

Le meilleur de l'hiver

Je mange détox

L'équation est simple. Manger trop et mal = s'engrasser = organisme qui fonctionne au ralenti = moins de défenses. La thalasso Alliance Pornic a mis au point une cure détox formidable. On y apprend à se nourrir sans polluer son corps, grâce à des saveurs qui favorisent l'élimination.

A partir de 1 272 € par personne.
Rens. : 02-40-82-21-21.



Je me reminéralise

Parce que, six mois après les grandes vacances, il faut recharger nos batteries et nos provisions en iode, calcium, magnésium et cuivre. Rien de tel qu'un enveloppement aux algues.

A la Villa Thalgo, Paris (XVI^e), optez pour l'enveloppement aux trois algues marines, 30 minutes : 50 €. Rens. : 01-45-62-00-20.

J'allume la lumière

Qui, au mois de janvier, n'a pas besoin d'un coup de projecteur sur le museau ? On dit adieu au teint terne et à la mauvaise mine avec un cocktail de plantes irradiantes venues des alpages. Masque Fleurs de givre Pure Altitude les Fermes de Marie, 39 €. • Sérum Or de rose élixir extrême By Terry, aux particules micronisées d'or rose pur 24 carats, 115 €.



Je garde les pieds au chaud

Que celle qui, le soir venu, n'a jamais eu, au moment du coucher, les pieds gelés lève l'orteil !

La Crème chaleur d'Hansaplast joue les « pédi-brasero » sous la couette ou dans les chaussettes, 7,15 €. • Et, le 26 janvier, l'atelier de Natura Brasil. On y apprendra à masser les pieds et à les soulager. Rens. : 0-810-02-88-72.

J'adopte l'açaï d'Amazonie

Depuis la mi-septembre, grippe A oblige, les Français sont accros aux solutions hydro-alcooliques. Seul hic : elles sont ultradesséchantes. Le Gel antibactérien et hydratant à l'açaï d'Amazonie de Surya Brasil contient 62 % d'alcool de canne à sucre bio et d'aloë vera hydratante pour compenser. 5,90 €.



CRYSTAL GARNIER PHOTOGRAPHY/CORBIS - A. DRURY, A. SUMMER/CORBIS - F. CROU/PHOTODISC/CORBIS - DR