

Sea, Air & Sun

Des ions pour requinquer son système immunitaire.

De l'énergie tellurique pour recharger ses batteries.

Du soleil pour réajuster son système nerveux.

Comment capter la pulsation de l'été pour tenir ensuite toute l'année.

Par Frédérique Verley et Carole Sabas.

Photographe Hans Feurer. Réalisation Marie Chaix.

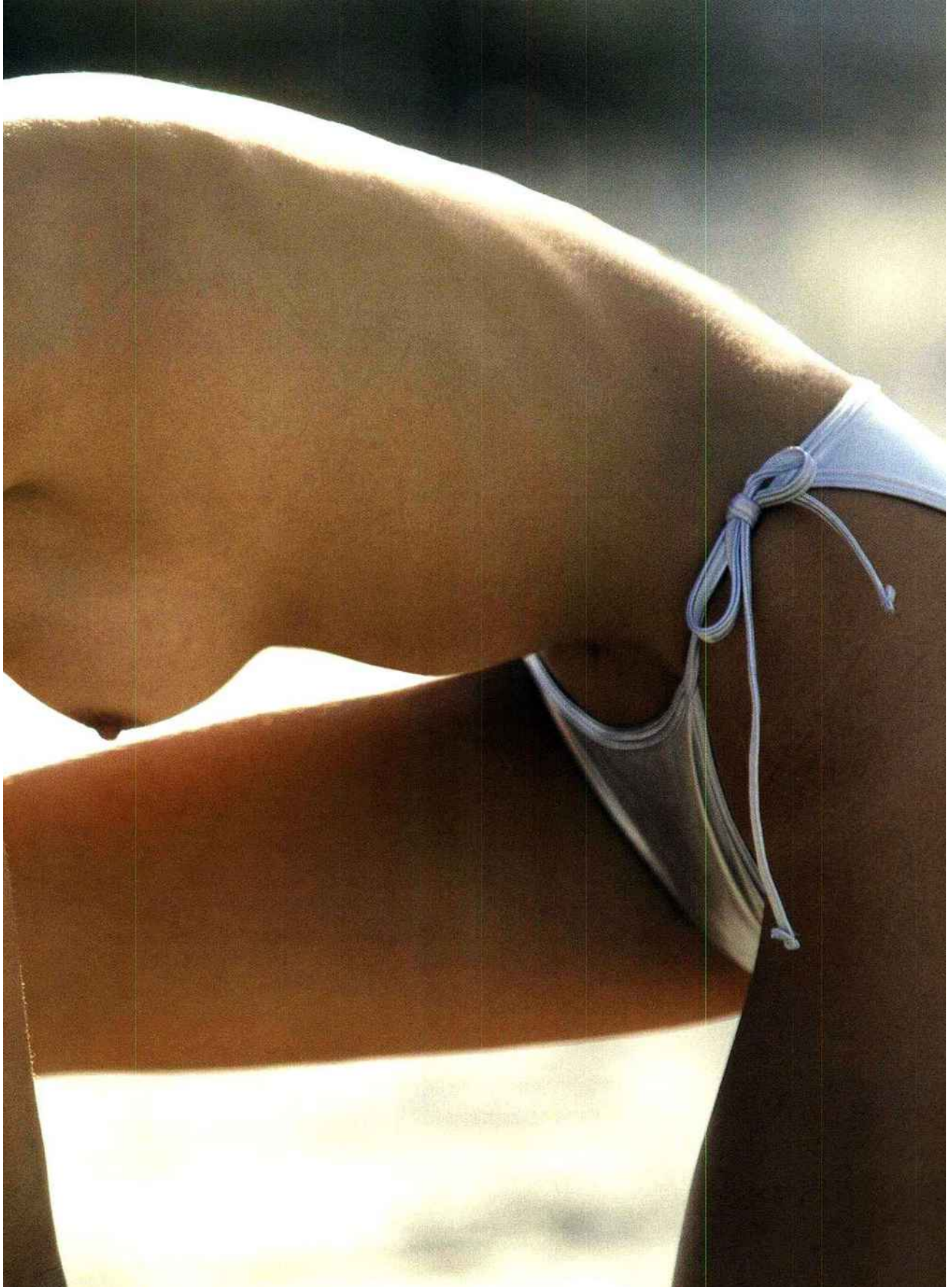
Mise en beauté Estée Lauder avec Bronze Goddess Sun Indulgence Lait pour le Visage SPF 30 et pour le Corps SPF 15, sur les lèvres, Signature Baume Hydro-Protecteur SPF 15. Short Vivienne Westwood, casquette Maison Martin Margiela.





«S'exposer aux embruns
pour doper son système immunitaire
et son moral aux ions négatifs.»

*Mise en beauté Lancôme avec le Soin Visage SPF 15 et l'Huile Corps SPF 10 Génifique Soleil.
Sur les lèvres, l'Absolu Nu hydratant Rose Caresse n° 303. Culotte bikini House of Field.*



«La peau humaine est structurée comme un faisceau d'antennes infimes sensibles à tous les éléments naturels qui l'entourent...»

Éléments premiers L'idéal serait de se faire masser pour lever les blocages énergétiques, avant de s'exposer aux quatre éléments pour se recharger. «L'été, subir l'influence des quatre éléments en parallèle (eau/terre/air/soleil) relance le cycle de l'énergie dans le corps, favorise la cohérence physiologique globale, réajuste les systèmes nerveux, digestif, endocrinien. C'est l'équilibre physique + psycho-émotionnel qui va ensuite générer la vitalité», dixit Gil Amsalem, kiné formé à l'énergétique, qui opère aujourd'hui sur rendez-vous à la Villa Thalgo. D'ailleurs, on en profite après le massage pour s'immerger dans le seul hammam marin de la capitale diffuseur de sels minéraux et d'ions négatifs.

130 € le massage + accès libre au hammam.
Villa **Thalgo** 8, avenue Raymond Poincaré, 75116 Paris. Tél. 01 45 62 00 20.

Vitamines de l'air Au Castel Clara de Belle-Ile-en-Mer, c'est une naturopathe 5 étoiles qui prend en main les citadins exténués. Au-delà des soins d'eau de mer et du rééquilibrage alimentaire, Vanessa Pélerin nous apprend à respirer face au large, via le module «Oxygénation», pour solliciter le diaphragme (massage interne + gestion des émotions), développer sa capacité pulmonaire et surtout faire le plein d'ions négatifs (ils sont environ 300 par cm³ à Paris, contre 4000 en bord de mer). «Or ces précieux ions (qu'on capte aussi en marchant pieds nus dans la rosée, en humant le vent qui balait les conifères ou l'air après l'orage) diminuent l'anxiété, dopent le système immunitaire, la synthèse de sérotonine et le moral.»

Cure «Back to Nature», 1332 € les 4 jours. Castel Clara de Belle-Ile-en-Mer. Tél. 0297318421.

Prise de terre Gwenn Libouban était réflexologue à Paris. Mais elle s'est vite enfuie à Cancale car, dit-elle, «la ville nous vide, quand la nature nous ressource». Et puis le principe ici consiste à suivre une séance de réflexologie plantaire, «pour récupérer sa prise de terre et se reconnecter à son corps», avant d'aller marcher pieds nus, de l'eau à mi-mollets. «Les pieds, comme les mains, sont de formidables capteurs d'énergie. Un fois déverrouillés, ils permettent d'absorber les énergies telluriques des éléments (gazon, rochers, galets, sable, mer) pour augmenter le taux vibratoire du corps humain, donc son énergie de base.» En plus de ses séances, Gwenn propose des promenades sans chaussures, bien sûr, avec étirements et auto-massages, pour capter les énergies de la terre et du ciel.

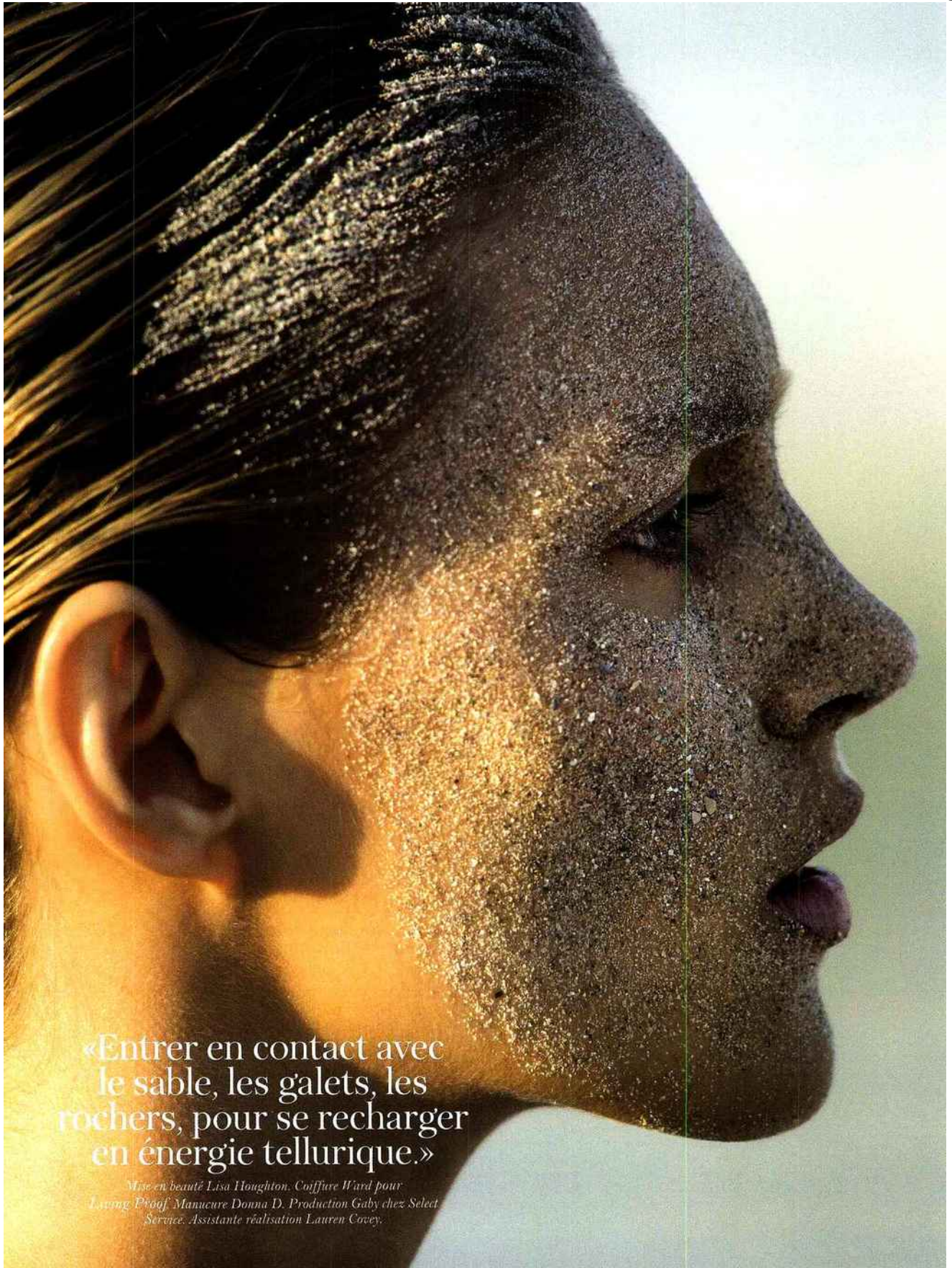
Protocoles Empreinte, Marée, ou Traversée, en partenariat avec les très chics Maisons de Bricourt d'Olivier Roellinger. www.lamaisondegwenn.com. Tél. 0608336468.

Eau alcaline A Hollywood et Santa Monica, les it-girls ont ajouté une nouvelle étape à leur routine jus frais + yoga face à l'océan, l'eau alcalinisée Kangen. Cette eau filtrée a deux vertus majeures : ses bienfaits antioxydants (grâce à ses électrons libres et son hydrogène actif) et ses apports en minéraux (calcium, sodium, potassium et magnésium). Mieux : grâce à son pH de 8.5, l'eau Kangen contrebalance une alimentation trop acidifiante (céréales, viandes, produits laitiers, sucres). Tous les clubs de sport chics de Los Angeles sont désormais équipés d'une machine ionisante Enagic, qui distribue cette eau restructurée au niveau moléculaire. Micronisée, elle peut pénétrer la membrane cellulaire et détoxifier chaque cellule pour une énergie décuplée.

www.veryhealthywater.info.

Marée énergisante Aux Thermes Marins de Monte-Carlo, à la pointe du diagnostic high-tech, le nouveau bilan Bioénergétique interpelle. Des capteurs sur chaque méridien permettent d'identifier les blocages et fuites d'énergie pour déterminer localement l'équilibre yin/yang de l'organisme. Pour qu'ensuite le Protocole Plénitude Sérénité puisse alterner soins d'eau riches en minéraux, oligo-éléments et phyto-plancton + massages sur mesure + séances de tai chi ou chi cong dans une piscine surchauffée. «Plongé dans de l'eau de mer à 34 °C, l'organisme va y puiser, au bout d'un quart d'heure, les éléments qui lui manquent pour se rééquilibrer tout seul et apaiser son système nerveux», résume Frédéric Darnet, directeur des Thermes. Pour obtenir un effet similaire en pleine mer, nager bouche ouverte pour que les oligo-éléments traversent les muqueuses et se laisser sécher au soleil pour que les sels minéraux imprègnent la peau.

A partir de 714 € le Protocole Plénitude Sérénité sur 2 jours, bilan et hébergement compris.
Thermes Marins de Monte-Carlo. Tél. (377) 98066900.



«Entrer en contact avec
le sable, les galets, les
rochers, pour se recharger
en énergie tellurique.»

*Mise en beauté Lisa Houghton. Coiffure Ward pour
Living Proof. Manucure Donna D. Production Gaby chez Select
Service. Assistante réalisation Lauren Covey.*

Osmose

LESS IS MORE

«Revenir aux fondamentaux de la peau»

Elles ne croient plus en rien et ont peur d'agresser leur épiderme avec des actifs anti-âge. Un avis partagé par la plupart des filles interviewées par la New-Yorkaise Emily Weiss, créatrice du blog beauté hyper pointu Into The Gloss. «La proposition pléthorique en molécules high tech finit par créer de la confusion et beaucoup retournent à ce qui leur semble essentiel : l'hydratation, dit-elle. Une tendance qui correspond aussi au retour du glow en make-up, des textures crémeuses appliquées au doigt sur une peau fraîche, versus les effets matifiants complètement out!» Des mannequins aux stylistes, elles reviennent aux valeurs sûres, d'où le succès du lait culte Embryolisse ou de l'Olio Lusso de Linda Rodin (chez Colette), une huile non comédogène qui bloque la perte insensible en eau.

POIDS MOLÉCULAIRE

«L'acide hyaluronique, pile hydratante de choc»

Actif star des cabinets de médecine esthétique, l'acide hyaluronique ne se contente pas de combler les rides. Composant essentiel de la matrice extra-cellulaire, il se gonfle comme une éponge et retient l'eau. D'où l'intérêt de l'intégrer dans des formules hydratantes. «La grande nouveauté consiste à l'utiliser décliné en plusieurs poids moléculaires, précise Isabelle Benoit chez Esthederm. On le développe en biotechnologie et on arrête sa croissance pour obtenir la taille idéale.» A grande échelle, il forme un film à la surface de la peau. Le calibre moyen aide à la cicatrisation, tandis que les micro-sphères vont s'infiltrer jusqu'aux couches basales de l'épiderme. Une performance à découvrir dans la gamme Intensif Hyaluronic Institut Esthederm, le masque Relaxine Hydra-Shock chez Sephora, ou l'Essence 27 de M. E SkinLab (chez Colette).

Mise en beauté Lancôme avec le Fluide Crème Hydratant SPF30 Hydra Zen, l'Ombre Magnétique Disco Gold, le Mascara Hypnôse Drama Waterproof Excessive Noir, le Crayon Khôl Waterproof Raisin Noir et, sur les lèvres, le Rouge Absolu Rose Subtil. Sur le corps, Soin Protecteur Génifique Soleil SPF 15. Maillot de bain une-pièce Emilio Pucci. Maquillage Lisa Butler. Coiffure Christian. Assistante réalisation Célia Azoulay.

État de grâce cutanée, l'équilibre hydrique est le nouveau credo des it-girls new-yorkaises. Acide hyaluronique à boire, désaltération cosmétique, splash biotechnologique : toutes les stratégies pour étancher la soif.

Par Lili Barbery-Coulon. Photographes Inez Van Lamsweerde et Vinoodh Matadin. Réalisation Emmanuelle Alt.

IMPRÉGNATION LIGHT

«L'hydratation en toute évanescence»

On a longtemps cru qu'il suffisait de recouvrir la peau d'un film gras pour empêcher l'eau de s'évaporer. «Une tactique qui permet de colmater la fuite en urgence, confie Isabelle Benoit, directrice de l'Innovation Scientifique chez Esthederm, mais qui n'éduque pas la peau à réparer sa fonction barrière.» Du coup, les hydratants 2011 franchissent un nouveau cap : ils combinent la désaltération de toutes les strates de la peau avec des textures aériennes, aqueuses et non grasses. Déclinés sous forme de sérum global (Hydra Beauty de Chanel au camélia, Sérum Hydra Sparkling de Givenchy ou le défatiguant Hydra Life Skin Energizer de Dior), de fluide poids plume (Fluide Crème Hydratant SPF30 Hydra Zen de Lancôme, Hydraphase Intense UV Légère de La Roche-Posay, Crème Légère Super Hydratante d'Orlane) ou de gel fondant (Aqua Source de Biotherm entièrement reformulé, Ultra Facial Oil-Free Lotion de Kiehl's, Ideal Hydratation Crème Riche des Lagons de Carita pour peau dénutrie, ou Estée Lauder Hydrationist, déjà culte).

ABSORPTION HYDRATANTE

«La révolution transversale adoptée par les Japonaises»

L'alternative absolue pour repulper une peau assoiffée consiste à ingérer en parallèle de l'acide hyaluronique à haute dose. «Au Japon, la nutricosmétique est un marché en pleine explosion, confient les créateurs de Biocyte. Au point qu'on n'utilise plus de soin cosmétique sans lui associer le complément alimentaire correspondant.» Bio disponible et d'un poids moléculaire minuscule, l'acide hyaluronique par voie orale se diffuse plus efficacement dans les couches profondes de la peau. Un traitement de choc transversal! (Hydraforte 150 mg de Biocyte) —

