



# beauté *nature*

par DIANA BÉRAUD

## Le meilleur des alpages

Une peau fatiguée ? Il est temps de lui offrir un break au grand air et les vertus des plantes de montagne pour se ressourcer.

**L'edelweiss pour rajeunir**  
Surnommée l'étoile des glaciers, c'est la plante mythique des montagnes. Un des rares végétaux à survivre dans des conditions extrêmes : températures polaires, neige et vent glacial. Son système de protection interne agit sur notre peau comme un piège à radicaux libres. Un concentré anti-âge des plus naturels, encore plus performant que la vitamine E.  
▶ Avec son SPF 6 intégré, elle mène le combat contre les méfaits du soleil aussi bien sur les pistes qu'en ville ou à la plage : *Crème des Cimes, d'Annecy Cosmetics, 12 € (20 ml)*.

**La reine-des-prés pour purifier**  
Symbole de pureté, cette jolie fleur blanche compose traditionnellement le bouquet des mariées dans les villages alpins. Riche en acide phénolique, elle aide à limiter la prolifération bactérienne et à réguler le sébum. Egalement astringente, elle resserre les pores dilatés et convient parfaitement aux peaux grasses.  
▶ Une lotion qui réveille la peau en douceur, l'apaise après un gommage ou complète le démaquillage : *Tonique Transparence à l'Infusion de Reine des Prés, Elevation 3196, 24 € (200 ml)*.

**Le génépi pour protéger**  
Il pousse entre 2 000 et 3 700 m. et les montagnards en ont fait leur liqueur digestive préférée. Sa fleur révèle désormais ses propriétés cosmétiques. Ses agents actifs (acide chlorogénique et flavonoïdes) jouent le rôle d'antioxydants, d'anti-inflammatoires et d'antimicrobiens, et préparent la peau au soleil.  
▶ Une texture soyeuse enrichie en pigments réflecteurs de lumière : *Contour Yeux & Lèvres anti-âge Global, Lou d'Arbois, 48 € (15 ml)*.

PHOTOS PLUMICATURE ET OR

**c'est TOP**

### DU MUESLI POUR MES CHEVEUX.

Avoine quand ils sont secs et abîmés, millet quand ils exigent de la douceur et blé quand le cuir chevelu réclame de la pureté. Les 3 shampoings Weleda (8,50 €) s'utilisent au quotidien pour redonner de la force aux longueurs.  
*En pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels et à l'Espace Weleda à Paris (01 53 96 06 15).*

### DUO ANTITACHE

Une fois par semaine, on se libère 15 min pour un instant beauté lumineux. Associés, ce gommage et ce masque éliminent les toxines cutanées pour raviver et éclaircir le teint. Le secret de cette formulation 100 % naturelle ? L'acérola bio et sa forte teneur en vitamine C.  
*Gommage et Masque White Bio-Active, Phyt's, 26 € chacun.*

## on aime

### LE SOIN JEUNE MAMAN THÉMAÉ.

Un enchaînement de manœuvres drainantes et stimulantes pour dénouer les tensions accumulées depuis l'arrivée de bébé. 1 h 30 de relaxation dont on ressort plus légère et ressourcée. A s'offrir ou à offrir (144 €).  
*Où ? Au Spa Thémaé, à Paris (01 40 20 48 60), à l'Hôtel Spa La Butte, à Plouider (29), au Domaine de la Bretteche à Missillac (44), à l'hôtel Le Val Thorens, à Val-Thorens (73), et à l'hôtel de Bourtheroulde, à Rouen (76).*