



Positive attitude

Fleurs, fruits et plantes...

J'apprends à les utiliser
pour être plus belle cet été

Dans l'assiette comme dans notre salle de bains, les végétaux promettent d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour resplendir à l'extérieur et se sentir en forme à l'intérieur. **Véronique Desarzens**¹ et le **Dr Laurence Levy-Dutel**² nous livrent tous leurs secrets pour un été tout en beauté.

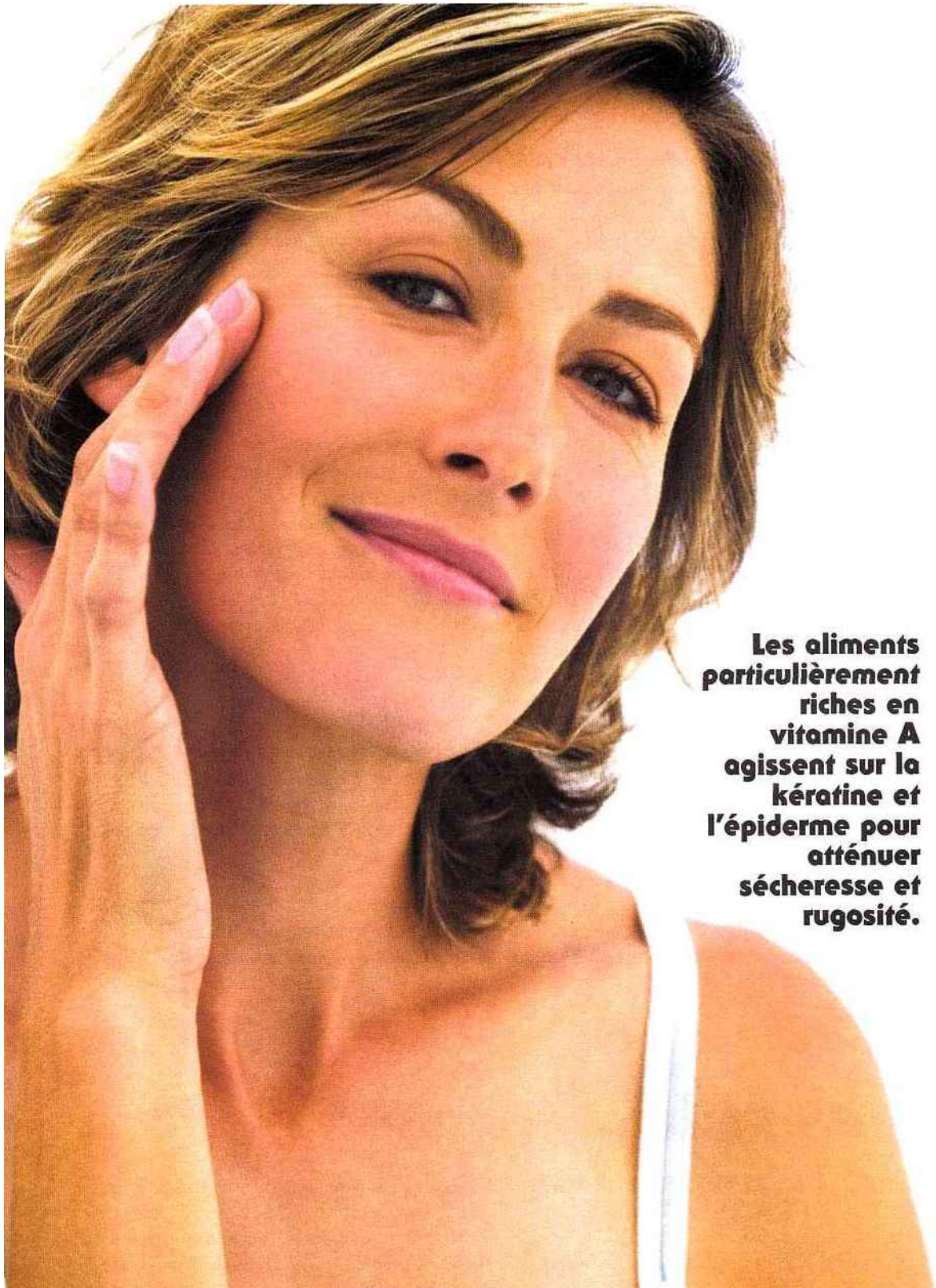
Mon teint terne, je n'en peux plus

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS :
UNE LOTION ÉCLAIRCISANTE
ET UN MASQUE SPÉCIAL ÉCLAT

* **Lotion éclaircissante.** Jetez une généreuse poignée de persil dans un demi-litre d'eau, versez dans une casserole, et laissez bouillir environ 15 minutes. Récupérez l'infusion obtenue dans une bouteille hermétique. Matin et soir pendant une semaine, passez un coton imbibé de cette

décoction sur votre visage, votre cou et votre décolleté pour parfaire le nettoyage et illuminer l'épiderme.

* **Masque spécial éclat.** Prélevez une généreuse cuillère à soupe de miel crémeux, gardé à température ambiante. Malaxez-le à la cuillère avant d'y ajouter deux cuillères à café de jus de citron bio. Appliquez ce masque sur votre visage pendant environ 15 minutes avant de rincer avec un linge tiède.



**Les aliments
particulièrement
riches en
vitamine A
agissent sur la
kératine et
l'épiderme pour
atténuer
sécheresse et
rugosité.**



DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Des aliments particulièrement riches en vitamine A.** Ce sont ceux qui sont les plus colorés, tels que la tomate, le poivron... Ils agissent sur la kératine et l'épiderme pour atténuer

sécheresse et rugosité.

* **Poivrons au four.** Faites cuire au four des poivrons rouges farcis à la viande ou au riz avec de l'ail, des oignons, des pignons, un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Je rêve d'une peau bien hydratée

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN MASQUE ULTRA-REPULPANT VISAGE ET / OU CORPS ET UN MASQUE PLAISIR

* **Masque ultra-repulpant visage et / ou corps.** Prélevez la chair d'un avocat bien mûr et écrasez-la dans un bol. Ajoutez-y un jaune d'œuf et remuez vigoureusement. Appliquez une généreuse couche de ce mélange sur votre visage pendant 10 à 20 minutes. Retirez le masque avec un coton préalablement trempé dans de l'eau froide et rincez bien. Terminez par une application d'eau florale. Après quelques minutes, la peau redevient toute douce et veloutée.

* **Masque plaisir.** Écrasez 100 g de fraises bien mûres dans un bol. Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche et quelques gouttes d'huile d'amande douce, bien connue pour ses propriétés adoucissantes. Mélangez soigneusement le tout et appliquez ce masque

frais sur votre visage.

Après 20 minutes de pose, rincez votre visage à l'eau tiède.

L'avantage de ce gommage, en plus de son effet euphorisant apporté par les fraises, est qu'il a une double action beauté : astringente, de par les acides de fruits et hydratante. Les framboises seront tout aussi indiquées pour ce masque.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

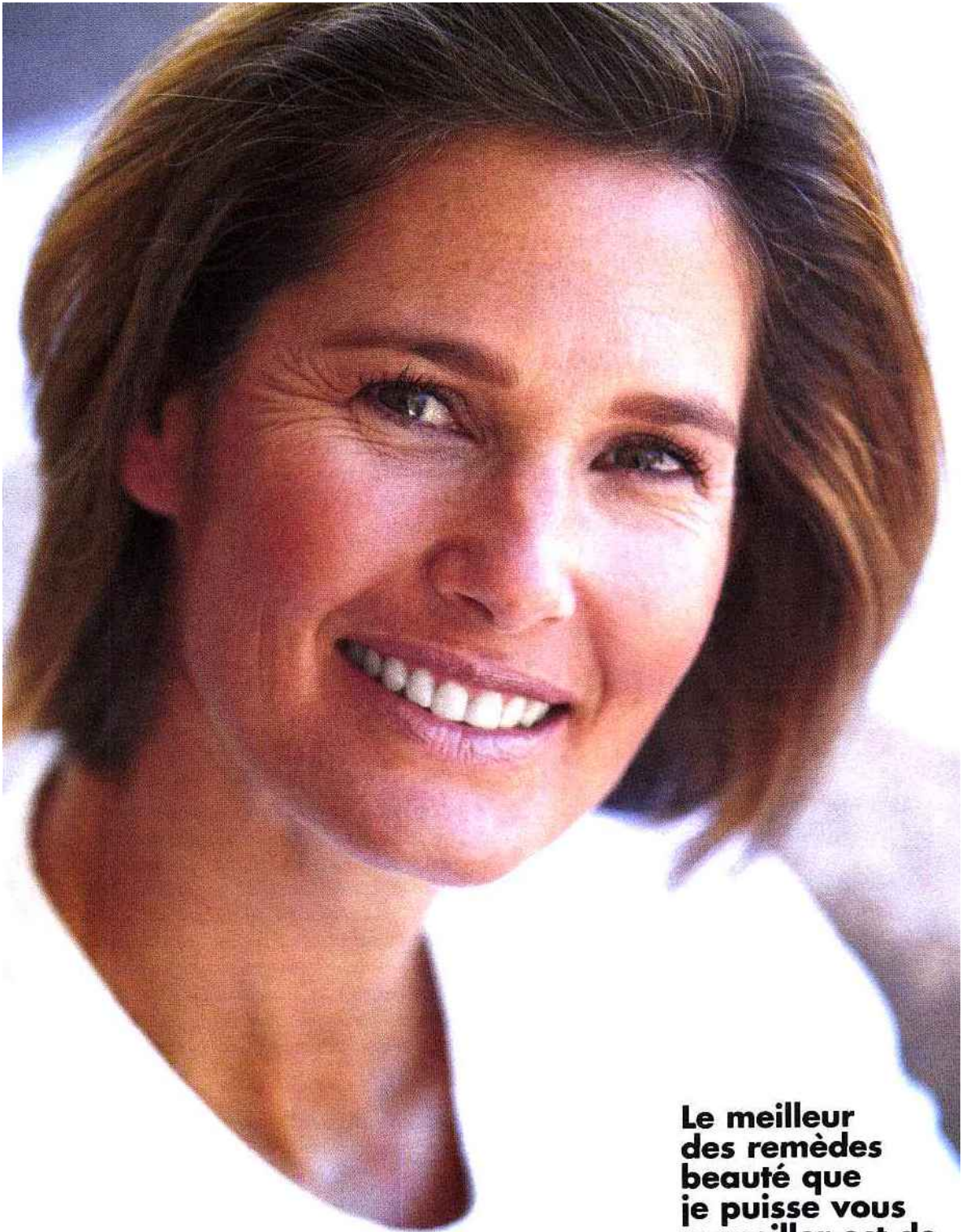
* **Le meilleur des remèdes beauté que je puisse vous conseiller est de boire beaucoup.** Consommez entre 1,5 et 2 l de liquides (eau, tisane, bouillons maigres, eaux aromatisées, soupes froides...) chaque jour, et ce, hiver comme été.

* **Tarte minute.** Recouvrez des sablés bretons de framboises saupoudrées de cassonade et passez une minute sous le gril très chaud, puis ajoutez de la crème fraîche.

Mes rides, je leur dis bye bye

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN MASQUE ANTI-RIDES AU CERFEUIL OU UNE LOTION DE JEUNESSE AU COQUELICOT

* **Masque anti-rides au cerfeuil.** Battez 2 dl de crème liquide dans un bol, afin de la rendre bien mousseuse. Incorporez dedans une petite botte de cerfeuil ciselé. Appliquez ce



**Le meilleur
des remèdes
beauté que
je puisse vous
conseiller est de
boire beaucoup.**



masque sur votre visage pendant une dizaine de minutes. Cette plante est idéale pour assouplir l'épiderme et prévenir l'apparition des rides.

* **Lotion de jeunesse au coquelicot.** Versez une petite poignée de pétales de coquelicots séchés dans une grosse tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant dix minutes avant de filtrer le mélange et de le verser dans une bouteille hermétique. Matin et soir, appliquez cette lotion sur votre peau propre à l'aide d'un coton.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Quand l'épiderme est déshydraté, il**

se fragilise et a tendance à se rétracter, formant des petits sillons. Si la situation s'aggrave, les rides se creusent et s'installent. Pour limiter les dégâts sur la peau, là encore, je ne saurais que vous conseiller de vous hydrater beaucoup.

Vous pouvez aussi consommer une poignée d'oléagineux par jour (amandes, sésame, noisettes...) purs ou cuisinés. Ils apportent de bonnes graisses et garantissent l'élasticité de la peau.

* **Lait d'amande.** Mixez et plongez les amandes dans du lait bouillant vanillé, et laissez infuser 30 min. Tamisez ensuite le liquide, vous obtiendrez ainsi le fameux lait d'amande.

Poches et cernes me donnent l'air fatiguée

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN SOIN DÉFATIGANT EXPRESS

* **Soin défatigant express.** Profitez de votre petit déjeuner du matin pour vous refaire une beauté.

Récupérez deux sachets de thé usagés et bien égouttés.

Placez-les quelques minutes au congélateur avant de vous allonger et de poser les sachets frais sur vos paupières.

Relaxez-vous ainsi pendant cinq minutes le temps que le soin fasse son effet.

Si l'infusion de camomille est efficace contre les poches, le thé vert, lui, convient aussi bien pour atténuer les cernes que les poches.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Les poches sous les yeux sont liées à un problème de déshydratation.**

Prenez l'habitude de bien vous hydrater dès le réveil pour limiter leur apparition. Pour atténuer les cernes, privilégiez les aliments à base de vitamine A (carottes, tomates...), C (agrumes, fruits rouges...) et E (beurre, avocat, oléagineux, huiles végétales...).

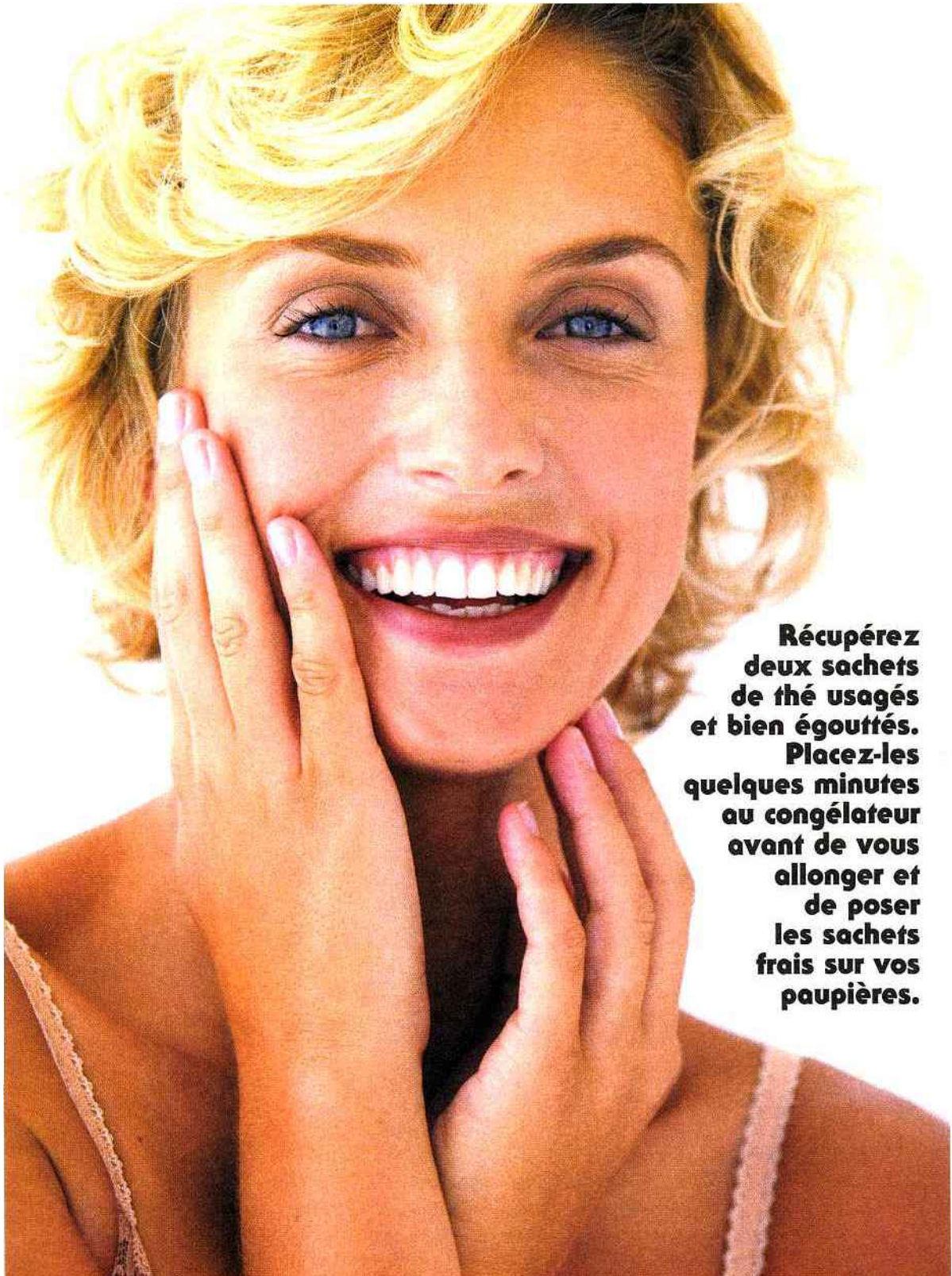
Riches en antioxydants, ils protègent la peau des agressions extérieures et améliorent son aspect.

* **Soupe froide à la carotte.**

Râpez cinq carottes avec une pomme de terre.

Faites cuire avec un oignon, du beurre et du cerfeuil.

Après la cuisson, ajoutez un yaourt et servez bien glacé.



**Récupérez
deux sachets
de thé usagés
et bien égouttés.
Placez-les
quelques minutes
au congélateur
avant de vous
allonger et
de poser
les sachets
frais sur vos
paupières.**



SOS, mes cheveux sont secs, c'est la cata !

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN MASQUE HYDRATANT ET UNE HUILE NOURRISSANTE

* **Masque hydratant.** Mixez la pulpe d'un avocat bien mûr, accompagnée d'un yaourt naturel. Appliquez ce mélange sur vos longueurs. Laissez poser une vingtaine de minutes avant de rincer, puis de shampooiner vos cheveux.

* **Huile nourrissante.** Dans un petit flacon d'huile végétale de jojoba, argan ou olive, versez trois gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et trois d'huile essentielle de géranium rosat ou Bourbon. Appliquez cette huile de soin sur vos

pointes et laissez poser entre 20 et 30 minutes avant de laver vos cheveux.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Privilégiez les aliments riches en vitamines B pour qu'ils retrouvent leur brillance et leur douceur.** On en trouve dans les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...) ou les produits céréaliers (pain complet, germes de blé...).

* **Houmous** (spécialité orientale). Faites une purée de pois chiches, en les mixant avec un peu d'huile de sésame et d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mon rituel coloration au naturel

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UNE COLORATION MAISON POUR OBTENIR DES REFLETS ROUX

* **Coloration maison pour reflets roux.** Préparez un thé noir très corsé, auquel vous

ajouterez un peu de sauge et de romarin. Laissez infuser ce mélange une vingtaine de minutes avant de le filtrer. Enfin, appliquez-le sur votre chevelure propre, égouttée mais encore humide, et laissez sécher. Il ne vous reste plus qu'à admirer le résultat !

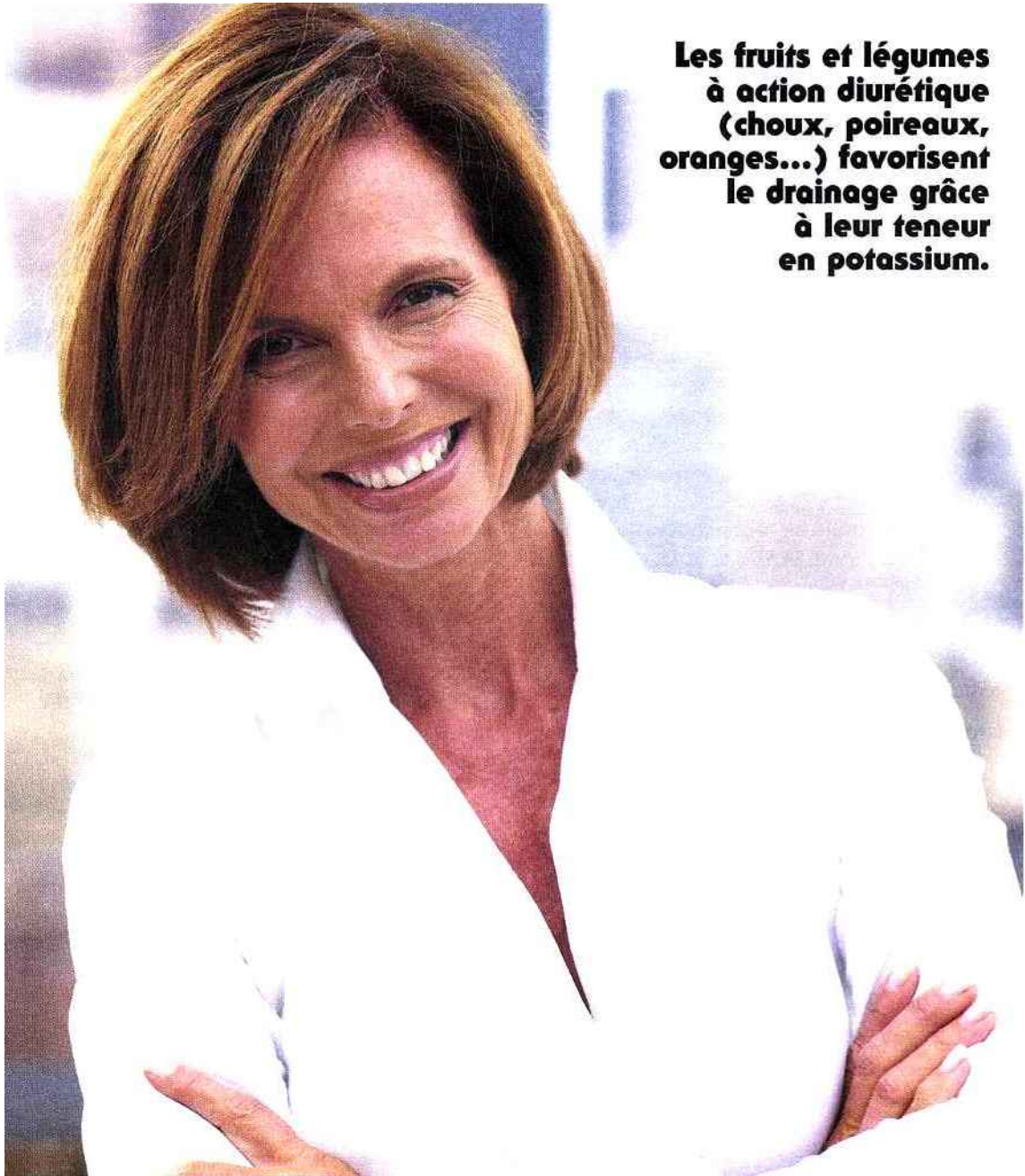
Mon objectif : être mince et tonique

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN SOIN RAFFERMISSANT

* **Soin raffermissant.** Dans un flacon d'huile d'amande douce de 30 ml, versez quelques gouttes d'essence de pamplemousse et d'huile essentielle de géranium. Appliquez cette huile sur tout le corps au sortir de la douche.

Massez votre corps avec de petits mouvements circulaires en remontant des pieds jusqu'aux épaules.

En plus de régénérer et retendre les tissus qui ont besoin de l'être, cette huile, couplée à l'action du massage, activera la circulation des flux, pour un corps délivré de ses rondeurs et des sensations de lourdeur.



Les fruits et légumes à action diurétique (choux, poireaux, oranges...) favorisent le drainage grâce à leur teneur en potassium.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Les fruits et légumes à action diurétique** (choux, poireaux, oranges...) seront vos meilleurs alliés. Ils favorisent le drainage grâce à leur teneur en potassium.

* **Tarte aux poireaux.** Faites précuire une pâte feuilletée 10 min au four. Battez 2 œufs entiers avec du fromage blanc, un peu de lait et du gruyère râpé. Mélangez cinq poireaux coupés en rondelles fines cuits à la vapeur et garnissez la pâte de ce mélange. Salez et poivrez. Passez au four 20 min.



Mes gambettes légères comme l'air

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UN SOIN DÉFATIGANT POUR LE BAIN ET UNE HUILE DÉLASSANTE

* **Soin défatigant pour le bain.** Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de romarin, de fleurs de camomille, de fleurs d'orange (difficiles à trouver, vous pouvez les remplacer par des sachets d'infusion bio) et de feuilles de menthe. Versez dessus un litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser une petite demi-heure. Filtrez et ajoutez cette infusion à l'eau de votre bain ou de votre bain de pieds.

* **Huile délassante.** Dans un petit bol, versez deux cuillères à soupe d'huile d'amande

douce. Ajoutez-y deux gouttes d'huile essentielle de genévrier et deux d'huile essentielle de menthe poivrée.

Après une douche fraîche, massez vos jambes, en partant des pieds, puis en remontant.

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Misez sur une action diurétique ultra-ciblée** avec les melons, asperges, concombre et artichauts.

* **Sauce au concombre.**

Faites un jus de concombre mixé avec des feuilles de menthe et un peu de crème fraîche (en accompagnement d'un poisson grillé par exemple).

Oups, le soleil a fait des dégâts sur moi

DANS MA SALLE DE BAINS JE METS : UNE LOTION APAISANTE

* **Dans une tasse d'eau bouillante,** faites infuser 1 cuillère à café de pétales de souci. Imbibez un gant de cette lotion et posez ce dernier aussi longtemps que désiré sur votre plaie.

* **L'option bonus :**

Si vous avez un aloès dans votre jardin, prélevez une feuille.

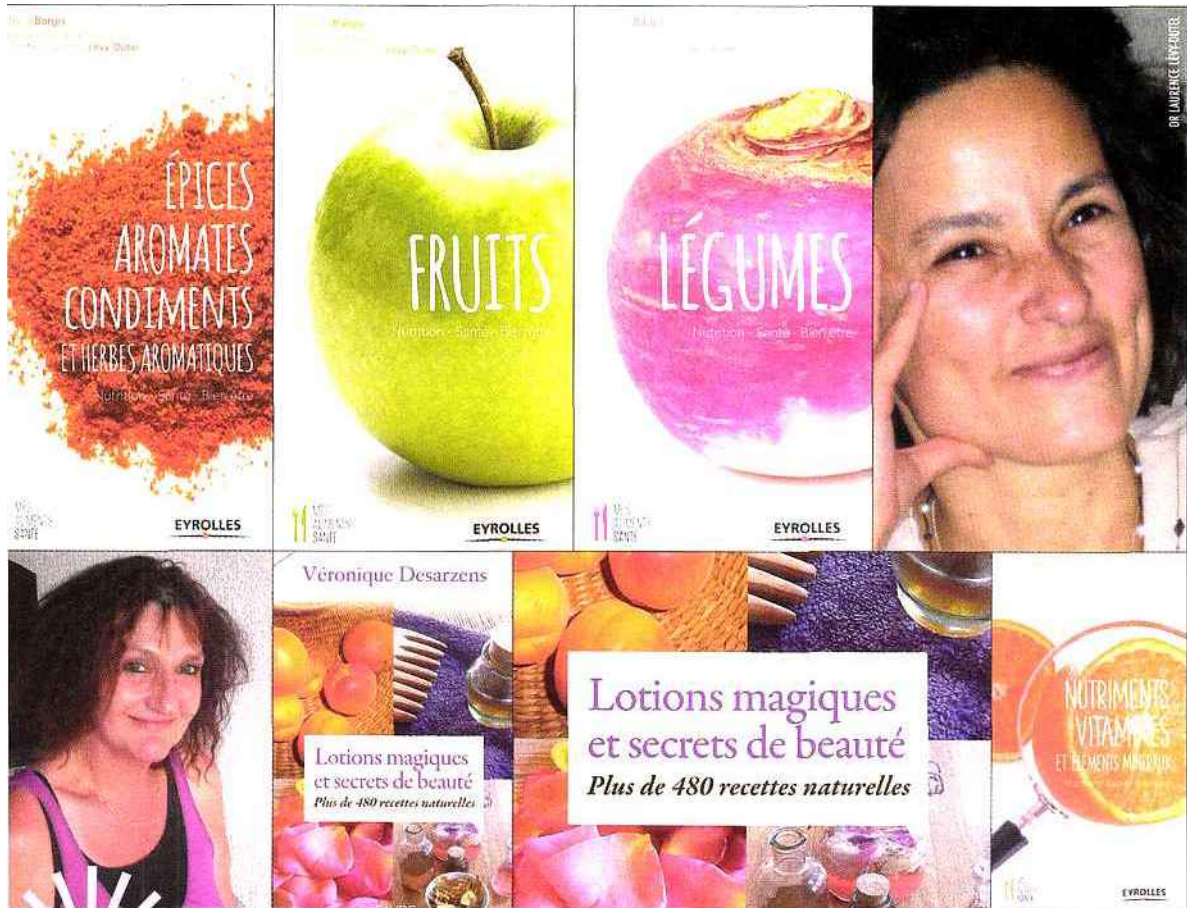
Puis entaillez la feuille d'aloès dans le sens de la longueur.

Appliquez le gel s'y trouvant sur votre coup de soleil. Effet frais garanti !

DANS MON ASSIETTE JE METS :

* **Difficile de réparer les dégâts quand ils sont déjà là, mais en prévention, je vous propose de consommer des aliments riches en antioxydants** (artichaut). Ils permettent d'éliminer les toxines absorbées par la peau lors de l'exposition au soleil. Les oligo-éléments, tel le sélénium pourront aussi vous aider.

* **Crème d'artichaut.** Mixez des fonds d'artichauts (précuits) avec un bouillon de poule, ajoutez un peu de crème fraîche. Parfait pour accompagner un foie gras poêlé.



Et pour mon homme, *une astuce ?*

UN SECRET DE BEAUTÉ BIEN GARDÉ

* La lotion astringente.

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau, puis déposez 50 g - soit une bonne poignée - de sommités fleuries de romarin. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Cette infusion fraîche, qui se garde 5 jours maximum au réfrigérateur, sera idéale pour traiter et nettoyer une peau à tendance grasse.

* Comment couper le feu du rasoir ?

Derrière sa carapace dure se cache un homme sensible ? Réconfortez sa peau irritée avec

quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, aux propriétés antiseptiques et cicatrisantes.

LES ALIMENTS CLÉS POUR QU'IL SOIT AU TOP

* **Très riches en vitamine C et peu sucrés**, les fruits rouges (mûres, fraises...) consommés au petit déjeuner, lui donneront la pêche pour la journée.

Lorelei Boquet-Vautor

1/ Et auteure de *Lotions magiques et secrets de beauté*, Editions Favre, 22 euros. 2/ Et auteure de la série *Mes aliments santé* (Légumes, Fruits et Épices), Editions Eyrolles, 6,90 euros chaque volume.