

HOLISSENCE

FLEURS POURQUOI NOUS FONT-ELLES TANT DE BIEN ?

Il suffit d'un bouquet pour nous mettre du baume au cœur. Coupées ou en pot, ingrédients ou huiles essentielles, pour dire « pardon » ou « je t'aime »... Les fleurs sont de puissantes alliées pour le moral.

■ PAR CÉCILE RUDLOFF

Vous avez vu ? Là, dans les jardinières de la ville, ici, le long du trottoir et là encore, au bord des chemins à la campagne ? Oui, mille fois oui, les boutons ont fini par éclore et les premiers pétales ont fait leur apparition. Mais pourquoi les fleurs ont-elles le don de réveiller notre émerveillement d'enfant et nous mettent tellement en joie ? Place à l'effeuillage...

1. ELLES SONT SUPERBES

Roses, clématites, tournesols... Toutes sont des fleurs et pourtant, quelle diversité ! Que l'on se trouve dans un jardin ou chez le fleuriste, elles sont fascinantes : leur explosion de couleurs vives et de formes variées attire le regard et donne envie de s'attarder pour les observer en détail. Qu'il est difficile de les choisir ! On les emporterait bien toutes pour décorer notre salon et lui donner ainsi cette touche indéfinissable de vie.

2. ELLES INVITENT À LA MÉDITATION

Avez-vous déjà observé une fleur de près ? Etudié la forme de sa tige ? Effleuré du bout des doigts son pistil ? Détailé le contour et la couleur de ses pétales ? Humé son parfum ? Essayez ! Pendant que vous vous émerveillez, votre trépidant quotidien s'éloigne et votre mental s'apaise. Regarder un bouquet, c'est, presque, méditer.

3. ELLES BOOSTENT NOTRE HUMEUR

Des scientifiques l'ont prouvé : les fleurs font du bien. Et pas seulement à les regarder, les recevoir ou comme cadeau à offrir (bien qu'elles fassent toujours plaisir). S'occuper des fleurs a un puissant pouvoir de relaxation. Mettre les mains dans la terre, caresser les feuilles, arroser juste ce qu'il faut... Et même parler à ces alliées du quotidien, nous permet de revenir aux basiques.

4. ELLES EXPRIMENT NOS ÉMOTIONS

Quand on n'a pas les mots, les fleurs aident à faire passer le message. « Merci », « s'il-te-plaît », « je suis désolé », « je t'aime », elles peuvent tout dire. Il est temps de réapprendre le langage des fleurs pour être clair : jaune pour l'énergie, rose pour la tendresse, rouge pour la passion... Il est bien connu qu'exprimer nos émotions contribue fortement à notre bien-être. Ce serait dommage de s'en priver !

5. ELLES PURIFIENT NOTRE ENVIRONNEMENT

Fleurs de lune, géraniums ou lavande, certaines ont le pouvoir

de filtrer l'air ambiant pour le rendre plus sain. En outre, une chercheuse britannique, Helen Russell, a démontré qu'elles favorisaient la concentration, en apaisant l'esprit et en développant la créativité. Certaines fleurs sont même capables d'absorber les ondes et les nuisances sonores...

6. ELLES NOUS INSPIRENT

Les Tournesols de Van Gogh, la Dame aux Camélias de Dumas, le Pouvoir des Fleurs de Souchon... De nombreux artistes ont trouvé l'inspiration en contemplant des parterres de fleurs. La prochaine fois que vous êtes à court d'idées, courrez vite acheter un bouquet !

7. ELLES NOUS SOIGNENT

Entre les infusions florales (retrouvez notre article complet sur Holissence.com) et les huiles essentielles, les fleurs sont utilisées pour notre (bonne) santé depuis des millénaires. Et l'on ne parle même pas des applications cosmétiques, pléthoriques !

8. ELLES FABRIQUENT DE SUPER SOUVENIRS D'ENFANCE

Une fleur bleue, puis une autre violette, quelques boutons blancs et la promenade du dimanche a tout de suite une allure plus joyeuse. Les bambins courrent d'un bouquet à l'autre, ajoutent une fleur (flûte, la tige est trop courte !), font éclore un coquelicot... Ou jouent à « je t'aime, un peu, beaucoup, etc » avec une pâquerette. Quel que soit notre âge, c'est si facile de remonter le temps, grâce aux fleurs !

9. ELLES SIGNENT LE RETOUR DES BEAUX JOURS

Avez-vous vu sortir de terre les nouvelles tiges et éclore les fragiles boutons ? Il y a quelque chose de magique à contempler le spectacle de ces premières fleurs qui émergent. Quand les primevères et les tulipes sont là, c'est sûr, l'été sera bientôt de retour. Et ça, c'est une vraie bonne nouvelle ! ■



Dans ce numéro...

SHOPPING
**LA BEAUTÉ
EN FLEURS**

TRAVEL
**3 SÉJOURS
PRINTANIERS**

TÊTE-À-TÊTE
**CLÉMENTINE
BARISTA-FLEURISTE**

CITY GUIDE
**LES EFFLUVES
D'AMSTERDAM**

FOOD
**LES PÉTALES DANS
L'ASSIETTE**

Page 3

Page 5

Page 8

Page 9

Page 11

ELLES SONT PARTOUT !

Qu'est-ce qui a des effets positifs aussi bien dans notre salle de bains, notre salon, notre cuisine et même, notre armoire à pharmacie ? Les fleurs, bien sûr !

■ PAR CÉCILE RUDLOFF

Il suffit d'une seule. Longue tige dans un vase longiligne, corolle épanouie, couleur éclatante. Et d'un coup, avec cette unique fleur sur la table, notre pièce à vivre s'anime. Elle éclipse le bazar, attire la lumière, rehausse l'esthétique. D'ailleurs, on ne voit jamais un magazine de déco sans un bouquet stylé (et quelques bougies).

PAS N'IMPORTE OÙ

Ce n'est pas un hasard si l'art Feng Shui préconise d'enrichir son intérieur de quelques fleurs. Jaunes ou rouges pour stimuler l'énergie, bleues pour apaiser l'atmosphère. Placées au sud ou au sud-est, elles attireront santé et richesse. Mais attention à ne jamais les laisser se faner ou votre intérieur entier aura l'air de déprimer. Citadins en mal de nature, misez sur les fleurs : elles sont parfaites pour faire entrer un peu la verdure et repousser les murs de nos appartements. Et elles sont aussi efficaces dans le salon que dans la chambre, voire même dans la salle de bains. Un pot de lierre qui s'épanouit dans l'humidité sera parfait. A moins que vous ne préfériez des fleurs en tube ?

À FLEUR DE PEAU

Eh oui, Cléopâtre, déjà... Allez, on ne va pas vous donner un cours d'histoire, mais sachez que la reine égyptienne s'enduisait d'huile de rose pour préserver la jeunesse de sa peau. Et depuis, non, non, rien n'a changé. Les fabricants de cosmétiques reviennent toujours aux sources avec des crèmes et des lotions enrichies de fleurs aussi bénéfiques pour notre épiderme que pour notre chevelure (à découvrir p.3). On ne saurait se passer, non plus, d'un peu d'essence florale, à couler au creux du cou. La ville de Grasse en est le symbole absolu : ses champs de boutons de toutes sortes, à perte de vue, fournissent les nez des plus grandes maisons. Plutôt rose, jasmin ou mimosa ?

À BOIRE ET À MANGER

Pour la santé, on choisira plutôt la lavande, la camomille... Et toutes les autres plantes citées dans notre article sur l'aromathérapie en p. 7. Car, pour se soigner de façon naturelle, les fleurs ont également beaucoup à apporter. De nombreuses



Shutterstock

huiles essentielles en sont extraites, qui sont capables de panser efficacement tous nos petits bobos du quotidien. Sans compter les fleurs de Bach, étudiées pour re-vigorer notre mental.

Enfin, on ne pourrait pas terminer cet article sans parler de la grande tendance food du moment : des fleurs, dans nos mugs, sous forme d'infusions florales... Et dans nos assiettes, crues ou cuisinées. Pas seulement la fleur de courgette, mais aussi celle de pensée, pour parfumer une salade de fruits ou encore de capucine, pour relever une salade. A manipuler avec précaution, on vous dit tout, p.11. Régalez-vous ! ■

UN JARDIN GRIFFÉ CHANEL FLEURIT AUX TUILERIES

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

Si l'on vous disait qu'il sera bientôt possible de flâner dans un immense champ de fleurs en plein Paris, vous nous croiriez ? Vous pouvez ! La célèbre maison française Chanel a pris le pari de mettre la capitale au vert, ou plutôt, au rose, en organisant une exposition florale qui se tiendra du 31 mai au 3 juin aux Tuilleries. Holissence vous met au parfum !

DE GRASSE À PARIS

À l'occasion de la manifestation « Jardin, jardin » au cœur des Tuilleries, la célèbre maison parisienne aux deux C entrelacés a décidé de reproduire, en version miniature, son exploitation florale de Pégomas, près de Grasse. Depuis plus de trente ans, c'est dans cet immense jardin de 20 hectares que sont cueillies les fleurs entrant dans la fabrication des mythiques parfums de la griffe parisienne créée par Gabrielle Chanel. Cultivées exclusivement par la famille Mul pour l'enseigne de luxe, ces fleurs feront le voyage depuis

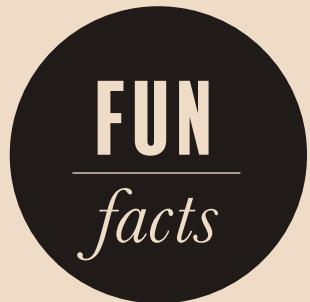


Chanel / Sandro Campardo

ceux qui font palpiter vos narines avec l'icône parfum N°5, et le petit dernier de la maison, Gabrielle.

DES FLEURS D'EXCEPTION POUR DES PARFUMS UNIQUES

Le Jasmin de Grasse, la Rose de Mai, l'Iris Pallida, la Tubéreuse et le Géranium Rosat poseront ainsi leurs pétales dans un champ éphémère de 200m², en plein cœur de la ville. Un véritable voyage bucolique et olfactif, qui se prolongera dans la bastide provençale, elle aussi reconstituée pour l'occasion, afin de permettre aux visiteurs de sentir, une à une, les essences de ces fleurs et de les (re)découvrir au travers des célèbres fragrances de la maison. Une parenthèse botanique et poétique à ne manquer sous aucun prétexte ! ■



**IL EXISTE
400 000
ESPÈCES DE FLEURS**

**LE
BROCOLI
EST UNE FLEUR**

**LA
TULIPE
EST UN EXCELLENT
INGRÉDIENT POUR
LES SALADES**

**LA
PIVOINE
APAISE LES PEAUX
IRRITÉES**

**LA
THÉRAPIE
FLORALE
PEUT SOIGNER DES
AFFECTIONS
PSYCHOLOGIQUES,
ÉMOTIONNELLES
ET PHYSIQUES**

UNE ROUTINE BEAUTÉ 100% FLEURIE

Après un hiver long et froid, le printemps est enfin là. Les oiseaux gazouillent, les jours rallongent et les après-midi en terrasse se savourent autant qu'une bonne tasse d'infusion fruitée. On ferme les yeux face au soleil, on a presque envie d'ôter sa veste et l'on ressent soudainement le besoin de faire le tri dans son intérieur, dans sa tête et dans son vanity. Le monde de la beauté nous pousse d'ailleurs à accueillir et à profiter du printemps grâce à des produits aux essences fleuries.

■ PAR CLÉMENCE ALLAIRE



LA CRÈME JOUR ÉCLAT ANTI-ÂGE DE RITUALS

Cette nouvelle crème signée Rituals réunit les bienfaits de la fleur de safran, reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-rides et du lotus sacré, symbole de pureté réputé pour ses vertus apaisantes et régénérantes. Leur mission ? Combattre les signes de l'âge et hydrater la peau jusqu'à ce que celle-ci irradie de jeunesse. L'épiderme est ainsi lissé, aussi doux que de la soie, rebondi et sent divinement bon. La mise en beauté devient agréable et l'étape de l'hydratation n'est plus une contrainte.

33,50 €

L'EAU FLORALE DE FLEUR D'ORANGER DE LAINO

Utilisée en tonique ou tout simplement pour nettoyer la peau après le démaquillage, l'Eau Florale de Fleur d'Oranger de Laino est multifonction. Elle parfume délicatement l'épiderme tout en lui apportant une exquise douceur aux essences d'Orient. Un produit de beauté relaxant qui s'utilise à tout moment de la journée pour redonner un second souffle à la peau.

4,50 €

LE MASQUE FLEURS DE JASMIN DE LEONOR GREYL

Le Masque Fleurs de Jasmin de Leonor Greyl est un soin nourrissant et embellisseur destiné à tous les types de cheveux, y compris ceux fins et secs. Riche en acides aminés, en protéines et en huiles végétales assouplissantes, il démêle et est idéal pour redonner du tonus à une chevelure en manque de peps. Celle-ci retrouve instantanément brillance, douceur et se dompte plus facilement.

43 €

LE SHAMPOING CLARIFIANT À LA CAMOMILLE ET AU BLEUET DE CHRISTOPHE ROBIN

Le shampooing à la camomille et au bleuet de Christophe Robin est une révolution pour les cheveux ternes et fatigués. Ses pouvoirs ? Redonner la lumière à la couleur, en supprimant les faux reflets, raviver les cheveux méchés et apporter un éclaircissement naturel et progressif. Il a le don d'éliminer les résidus de calcaire et de silicone qui étouffent la chevelure. Un soin capillaire qui change la donne.

25 €

LA MOUSSE MICELLAIRE AUX FLEURS DE PURE ALTITUDE

Envie d'une session démaquillage bio tout en douceur ? La Mousse Micellaire aux Fleurs de Pure Altitude est la solution. Grâce aux actifs anti-âge de l'edelweiss, au concentré régénérant de la sève de bouleau, au maca et à la pâquerette, associés à la douceur du calendula, ce rituel beauté devient un véritable moment de plaisir pour l'épiderme. La peau est parfaitement nettoyée et prête à recevoir son soin de nuit.

25 €

LE LAIT HYDRATANT POUR LE CORPS À LA FLEUR D'AMANDIER DE PATYKA

Le Lait Corps Hydratant Fleur d'Amandier de Patyka est un soin régénérant fondant, idéal pour s'accorder un break après une journée difficile. Sa texture fluide pénètre facilement et laisse la peau douce, hydratée et délicatement parfumée. Doté d'ingrédients aux principes actifs clés comme la sève d'aloe vera, les graines de Tara et l'huile de noyau d'abricot, ce lait est une pépite, surtout après une épilation.

26 €



LE DENTIFRICE SWEET EXTRAVAGANCE ROSE, FLEUR D'ORANGER ET MENTHE DE LEBON

Et si on rendait notre routine dentaire plus attractive sur le plan sensoriel et surtout plus bio ? Grâce au dentifrice Sweet Extravagance de Lebon, se laver les dents devient tout de suite un petit plaisir du quotidien grâce à son parfum à base de rose, de fleur d'oranger et de menthe. Dépourvu de tous ces composants qui ont tendance à irriter les dents tels que les SLS, les parabens, les colorants artificiels ou encore le Titanium Dioxide et le Triclosan, ce soin dentaire n'a pas fini de faire parler de lui.

18,50 €



LE BAUME POUR LES MAINS ROSE DU MAROC DE REN

Riche en beurre de karité, ce baume pour les mains à la rose signé Ren hydrate, adoucit et apaise les mains sèches, sensibles ou irritées par un hiver plutôt rude. Son délicat parfum floral de rose et de géranium rosat a des propriétés apaisantes et se veut plus addictif que jamais. Une édition limitée que l'on ne peut louper sous peine de vraiment le regretter.

17 €



LA BRUME HYDRATANTE AUX FLEURS MÉDITERRANÉENNES DE LA CANOPÉE

Accro aux brumes rafraîchissantes ? La Brume Hydratante aux Fleurs Méditerranéennes de La Canopée a toutes les chances de passer dans notre top 3. Ses points forts ? Elle favorise l'hydratation, apaise et aide la peau à se régénérer grâce à l'inuline et aux hydrolats de Rose de Mai et de Fleur d'Oranger. Un pur instant de bonheur et de fraîcheur à déposer sur la peau au petit matin, ou juste avant d'aller se coucher.

22 €



LE DÉODORANT AU GÉRANIUM DE SCHMIDT'S

Dénudé de bicarbonate de soude pour protéger les peaux les plus sensibles sans les irriter, le déodorant au Géranium de Schmidt's se dépose sur la peau comme une caresse. Réputé pour sa formulation irréprochable, qui ne présente aucun risque pour la santé (sans aluminium, propylène glycol, paraben et phthalates), ce soin crémeux et non gras s'absorbe rapidement et laisse un parfum discret. En bonus : le packaging design, plutôt rare pour un déodorant !

14 €



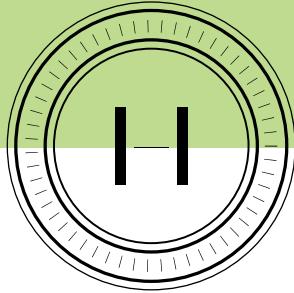
RETROUVEZ NOTRE GÉNÉRAL STORE SUR holissence.com



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

3 DESTINATIONS QUI SENTENT BON LE PRINTEMPS

Après l'hiver et ses longues et froides journées, le moral ainsi que le corps ont besoin d'un petit remontant. Et dans ce domaine, on ne connaît pas plus revitalisant qu'un voyage ! Grasse, Cap-Vert ou encore Estepona, Holissance vous présente trois destinations fleuries qui vont booster votre moral !

■ PAR JENNIFER DELATTRE



Photos : Shutterstock

GRASSE LA PARFUMÉE FRANCE

Ville de Provence au charme indéniable, Grasse est envoûtante. Tout d'abord en raison de sa beauté : une cité hors du temps avec ses rues étroites et ses nombreux bâtiments historiques à l'architecture provençale. Une beauté qui a inspiré de nombreux peintres comme Claude Monet, Pierre-Auguste Renoir, Henri Matisse, Marc Chagall... Le service "Ville d'art & d'histoire" de la ville de Grasse propose même une visite sur ce thème*. Et puis pour ses effluves de fleurs qui embaument la ville. Car ce sont bien les fleurs de Grasse qui ont contribué à sa renommée. Les fragrances Very Irresistible de Givenchy ou encore J'adore l'Or de Dior sont de purs produits de Grasse. Ce n'est pas pour rien si cette ville est surnommée "capitale mondiale du parfum".

3 CHOSES À NE PAS MANQUER À GRASSE

- Apprendre à élaborer soi-même son parfum, de la cueillette des fleurs à la mise en flacon grâce au musée du parfum de Fragonard. En plein cœur de la vieille ville, l'usine historique de fabrication des parfums Fragonard est l'une des plus anciennes de la ville mais surtout, un haut lieu du parfum.

- Découvrir les produits régionaux au marché du Cours Honoré Cresp qui accueille tous les mercredis près de 40 exposants.

- Tester les délicieuses spécialités de la région comme la Fougasette, une brioche parfumée à la fleur d'oranger, ou encore la tarte à la courge.

COMMENT ALLER À GRASSE ?

Depuis Paris, six trajets journaliers sont proposés par la SNCF avec une correspondance à Cannes. Autant de retours sont également possibles depuis Grasse pour Paris avec, là encore, une correspondance à Cannes.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.grassetourisme.fr

*Grasse, sur la Route des Peintres : patrimoine et dessin", renseignements au +33 (0)4 97 05 58 70.



ESTEPONA L'AUTHENTIQUE ESPAGNE

Le climat, la gastronomie, la culture... Un séjour en Espagne est toujours très plaisant. Estepona ne déroge pas à la règle. Située sur les bords de la Méditerranée, à l'ouest de la Costa del Sol, Estepona est une ville typiquement andalouse où il fait bon vivre. Ses rues pavées où des centaines de pots de fleurs sont suspendus aux façades des immeubles, offrent au centre historique un charme indéniable. Le soir venu, le joli port de plaisance est idéal pour prendre un dernier verre tout en profitant d'un cadre magnifique. N'oubliez pas de faire une halte sur l'une des nombreuses terrasses de la Plaza de las Flores, une place andalouse pittoresque bordée d'arbres fruitiers et de fleurs.

3 CHOSES À NE PAS MANQUER À ESTEPONA

- Visiter le Parque Botanico Orquidario où sont conservées plus de 4 000 espèces différentes d'orchidées. Pour ne rien gâcher, le parc a aussi des cascades d'eau qui s'illuminent, une magnifique coupole et une végétation provenant des quatre coins du monde.

- Aller voir un spectacle de Flamenco, musique et danse traditionnelles andalouses. Et pourquoi pas, s'essayer à cette tradition en prenant un cours.

- Se promener dans la Ruta de Murales Artisticos, un centre d'art à ciel ouvert où les façades d'immeubles servent de supports à différents artistes.

COMMENT ALLER À ESTEPONA ?

Depuis Paris, Ryanair, Easyjet ou encore Vueling proposent plusieurs vols directs jusqu'à Malaga. Ensuite, des bus assurent la liaison plusieurs fois par jour entre Malaga et Estepona.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.andalucia.org



CAP-VERT LA DOUCE CAP-VERT

À 500 km au large des côtes sénégal-mauritanienes : le Cap-Vert. Avec des plages de sable blanc et des eaux turquoise, cet archipel composé de 10 îles et de quelques îlots conserve une très forte empreinte des traditions portugaises. Mais l'un des principaux atouts du Cap-Vert est d'offrir une multitude d'activités et la possibilité d'allier farniente et aventure, le tout dans une atmosphère accueillante et une grande douceur de vivre. Les fabuleux paysages de montagnes de Santo Antão, les plages de sable noir de Santiago, les adorables maisons colorées de São Vicente ou encore l'ambiance très chaleureuse et animée des rues de São Vicente lorsque la nuit tombe. Chaque île est différente des autres. Comme si elles étaient toutes uniques. Dépaysement garanti.

3 CHOSES À NE PAS MANQUER AU CAP-VERT

- Entreprendre l'ascension du Pico do Fogo, le stratovolcan à 2 829 mètres d'altitude sur l'île de Fogo.

- Déambuler dans les villages de pêcheurs de l'île de Santiago.

- Se baigner dans les eaux de Pedra de Lume, sur l'île de Sal. Site d'une ancienne mine de sel creusée dans le cratère d'un volcan éteint aux eaux réputées pour leurs vertus thérapeutiques.

COMMENT ALLER AU CAP-VERT ?

La compagnie TAP Portugal propose plusieurs vols directs par semaine depuis Paris pour Praia ou Sal.

À noter que le Cap-Vert dispose de plusieurs aéroports internationaux sur les îles de Sal, Praia, Boa Vista et São Vicente.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE

www.consulatducapvert.com/histoire.php

ET SI LE PRINTEMPS NOUS FAISAIT RENAÎTRE ?

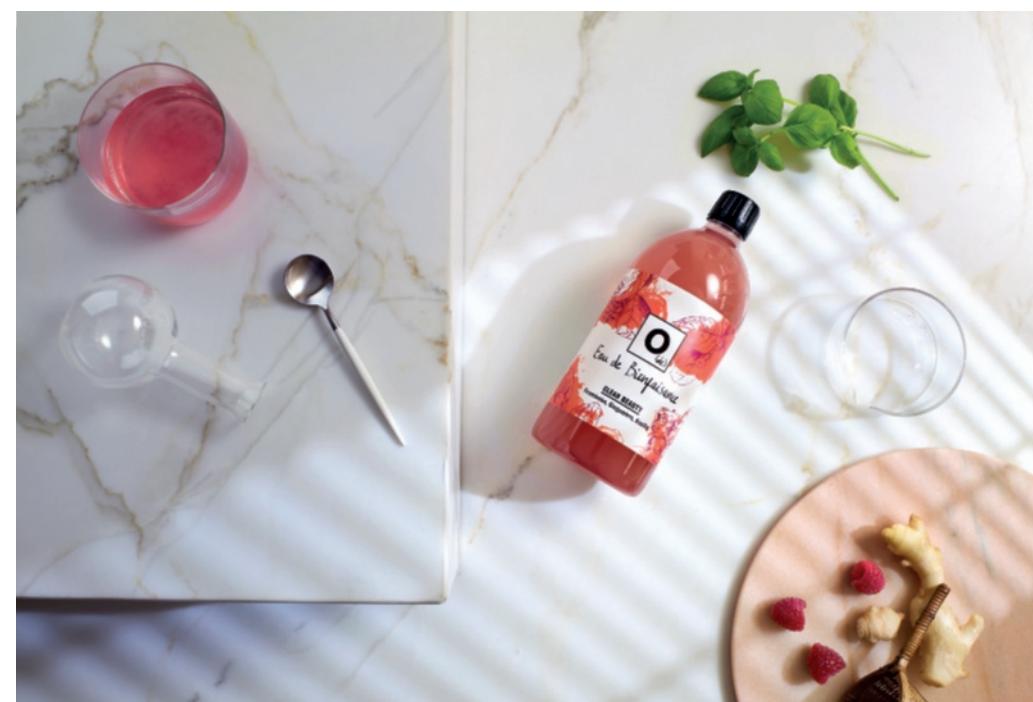
La nature nous réserve bien des surprises. Notamment avec ses fleurs, qui possèdent des vertus curatives que l'on ne soupçonne pas toujours.
Holissence vous en présente quelques-unes.

■ PAR CAROLINE FRANC



Shutterstock

Partenariat



étant ce qu'elle est, nous avons résisté aux assauts du froid et de la grisaille et en braves petits soldats, nous avons fait le dos rond et composé avec les éléments. Mais avec l'arrivée du printemps, tout semble plus léger et étrangement, tout paraît possible. Comme si, au diapason des arbres fruitiers, nous reprenions vie. Et si cela n'était pas qu'une impression ? Et si cette luminosité gagnée jour après jour, cette vitamine D assimilée par nos peaux assoiffées, cette perspective d'un été qu'on n'osait à peine imaginer quelques semaines plus tôt, nous redonnaient des ailes ? Voici quelques conseils pour renaître au printemps nous aussi...

FAIRE LE BILAN SUR VOTRE HIVER INTÉRIEUR

En hiver, les feuilles mortes se décomposent et se transforment pour que la terre puisse y puiser les oligo-éléments qui l'aideront à faire refleurir sa végétation. Faites le point, en pleine conscience, sur ce qui s'est déposé sur vos terres intérieures, ce qui s'est transformé en vous et sur les choses dont vous voulez vous délester.

LISTER, SUR LE PAPIER, TOUT CE QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE REFLEURIR

Notez vos envies sur un carnet, ou créez-vous un tableau de « visualisation positive », sorte de moodboard composé d'images représentant vos objectifs pour les mois à venir : nouvelle maison, bébé, amour, nouveau job, etc. Il n'est pas exclu que vous soyiez exaucé !

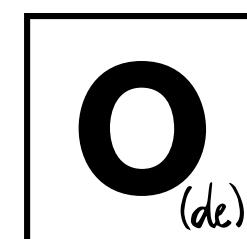
PARTIR À LA CHASSE AU SOLEIL

L'hiver a été long et froid. Nous avons battu, dans de nombreuses régions, le record de week-ends pluvieux successifs. L'organisme a par conséquent cruellement besoin de vitamine D. N'hésitez pas à sortir quelques minutes pour « boire » quelques rayons, sans oublier de protéger votre peau des UV.

REPRENDRE GOÛT À L'EXERCICE

Difficile de se motiver en hiver pour aller à la salle de sport ou à la piscine. Avec les beaux jours, plus d'excuse ! Et si le sport et vous êtes définitivement fâchés, marchez ! 10 000 pas par jour, à savoir une heure et demie de marche, vous assurent une bonne santé cardio-vasculaire. Sachant qu'en marchant, l'esprit s'affûte et les idées, elles aussi, fleurissent...

Belle renaissance à toutes et tous ! ■



BIENFAISANCE : CE QUI FAIT DU BIEN

COMMENT RALENTIR, BIEN SE NOURRIR POUR AVOIR LA FORME ?

ALL YOU NEED IS BIENFAISANCE. VENEZ DÉCOUVRIR O(DE).

Issus de recettes ancestrales et de super-aliments, les bouillons salés et sucrés, shots et eaux de bienfaisance O(de) n'ont qu'un seul dessein : faire du bien.

Nos boissons, 100% bio, sont cuisinées selon un processus qui donne le temps au temps ; à la décoction, à l'infusion, au mijoté... Et surtout, au goût et à la bienfaisance.

E-shop : www.ode-bienfaisance.fr

Contact@ode-bienfaisance.com



LAVANDE, SOUCI, CAMOMILLE LES FLEURS QUI SOIGNENT

Cerisiers en fleurs, températures qui s'adoucissent et jours qui rallongent... Dès le 20 mars, nous sommes nombreux à ressentir une énergie nouvelle, comme si cette date symbolique signait le début d'une nouvelle ère, une page blanche que nous serions libres de réécrire....

■ PAR JENNIFER DELATTRE

LA LAVANDE, LA FLEUR AUSSI BELLE QUE BÉNÉFIQUE

En plus de sentir bon et d'être une jolie fleur, la lavande est excellente pour la santé. Antiseptique, stimulante, anti-inflammatoire, relaxante, cette plante est également utilisée pour traiter les maux de gorge.

Comment utiliser la lavande ?

Pour faciliter la digestion : faites infuser 30g de lavande dans 1 litre d'eau ou 1 cuillère à café de fleurs fraîches de lavande dans une grande tasse d'eau bouillante. À consommer 3 fois par jour.

Pour soulager les piqûres d'insectes : frottez directement la fleur de lavande sur la piqûre pour soulager la douleur. En cas de brûlure superficielle, imbibez un linge propre ou une compresse dans l'infusion de lavande et appliquez sur la plaie.

Pour favoriser le sommeil : un petit sachet de la-

vande séchée sous votre oreiller et Morphée ne devrait pas se faire attendre.

LE SOUCI, LA FLEUR QUI N'OUFFRE QUE DU BON

Comme son nom... Ne l'indique pas, le souci fait beaucoup de bien ! Anti-inflammatoire, astringente, antispasmodique ou encore cicatrisante, cette plante s'utilise aussi pour soulager les douleurs menstruelles, lutter contre les inflammations du système digestif et les spasmes gastro-intestinaux. Sans oublier qu'elle est également utilisée pour traiter les problèmes de peau comme l'acné.

Comment utiliser le souci ?

Pour traiter l'acné : dans 1 litre d'eau, faites bouillir deux poignées de fleurs de souci. Imbibez ensuite un linge propre dans la solution et appliquez sur l'acné. Pour soulager les douleurs menstruelles : pendant 10 minutes maximum et dans 150ml d'eau bouillante, plongez entre 1 et 2g de fleurs séchées. Tisane à consommer 3 fois par jour sur une durée de 10 à 15 jours.

LA CAMOMILLE, LA FLEUR AUX VERTUS INSOUÇPONNÉES

La camomille est souvent réputée pour être l'ingrédient star des shampoings et soins aux effets rehausseurs d'une chevelure blonde. Mais elle possède encore bien plus de vertus ! Cette fleur est plébiscitée dans les cas de troubles digestifs, les migraines et les fièvres, les inflammations et irritations de l'épiderme ainsi que les conjonctivites.

Comment utiliser la camomille ?

Pour soulager les conjonctivites (virales ou allergiques)



Shutterstock

pendant 10 minutes minimum, faites bouillir dans de l'eau une petite quantité de fleurs de camomille séchées. Laissez ensuite refroidir et appliquez délicatement sur l'œil une compresse imbibée du liquide. Dans de rares cas, une allergie à la camomille peut se développer. Surveillez donc bien les signes et si la conjonctivite s'aggrave, arrêtez immédiatement.

Pour apaiser les irritations et inflammations de la peau (superficielles comme les coups de soleil) : à quantités égales, diluez de l'huile essentielle de camomille romaine dans de l'huile végétale, puis appliquez sur la peau. Pour rappel, les H.E sont notamment déconseillées pendant les 3 premiers mois de la grossesse. ■

Partenariat



PRINCIPE

LE RÉGIME 5|2

Un jeûne intermittent pour perdre du poids et retrouver la forme. 52alafrancaise.com

Déjà adopté par les Américains et les Anglais, le régime 5|2 débarque en France sous l'impulsion de Delphine de Montalier, styliste et auteur culinaire et de Charlotte Debeugny, nutritionniste, qui ont livré leur version de ce régime à travers l'ouvrage à succès «Le régime 5|2 à la française» (Ed. Marabout).

RECETTE

LA SALADE VIVANTE

en collaboration avec HOLISSENCE

Pour 1 personne,
1 repas à 250 calories
Recette sans gluten & veggie

Préparation : 15 mn
Cuisson : 12 mn

Rincer le quinoa et le faire cuire dans 1,5 volume d'eau bouillante salée pendant 7 mn. Couvrir et laisser gonfler hors du feu pendant 5 mn. Egoutter et passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Egoutter à nouveau, réserver. Nettoyer le chou-fleur et le fenouil. Râper le chou-fleur pour obtenir une semoule fine (ou passer au mixeur quelques secondes). Trancher le fenouil, l'oignon et l'avocat en petits morceaux.

INGRÉDIENTS

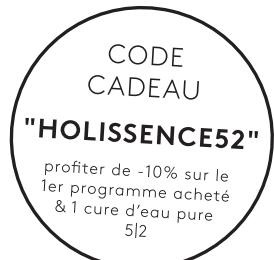
30 g d'avocat
32 g de quinoa cru
50 g de chou-fleur
50 g de fenouil
12 g de graines germées (radis, alfalfa...)
½ oignon nouveau (facultatif)

Le jus et le zeste de ½ citron vert
2 brins de menthe
2 brins de persil
5g de noisettes
½ c. à café d'huile de colza

Mélanger le quinoa avec les légumes, ajouter les graines germées (en conserver un peu pour la fin), le jus de citron, l'huile de colza, les herbes lavées et ciselées, un peu de sel et un ou deux tours de poivre du moulin.

Mélanger et mettre au frais. Concasser les noisettes et les faire griller 2 mn dans une poêle à feu moyen.

Servir la salade vivante parsemée de noisettes grillées, de zeste de citron vert et de quelques graines germées.



Le principe de ce régime, qui n'en n'est toutefois pas vraiment un ? Ne consommer que 25% des besoins journaliers pendant 2 jours, soit 500 à 600 calories pour une journée, et lâcher la bride les 5 jours restants. Une sorte de jeûne, mais avec la faim en moins puisque les recettes pensées pour ces deux jours de restriction sont élaborées de façon à éviter la sensation de frustration, que peuvent procurer les régimes lambda. Exit donc les poissons cuits à la vapeur et les légumes verts sans saveur, ou encore les diètes sur-protéinées.

Le mot d'ordre ? Des recettes saines, équilibrées et gourmandes, élaborées à partir de produits frais et principalement bio.

Enfin un régime qui ne rime pas avec punition ! D'autant que vous n'aurez plus à subir la corvée de la cuisine puisque la marque s'occupe de tout : de l'élaboration des recettes à leur confection, jusqu'à la livraison de bons petits plats par l'atelier de production, situé à la boutique 5|2 à Boulogne Billancourt. Plus qu'un régime, 5|2 propose une nouvelle hygiène de vie permettant de perdre du poids, de détoxifier l'organisme, et surtout, visant à nous apprendre à manger plus léger !

Le + du concept 5|2, marque responsable : «Je fais du bien à mon corps autant qu'à ma planète.» - Packaging recyclable, livraison à vélo, produits bio et circuits courts.

TÊTE-À-TÊTE AVEC CLÉMENTINE LEVY

Fondatrice de Peonies, un lieu unique à Paris qui réunit ses deux passions, les fleurs et le bon café, Clémentine Levy n'a que 29 ans et a déjà exercé plus de six métiers. Une jeune femme qui a choisi de vivre ses rêves plutôt que rêver sa vie et qui trace son chemin en dehors des lignes, pour notre plus grand bonheur...

■ PAR CAROLINE FRANC

Si vous ne connaissez pas encore Peonies, allez-y vite pour avoir la chance, lors de votre toute première visite, de connaître le véritable enchantement que procure ce lieu si particulier de la très branchée rue du Faubourg Saint-Denis. Carrelage vert sapin très végétal, touches de rose poudré sur les chaises et tables en terrazzo, verrière d'atelier et surtout, des fleurs de saison, qui illuminent l'ensemble et se marient à la perfection avec l'odeur du café fraîchement torréfié. La propriétaire des lieux, Clémentine Levy, a réussi à créer l'endroit parfait, instagrammable sans être figé comme peuvent l'être les « place to be » du moment, chaleureux et moderne à la fois. Sans doute parce qu'à l'origine de ce projet, il y a tout simplement l'envie de suivre ses désirs et ses deux passions : celle qu'elle porte aux fleurs et l'autre aux plaisirs de la bouche. Une philosophie de vie qui cadre parfaitement avec celle d'Holissance : la bienveillance envers soi et les autres, qui donne inévitablement naissance au plus joli des bébés... Et qui nous a donné l'envie d'en savoir plus sur Clémentine, laquelle, à l'aube de ses trente ans, incarne à la perfection la féminité d'aujourd'hui, celle qui se refuse à choisir une vie toute tracée et qui, surtout, ose... Rencontre avec une jeune femme incroyablement vivante et belle...

Bonjour Clémentine, peux-tu nous dire un peu qui tu es, d'où tu viens et quel a été ton parcours ?

J'ai 29 ans et je suis née en Normandie où j'ai vécu jusqu'à mes 20 ans avant de partir faire des études de communication à Paris. J'ai très vite été attirée par le milieu de la mode et les rencontres m'ont permis de commencer à travailler comme mannequin, métier que je fais toujours aujourd'hui.

En parallèle, j'ai multiplié les activités : j'ai appris à mixer, ce qui m'amène à jouer dans des soirées pour des marques. En 2015, je me suis « essayée » à l'édition en lançant un carnet de coloriages participatif au profit de l'association France Alzheimer. Et en 2016 j'ai ouvert PEONIES, le premier café-fleurs parisiens !

Comment est née cette envie de créer un lieu comme Peonies, à mi-chemin entre le fleuriste et le coffee shop ?

J'ai pris conscience, dans un premier temps, que deux des choses que j'adorais le plus dans la vie, c'était boire du bon café et acheter

"JE ME SUIS INVENTÉ UN MÉTIER SUR-MESURE, QUI N'EXISTE PAS VRAIMENT, ET C'EST TRÈS SATISFAISANT!"



Guillaume Lechat

de jolies fleurs.

Après investigation, je me suis rendu compte que ce type de concept existait déjà un peu partout dans le monde - à Vancouver, Amsterdam, au Japon, en Australie - mais pas à Paris. Je me suis donc lancée !

Le métier de fleuriste ne s'improvise pas, est-ce que tu as suivi une formation ou est-ce que tu as appris sur le tas ?

J'ai bel et bien suivi une formation, auprès de la designer florale Catherine Muller. Elle m'a appris les bases qui me sont essentielles à ce nouveau métier. Après, c'est en faisant toujours plus que l'on apprend. J'ai toujours fonctionné ainsi dans toutes mes activités. Pour les fleurs, c'est pareil ! Ma boutique m'a permis d'apprendre à une vitesse folle.

Quelles sont tes fleurs préférées (j'ai ma petite idée mais bon ;-)) (NDLA : peonies en anglais signifie « pivoines ») ?

Les pivoines corail (évidemment), les dahlias rose pâle, les oeillets pêche, la statice...

Est-ce que tu crois au pouvoir des fleurs ? Est-ce que tu sens que certaines fleurs influent de manière différente sur ton état d'esprit ?

Je connais celles qui me mettent dans un bon mood en tout cas, ça c'est sûr : les orchidées ou les jonquilles, j'ai beaucoup de mal par exemple. Les fleurs trop rouges aussi m'angoissent un petit peu, je préfère les couleurs pâles, douces.

Qu'est-ce qui te plaît le plus aujourd'hui dans cette aventure ?

Faire quelque chose de mes dix doigts ! J'aime aussi jongler entre mes expéditions au petit matin à Rungis et le réglage de la ma-

chine à café ensuite. Je me suis inventé un métier sur-mesure, qui n'existe pas vraiment et c'est très satisfaisant !

Quels conseils donnerais-tu à celles qui rêvent de créer quelque chose d'un peu fou comme ce que tu as toi-même fait ?

De croire en leur projet avant toute chose. Le doute ça va un temps, mais à un moment, il faut se lancer ! C'est plus facile à dire qu'à faire, j'en ai conscience, mais si vous êtes convaincue, vous serez convaincante !

Quel est le rituel qui te fait du bien et te permet de survivre au rythme effréné d'une jeune chef d'entreprise parisienne ?

Une bonne douche chaque soir qui décrasse de toutes les misères ou de la fatigue de la journée !

Prendre le temps de faire un câlin à mon chat, la ronronthérapie, c'est magique.

Ton geste beauté sur lequel tu ne transiges jamais ?

Le démaquillage ! Je crois que depuis que j'ai l'âge de me maquiller, il n'y a pas un jour où je me suis endormie sans tout enlever...

Ta gourmandise préférée ?

Les brioches de Tom le chef cuisinier de PEONIES

Ta chanson qui fait du bien ?

Pulling our weight - Radio Dept

Ton film "doudou" ?

Romeo + Juliet / Baz Luhrmann ■



Samuel Zeller



@terconciarie

Le Bloemenmarkt



@bintihome

Wildernis



Le Conservatorium



@jacksjuicebar

Jacks Juice & Kitchen



@cofecocoons

CT Coffee & Coconuts

UN WEEK-END À... AMSTERDAM avec Amandine

La ville d'Amsterdam pourrait représenter à elle seule l'éclosion du printemps, tant elle offre douceur et sentiment de liberté à tous ceux qui prennent le temps de la découvrir et de la vivre. Se balader sur les canaux, manger un pancake en terrasse au soleil, faire du vélo dans les rues étroites de la ville... Un week-end à Amsterdam ne peut ressembler qu'à vous, tant les possibilités offertes par celle que l'on surnomme la Venise du Nord sont nombreuses. Voici une liste de mes lieux favoris pour accueillir le printemps comme il se doit !

■ PAR AMANDINE DUPRÉ

UN MARCHÉ LE BLOEMENMARKT

Situé sur les berges du canal Singel, le marché aux fleurs est selon moi un incontournable pour se plonger dans les couleurs si caractéristiques de la ville ! Un lieu qui symbolise à lui seul le pouvoir des fleurs, tant les odeurs, les formes et les couleurs nous submergent. Le marché est très petit et assez touristique, je vous recommande donc une balade matinale. Pour l'anecdote, vous y trouverez même des tulipes noires ! Une alternative si vous souhaitez une expérience plus « authentique » : la bourse aux fleurs d'Aalsmeer, le plus grand marché aux fleurs du monde (un peu éloigné de la ville cependant) !

Singel, 1012 DH Amsterdam, Pays-Bas

UN HÔTEL LE CONSERVATORIUM

Situé dans le Museum District, le design de cet hôtel vous coupera le souffle, avant même d'avoir mis un pied à l'intérieur. Aménagé dans un esprit loft à l'américaine, avec d'immenses baies vitrées et des espaces communs ouverts, le lieu n'en reste pas moins un poumon de verdure dans la ville, grâce à une mini serre implantée dans le hall. L'hôtel a reçu une certification Green Globe et ne cuisine que des produits bio dans son restaurant !

Van Baerlestraat 27, 1071 AN Amsterdam, Pays-Bas

UN BRUNCH CT COFFEE & COCONUTS

Dans l'un de mes quartiers préférés de la ville, le Pijp, un ancien cinéma transformé en restaurant. La décoration y est rustique et végétale et les produits dans l'assiette s'en inspirent aussi. Tout ce qui est proposé à la carte est cuisiné à partir de matières premières bio et locales. Le must : les coconut pancakes accompagnés de myrtilles fraîches et de fleurs comestibles !

Ceintuurbaan 282-284, 1072 GK Amsterdam, Pays-Bas

UN MOMENT DE DÉTENTE KEUKENHOF

Pour une promenade dans la quiétude, avec l'impression d'être transporté dans un conte pour enfants, le Keukenhof est le lieu qu'il vous faut. C'est le plus grand parc floral du monde (32 hectares). Un endroit vraiment magique, où l'on est plongé dans un océan de fleurs : lys, tulipes, jonquilles, orchidées... Si vous l'avez déjà visité, n'hésitez pas à y retourner : votre passage sera forcément unique, puisque le parc se rhabille chaque année pour le printemps, en proposant un thème différent.

*Stationsweg 166A, 2161 AM Lisse, Pays-Bas
Ouvert de mi-mars à mi-mai*

UNE BOUTIQUE WILDERNIS

Si le visuel vous rappelle quelque chose, c'est que vous l'avez sûrement vu passer sur Pinterest ! La boutique pourrait remplir à elle seule un tableau d'inspirations sur les plantes, tellement la scénographie est riche et les plantes proposées uniques. Tenue par deux amies passionnées de succulentes, cette boutique promet à ses clients de faire vivre des plantes partout. En ville, à la campagne, sur un balcon, une table : vous y trouverez votre bonheur et une plante qui résistera à votre mode de vie. Le lieu fait aussi salon de thé et si vous n'avez plus de place dans vos valises, vous pourrez au moins prendre votre shot de verdure en sirotant une infusion !

Bilderdijkstraat 165F, 1053 KP Amsterdam, Pays-Bas

UN GOÛTER HEALTHY JACKS JUICE & KITCHEN

Une décoration minimaliste, une ambiance chaleureuse et des jus frais et colorés, voilà de quoi attirer immédiatement mon attention. En passant devant la devanture de Jacks, on ne peut qu'avoir envie de s'arrêter pour prendre une bonne dose d'énergie. Ils font également d'excellents sandwichs et un avocado toast à tomber !

Ferdinand Bolstraat 48, 1072 LL Amsterdam, Pays-Bas

UN GESTE BIEN-ÊTRE PRENDRE LE TEMPS...

De découvrir la ville, tout simplement ! À pied ou à vélo, flânez sur les canaux et dans les ruelles colorées de la ville. Les habitants sont tous très chaleureux et vivent « à la nordique » : au jour le jour et avec un minimum de stress ! Apportez votre pique-nique dans un parc ou attablez-vous en terrasse pour une heure ou deux : vous ressentirez immédiatement les effets de cette ville bienveillante sur votre moral.

UN PRODUIT À EMPORTER L'ELIXIR SOIN ARÔME AU JASMIN DE DARPHIN

Un must have, mon produit coup de cœur de l'année. Une formule imaginée par la marque Darphin à partir d'ingrédients naturels et d'huiles essentielles d'Ylang-Ylang, bois de rose, huile de framboise... Enfin un produit 100% naturel qui tient ses promesses : une peau vraiment plus lisse et éclatante et une odeur divine qui vous apaise le soir avant de dormir et le matin avant d'arpenter les rues d'Amsterdam ! Le pouvoir des fleurs sur la peau n'est plus à prouver ! ■



pampa.paris • S'abonner
Heimstone

pampa.paris #TBT 📸 the sweet Alix & Onur 💕 on se souvient bien de ce jour là, ça tombait un mardi, on avait enchainé la nuit au marché / les bouquets de la semaine / en parallèle le bouquet de mariée + les compo du mariage / le tout livré à 13h chez la sœur d'Alix ✨ pas très fraîches 😅 mais animées par la joie de collaborer avec la créatrice de cette marque qu'on adore ! @heimstone #heimstone #myheartbeatsforheimstone #warriorsdelafleur #dormircestquicaca #mariage #fleursmariage #bridalbouquet #weddingflowers • shot @lelabodeff victoriaroales87 🌸🌸🌸

forageforflowergarden What a lush explosion 🌸

kiercka @pierrebatty je veux les mêmes :D charlotte_stories Magnifique, ça change, ça rajeunit les bouquets que je faisais avec ma

887 J'aime

23 NOVEMBRE 2017

Ajouter un commentaire...



parispousse • S'abonner

parispousse Cactus morning ! Pot en liège, cactus et petits cailloux blancs ! Trop mignon !

Le trio de cactus disponible sur parispousse.fr 🌵🌵

#parispousse #cactus #cactus #cactuslove #cactusgram #cactuslover #cactusparty #cactusclub #cactusshop #cactuspot #cactusplant #cactusworld

chaos_botanico 🌵🌸🌸 ! 🌿

lucie_beartmagazine Tres beau descampiauxd superbe =D très beau concept bravo !

parispousse @descampiauxd merci :) parispousse @descampiauxd merci :) parisbreadcompany so adorable!

245 J'aime

4 JUIN 2017

Ajouter un commentaire...

abattoirvegetal • S'abonner
Abattoir Végétal

abattoirvegetal Mercredi plein de saveurs et de couleurs 🌈 Viens comme @paulineajung (crédit ☺) découvrir notre formule déjeuner! Ouvert jusqu'à 18:00



#pictureoftheday #abattoirvegetal #coffeeshop #restaurant #vegan #foodporn #eatclean #eatplants #eatdifferent #organic #sustainable #green #govegan #colourful #yummy #latteart #parisianlife #instafood #instagramers #bisous

instasky.io Abattoir Végétal 😊 That is great! @instasky.io

probablynotlouise @mirabelle61 we should go there!

elodie.civ @co5982 Regarde moi ces

744 J'aime

28 FÉVRIER

Ajouter un commentaire...

urbanjungleblog • S'abonner
Freemans Bay

urbanjungleblog Tonight's urban jungle hangout at Ron's is "goals & dreams" all over 😊🌿🌿 And bonus points if you can spot Ninny 🐾!

by @mrccigars #urbanjunglebloggers

Charger d'autres commentaires

laura_dekor Beautiful 🌿🌿🌿

carol.m.stewart Love this!!

diamondbrandofficial 😍😍

charlantino @thepathtoparenthood 😍

thepathtoparenthood @charlantino holy shit!!!

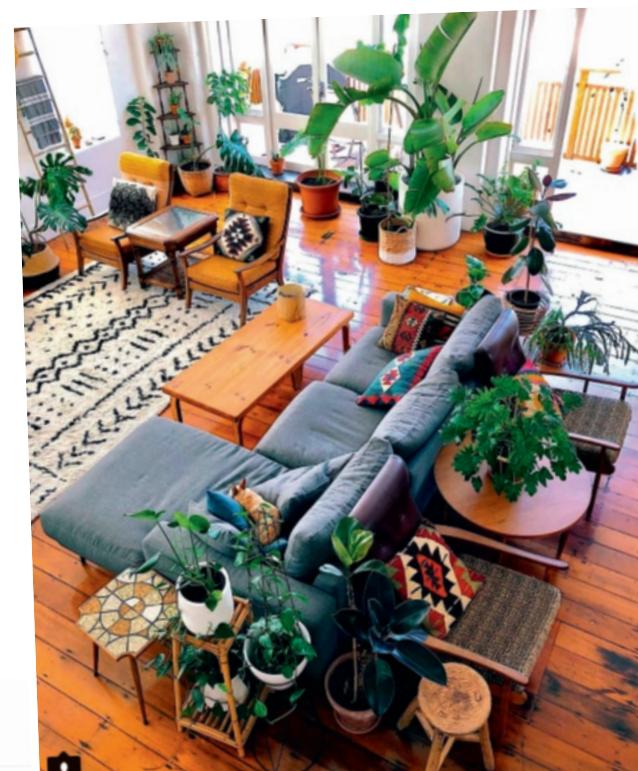
magmckee @lyndseymariex3 I like all the different sitting areas too.. I would chill there

friederdust @defranet

30 235 J'aime

28 FÉVRIER

Ajouter un commentaire...



maisonaleph • S'abonner
Maison Aleph

maisonaleph Ce dimanche, nous serons ouvert à partir de 10h. Opening at 10am this sunday. Thank you @theboyywhobakes for your lovely picture and for being a fan of maison aleph.

maisonaleph #maisonaleph #aleph #pastry #patisserie #paris #marais #openonsunday #ouvertedimanche #sugar #yummy #lefodding #pastrygram

sylvie_diet_conseils Hâte de revenir 😊😊

charles.atelierculinaire 🌸🌸

nourilabelle Trop bonne et raffinée😊😊

maisonaleph @sylvie_diet_conseils 🌸🌸

maisonaleph @the_green_knight_story 🌸

zeynep.ali @paris_chamata

306 J'aime

26 NOVEMBRE 2017

Ajouter un commentaire...

emili_jolie • S'abonner

emili_jolie Détail de la couronne... #lesfleursdemiliolie #atelier #fleuriste #rennes #bretagne #fleuristerennes #champetre #fleuriste#bretagne #fleurs #fleuristemariage #bucolique #couronne #couronne#fleurs #couronne#sechee

Afficher les 24 commentaires

nin.aaa01 Trop beau!

anaire_paris Tellement jolie ❤️

emili_jolie Oui ça m'arrive 😊

@avenuedesreveries

emili_jolie Merci 😊 @nin.aaa01

emili_jolie Merci 😊 @blondeconfettis

martinegab77 La couronne de la reine des fleurs 😊

aprilandbloom Magnifique! ❤️

1 324 J'aime

1 SEPTEMBRE 2016

Ajouter un commentaire...



boutiquelesfleurs • S'abonner

boutiquelesfleurs Bonne journée à tous #ceramique #pique-nique #boutiquelesfleurs #5ruerousseau #paris11

339 J'aime

30 JUIN 2017

Ajouter un commentaire...



L'EAU FLORALE NOTRE SECRET BEAUTÉ PRINTANIER

Depuis la nuit des temps, les eaux florales sont utilisées pour prendre soin du visage. Dans un flacon souvent foncé, pour protéger l'élixir de la lumière, cette lotion douce et rafraîchissante est une mine de bienfaits pour la peau. Qu'est-ce qu'une eau florale ? Comment et qui peut l'utiliser ? Focus sur cet hydrolat qui éveille les sens.

■ PAR CLÉMENCE ALLAIRE

L'EAU FLORALE EN QUELQUES MOTS

S'agit-il d'une eau de fleurs ou simplement d'une huile essentielle qui sent bon ? Ni l'une, ni l'autre. L'eau florale, aussi appelée hydrolat, est obtenue par distillation de végétaux à la vapeur d'eau. Lors de cette étape, on retrouve d'un côté l'huile essentielle très concentrée de la plante ou de la fleur, et de l'autre, une eau subtilement parfumée évaporée pendant l'opération. Une fois que l'eau - et unique-

ment l'eau - est capturée, il ne reste plus qu'à la glisser dans son joli flacon.

UN ÉLIXIR POUR TOUTES

Moins puissantes que les huiles essentielles, qui doivent souvent être utilisées avec précaution, les eaux florales possèdent un PH neutre et ont l'avantage de ne présenter aucune contre-indication (si elles sont 100% naturelles, pures et non diluées). Résul-

tat : l'hydrolat peut convenir aux jeunes filles en fleur, aux futures mamans ou aux peaux plus matures. Peu importe le profil cutané, l'eau florale s'adapte à tous les épidermes, à condition de ne présenter aucune allergie au composant naturel de base.

QUELLE EAU FLORALE CHOISIR ?

Pour faire votre choix, faites confiance à votre nez et à vos souvenirs. Une préférence pour la

fleur d'oranger ou la rose ? Aucun problème, la palette des hydrolats est large et déploie toutes les essences qui font voyager et qui apaisent l'esprit. Il faut aussi noter que certaines eaux s'accordent mieux à l'épiderme. Si la peau est grasse et tiraille, tournez-vous vers les hydrolats de menthe fraîche ou de citron qui sont d'une efficacité incroyable sur la zone T. Pour décongestionner le regard, optez pour l'eau de bleuet qui réveillera le contour des yeux au sortir de la douche. Les fleurs ayant chacune des propriétés différentes, toutes les eaux florales n'agissent pas de la même façon sur la peau et ne répondent pas aux mêmes besoins. À vous de trouver celle qui s'accordera à merveille avec votre épiderme !

L'HYDROLAT DANS NOTRE ROUTINE BEAUTÉ

Ce geste, légèrement parfumé, s'inscrit dans la routine du matin et du soir. On réveille la peau avec un pschitt et on achève le démaquillage par une légère brume. Un rituel naturel rien qu'à soi, qui peut changer d'odeur en fonction de la saison et de vos envies. L'eau florale se glisse aussi dans un sac à main, un tiroir de bureau pour pouvoir se relaxer quand le stress vous submerge (avec la lavande par exemple) ou tout simplement quand le besoin de se rafraîchir se fait sentir. D'ailleurs, dès que l'été arrive et que les températures deviennent un peu trop étouffantes, l'eau florale peut parfaitement se ranger au réfrigérateur, où, ainsi gardée au frais, elle ne risquera pas de tourner.

En somme, l'hydrolat est une pause olfactive, un soin doux et inoffensif qui peut parfaitement se transmettre de génération en génération. Un bel héritage naturel comme on les aime. ■



Oncella Banni

5 COMMANDEMENTS POUR BIEN CUISINER LES FLEURS

Vous voulez mettre un peu de poésie dans vos assiettes ? Avant de poêler les jonquilles et de croquer les géraniums, découvrez nos conseils pour ne pas déguster les pissenlits par la racine.

■ PAR CÉCILE RUDLOFF

BIO, TU LES CHOISIRAS

À moins de les cultiver vous-même, dans un jardin loin de la pollution, à partir de graines bio, ne mangez pas les fleurs cueillies par vos soins. Pas plus que celles achetées chez le fleuriste (elles sont bourrées d'engrais, de pesticides, de conservateurs...), ou que celles récoltées en bord de route (coucou les résidus de gaz d'échappement) ou dans les champs non bio (traitements chimiques potentiels). Mais n'ayez pas peur des fleurs : plusieurs boutiques en ligne (et quelques épiciers

ayant pignon sur rue) vendent des espèces comestibles. Enjoy !

COMME POUR LES CHAMPIGNONS, TU SÉLECTIONNERAS

Il ne vous viendrait pas à l'idée de rôtir une Amanite phalloïde pour le dîner de vos enfants, n'est ce pas ? Dans la famille des fleurs, c'est la même histoire : certaines sont toxiques, voire carrément dangereuses. Mieux vaut éviter, par exemple, de manger un Bouton d'or, une fleur de Clématite ou de Laurier rose. Pour être sûr de ne pas se tromper, on

épluche "Le Grand Traité des Fleurs", de Mireille Gayet (en librairie le 26 avril).

D'UNE PINCE À ÉPILER TU T'ÉQUIPERAS

La plupart du temps, dans les fleurs comestibles, on ne mange que les pétales, voire même uniquement le bout de ces derniers (comme pour les roses, car la base du végétal est pleine d'amertume). Ou alors la fleur entière, mais il vaut mieux retirer les pistils et les étamines, moins agréables en bouche et surtout, dangereux pour les convives allergiques au pollen.

AU DERNIER MOMENT, TU LES AJOUTERAS

Les fleurs sont extrêmement fragiles. De manière générale, la cuisson les abîme, les détruit et elles se flétrissent rapidement au contact d'autres matières premières (le vinaigre, au hasard, pour les salades). On

les conserve, après les avoir délicatement rincées, dans une serviette humide au réfrigérateur (deux jours, pas plus). Et pour profiter vraiment de leurs saveurs (plutôt discrètes la plupart du temps), mieux vaut opter pour un assaisonnement léger, qui ne les masquera pas.

À LES CONNAÎTRE, TU APPRENDRAS

Cuisiner les fleurs, c'est comme cuisiner tout court : cela demande un peu de pratique. C'est comme si vous découvriez une nouvelle palette d'ingrédients, après les fruits et les légumes. Pour commencer, goûtez les capucines à la saveur poivrée ou incorporez-les à un fromage blanc pour l'apéritif. Expérimitez, en beignet, la fleur d'acacia, qui rappelle la fleur d'oranger. Saupoudrez vos lasagnes de fleur de céleri, pour en savourer le goût sans avoir besoin du légume. Étonnez vos invités avec une omelette à la fleur de bourrache (elle a tout de l'huître).



CHANEL

coco mademoiselle



LA NOUVELLE EAU DE PARFUM INTENSE

DISPONIBLE SUR CHANEL.COM