersfrance #autumniscoming  
#hiddenplace #thairstaurant #thaisgram  
criss482 Beau !!!  
goutercroquer @funkydjul 😊

132 J'aime

23 OCTOBRE

Ajouter un commentaire...



thehoxtonhotel • S'abonner  
The Hoxton, Paris

thehoxtonhotel Two words: sofa goals 😍  
(ph: @leilanaït) #TheHoxtonParis  
Charger d'autres commentaires  
graft21 I miss this place 😢  
vani\_vkk @marie.patitucci trop hâte d'y  
aller 😊  
umeromaan Amazing  
marie.patitucci @vani\_vkk j'y étais hier  
soir avec Anne so, tu vas adorer  
best.europe.photos Beautiful  
ainsley.cox @fayealhindawi  
digidenisetravels Wonderful. 😊  
ciaoogoams \$\$\$  
lauramolinapr Amazing  
miliaa.oh @margoligo  
weehoneysuckle @amycran\_

4 271 J'aime

18 OCTOBRE



cohotelparis • S'abonner

C.O.Q Hotel Paris

cohotelparis Un teatime de qualité dans  
un jardin d'hiver cosy pour seulement 9€?  
C'est bien au COQ Hôtel 😊 De 15h à  
18h, laissez-vous tenter par notre nouvelle  
formule à partager en couple, solo ou  
entre copines 😊 #cohotelparis #teatime  
#break #gourmandises #weekend #off  
#relax #chill #garden #green #home #deco  
#interior #design #tea #coffee #hotel  
#paris  
audrey5octobre Ça a l'air Top 😊

246 J'aime

11 FÉVRIER

Ajouter un commentaire...



glossupparis • S'abonner  
Gloss'Up Beauty Bar

glossupparis Welcome ! Le nouve  
Bar est arrivé 💕 il ne manque plus c  
joli carrelage rose & vert et tout ser  
parfait. La suite au prochain épisode  
! #glossupparis #pedi #nails #nailba  
v.icaaaaa Magnifique !!!!  
screamingnails 😍✨  
mellesharlen Hâte de venir ! C'est  
magnifique ! 😍  
glossupparis @mellesharlen mercii  
de toutes vous recevoir 😊

106 J'aime

IL Y A 5 JOURS

Ajouter un commentaire...



fragmentsparis • S'abonner  
Fragments Paris

fragmentsparis Any better plan for the  
weekend ? #paris  
Photo by @missudute  
#thisisfragments #fragmentsparis  
#cafeshop #food #brunch  
#darlingweekend #morningslikethese  
#instafood #coffee #thisisparis  
Charger d'autres commentaires  
emmepedurand Tro bo  
taylarnunn YUMMM  
aurece @nanaceli super petit dej 😊  
aureliepauk @oliviicornand @rebecuteml  
lepetitmoussailon @poisetcerises  
@octofaille vs connaissez ?  
octofaille @lepetitmoussailon Non ca a  
l'air cool !

2 210 J'aime

21 OCTOBRE

Ajouter un commentaire...



obladicafe • S'abonner  
Ob-La-Di

obladicafe Morning friends

By @roerika

min9 @doquyen.nguyen on va peut ê  
faire ça plutôt? 😊  
jen.schneid Soooo delicious 🍓💕  
\_ju.liaa\_ Delicious 😍💕  
giadamarina Awwww  
laminutefood Très belle adresse 😊😊  
@obladicafe  
imogenlys @jesshumphrys @kathryns  
@caramattuzzo @elliehinchliffe  
@avConnor 🍓😊  
jesshumphrys @imogenlys how do you  
always find these delicious places!!  
avConnor Yep yep yum!!! @imogenlys  
noemiekkess D'où viennent ces sublim

920 J'aime

IL Y A 6 JOURS



jowae\_france • S'abonner

jowae\_france #PopUp : Jowae ouvre le 18  
novembre son premier pop up store au  
coeur de Paris, au 132 rue de Turenne.  
Venez retrouver l'harmonie naturelle de  
votre peau. Rendez-vous sur jowae.fr pour  
en savoir plus (lien dans la bio).

#Jowae #Paris #Korea #Skincare  
#Cosmetics #Harmony #Laboratory  
#Kbeauty #Ritual #Newbrand  
#NaturalBeauty #popup

40 J'aime

IL Y A 1 HEURE

Ajouter un commentaire...

# VITAMINE D, MAGNÉSIUM... Boostez vos défenses

On entend très régulièrement que consommer des compléments alimentaires est bon pour la santé. Mais devant une telle variété qui s'offre à nous, il est parfois difficile de s'y retrouver et de savoir lesquels consommer. Don't worry, Holissence fait sa sélection.

■ PAR JENNIFER DELATTRE



Norwood Themes

## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Commençons par le début à savoir : qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? Il s'agit d'un concentré de nutriments -vitamines et sels minéraux- condensé en un comprimé-gélule-pastille-solution buvable... Le complément alimentaire pallie des carences mais, comme son nom l'indique, n'a pas vocation à remplacer un apport via l'alimentation et doit être consommé en sus d'une alimentation équilibrée et normale.

## QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES CONSOMMER ?

### 1 • Vitamine D

C'est probablement l'une des carences dont nous souffrons le plus. Selon une étude\*, près de 80% de la population française souffrirait d'une impor-



Carissa Gan

tante carence en Vitamine D. Et lorsque l'on sait que son apport permet de stimuler le système immunitaire, de protéger de certaines maladies cardio-vasculaires mais aussi de stimuler l'absorption et la fixation du calcium et du phosphore au niveau osseux, on se dit qu'une petite cure de vitamine D (avec accord médical évidemment) ne ferait pas de mal, n'est-ce pas ?

### 2 • Magnésium

Le corps est naturellement composé de sels minéraux, dont le magnésium (environ 25g). Une bonne partie de celui-ci est stockée dans les os et le reste est réparti dans tout le corps, les muscles, les tissus... Notre apport quotidien en magnésium devrait être d'environ 350mg. Or, celui-ci n'est pas toujours respecté. D'ailleurs, certains symptômes bien connus peuvent vous faire comprendre que vous êtes en manque de magnésium : crampes, douleurs musculaires, fourmillements des extrémités, fatigue, manque de sommeil et irritabilité... Pour pallier ce manque, une cure

de magnésium est généralement conseillée, avec accord de son médecin évidemment.

### 3 • Omega 3

Acides gras essentiels, les oméga 3 jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, diminuent le taux de mauvais cholestérol et augmentent celui du bon, ils sont bons pour le cerveau (qui en a besoin pour fonctionner correctement) et permettent une meilleure hydratation de la peau. Seulement, l'organisme ne peut en produire seul et a besoin de l'alimentation pour s'en procurer. Or, l'apport d'oméga 3 via l'alimentation est souvent bas, c'est pourquoi, la prise de compléments alimentaires d'oméga 3 est parfois conseillée.

A noter : il est indispensable de consulter son médecin avant de se lancer dans une prise -qui doit rester ponctuelle- de compléments alimentaires. ■

\*étude menée par l'Institut de Veille Sanitaire (InVS)

# THÉ DÉTOX Tout ce qu'il faut savoir !

Grande mode depuis quelque temps déjà, le thé détox est sur toutes les lèvres. Mais est-il efficace ou est-ce de la poudre aux yeux ? Holissence fait le point sur le thé détox et ses réelles vertus.

■ PAR JENNIFER DELATTRE

## QU'EST-CE QU'UN THÉ DÉTOX ?

Il est avant tout nécessaire de différencier un thé détox aux réelles propriétés, de sa version "marketing" que l'on peut facilement trouver dans le commerce. En effet, un thé ne possède pas de vertus amincissantes à lui seul, mais seulement certains de ses composants. Un thé détox est une infusion de plusieurs plantes (dont des thés), qui vont vous aider à désengorger l'organisme saturé par notre alimentation "moderne", mais aussi les médicaments et la pollution extérieure.

## THÉS DÉTOX, QUELS EFFETS ?

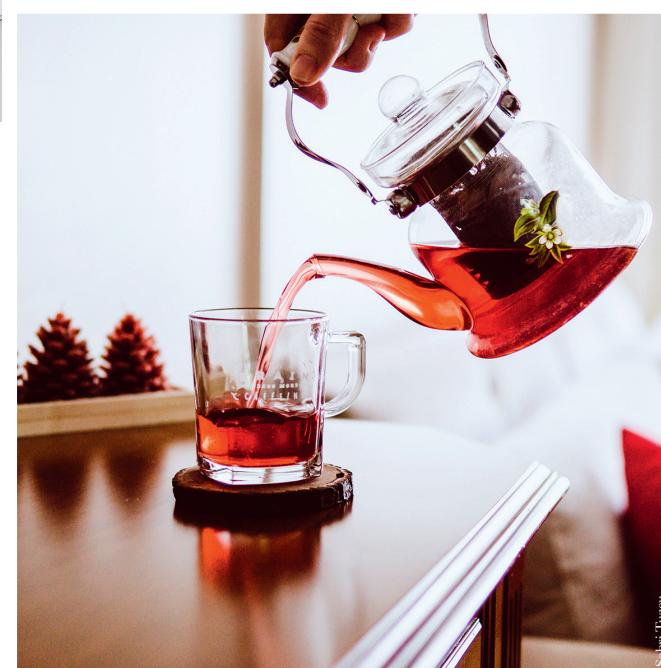
Antioxydants, drainants, diurétiques... les thés détox aident le corps à se débarrasser des différentes toxines et déchets pour purifier l'organisme et lui donner un coup de boost. En misant sur l'élimination des toxines, la cure de thé détox est aussi très bonne pour la peau. Toutefois, il est conseillé de ne pas en consommer à outrance au risque de sur-solliciter le transit et l'activité cardiaque : 2 à 3 tasses par jour -sans sucre- pour une cure de 14 à 28 jours est recommandé. Vigilance également sur les plantes contenues dans les thés détox comme le Séné ou la Bourdaine qui sont laxatives et qui à terme, peuvent irriter l'intestin et le côlon.

COMMENT RÉALISER SON PROPRE THÉ DÉTOX ? L'idéal serait qu'un médecin traditionnel chinois ou un naturopathe élabore votre thé

détox, pour un résultat sur-mesure. Si cela n'est possible, voici une recette de thé détox : dans 1 litre d'eau, laissez infuser 1 cuillère à soupe de thé vert Sencha -réputé pour sa grande quantité d'an-

ti oxydants- quelques feuilles de lotus -pour leur effet drainant et anti-diarrhéique- 1 cuillère à soupe d'écorces d'agrumes pour leur vertu apaisante et quelques graines de radis -détoxifiantes, dépuratives et protectrices du foie et des reins. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter quelques graines de cassia mais avec parcimonie : si elles permettent de réduire les ballonnements, leur propriété lubrifiante sur les intestins peuvent avoir un effet laxatif si elles sont consommées en trop grande quantité.

Quel que soit le thé détox choisi, l'effet "détox" ne viendra pas uniquement de lui seul. Pour que son action soit la plus efficace possible, cette cure doit être accompagnée d'une alimentation équilibrée ainsi que d'une activité sportive douce comme le yoga ou le pilate. ■



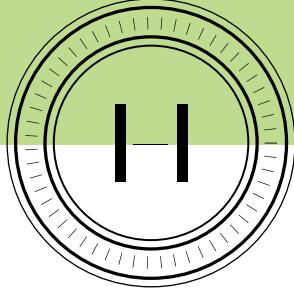
Ornella Bini



INSPIREZ

EXPIREZ

CLIQUEZ



HOLISSENCE c'est plus qu'un magazine.  
C'est aussi un e-shop, une communauté, et surtout des conseils  
au quotidien pour se faire du bien à soi, rien qu'à soi.  
Et ça, ça fait du bien à tout le monde autour.

**HOLISSENCE.COM**

LE SITE QUI A PLEINE CONSCIENCE DE SON ÉPOQUE