



PHYTOTHÉRAPIE

LE LIN, L'ALLIÉ D'UNE BELLE PEAU

VRAI CONCENTRÉ D'ACIDES GRAS ESSENTIELS, LES GRAINES DE CETTE JOLIE FLEUR BLEUE HYDRATENT ET APAISENT. UN ATOUT EN CETTE SAISON.

STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET

Addictif

Association gagnante du lin, du pin maritime, du mimosa, de l'immortelle et de l'onagre, pour une huile sèche qui ne laisse pas la sensation de gras sur la peau. Revitalisant et nourrissant.

Le Soin du Corps d'Océopin, 100 ml, 32 €, www.oceopin.com

Bio

Avec une culture du lin 100 % française, Linaé est une histoire de famille entre un père, liniculteur en Normandie, et sa fille. À la clé, une belle ligne de soins, dont l'Huile Métamorphose Démaquillante

Réconfortante. Avec aussi des huiles bio de jojoba, d'abricot et de prune. 150 ml, 29 €, www.linaeskincare.com

Concentré

Lin, brocoli, radis blanc... pour une huile exceptionnelle.

Anti-âge, elle apporte des antioxydants aux peaux à bout de souffle.

Deux gouttes suffisent sous votre soin.

Facial Oil, Superfood, Elemis, 15 ml, 58 €, www.elemis.com

Raffermissant

Pour chouchouter la peau, plus fragile au niveau des seins, du décolleté et du cou, cette formule s'appuie sur le thé vert et la fougère.

Soin Fermeté Buste, Body Nature, 50 ml, 20,90 €, www.body-nature.fr

Régénérant

La richesse des Oméga-3, 6 et 9 de l'huile de lin combat le temps qui passe. Parfait après 45-50 ans.

À mettre sous son soin de jour ou de nuit. Sérums Essentiels, Nutri-Elixir, Mavala, 30 ml, 42 €, en pharmacie.

Complet

Idéale pour apaiser une peau sensible ou sujette à l'eczéma, cette huile pure est aussi recommandée pour densifier les cheveux fins.

Huile Lin, Waam, 100 ml, 7,90 €, www.waamcosmetics.com

RELAXATION Un Spa à la maison

S'offrir un moment rien qu'à soi, pour une pause beauté digne d'un cinq étoiles, c'est facile. Déconnexion assurée.

Avant tout, créez une ambiance relaxante en laissant votre téléphone en mode vibreur et un mot sur la porte de la salle de bains :

« Ne pas déranger. » Installez des bougies non parfumées et un diffuseur d'huiles essentielles d'orange douce ou de santal.

Si vous avez un variateur, tamisez la lumière.

AMBIANCE SAUNA

Laissez couler une eau très chaude pour dégager de la vapeur, afin d'ouvrir les pores de la peau.

Remplissez votre baignoire, et ajoutez-y un galet effervescent pour vous donner la sensation de plonger dans une balnéo.

Si vous n'avez pas de baignoire, la douche est également relaxante.

Avant d'entrer dans l'eau, faites un gommage pour le corps, sur une peau humide, et un plus doux pour le visage. Une fois dans l'eau, profitez-en sans regarder l'heure. En sortant, enveloppez-vous dans un peignoir moelleux.

Lorsque votre peau sèche, massez-vous avec un baume avant de filer sous la couette pour une sieste, dévorer un livre ou une série.

Le panneau « Ne pas déranger » va également très bien sur la porte de la chambre !



GETTY IMAGES