



www.elle.fr

**25 idées**  
POUR UN  
HIVER  
AU POIL

## MODE

VIVE LA BOHÈME GLAM

**LA FOLLE SEMAINE DE L'UMP**

LES FEMMES  
EN PREMIÈRE LIGNE

PSYCHO, SANTÉ, MODE...

***L'animal nous fait du bien!***

**INTERVIEW EXCLUSIVE**

UGGIE LE CHIEN DE "THE ARTIST"  
OUVRE SA GUEULE

**PARFUMS CULTES**

SECRETS ET  
COUPS DE CŒUR

**dree  
hemingway**

FIGURE DE STYLE

**+taco  
chat modèle**

HEBDOMADAIRE. 30 NOVEMBRE 2012

FRANCE METROPOLITAINE 2 €, AND 2,20 €, BEL 2,30 €, CAN \$ 5,50 (USD), A 4 €, D 4 €, DOM A 4,70 €, CH 4,50 FS, ESP 3,30 €, FFI 5,50 €, GR 4,20 €, ITA 3,30 €, LUX 2,30 €, MAR 30 DH, MAY 10 €, PORT cont 3,30 €, NL 2,20 €, NCA 1 200 F, CFP, POLY, A FR 1 400 F, CFP, TUN 4,20 TND.



TENDANCE

# vivre LE VENT D'HIVER !

Non à la grise mine et à la fatigue ! Toutes nos recettes  
et astuces pour un hiver au top. Par Martine Kurz.



Sarah Mangot, Martine Kurz, Nathalie Carnet, presse.





**1. DES CRÈMES PYJAMA.** Formulées spécialement pour la nuit, elles donnent un coup de fouet à une peau ratatinée par le froid et la fatigue. Notre prescription ? Pour le visage, le Sleeping BB Mask d'Erborian, qui repulpe. Pour le corps, le Soin Hydratant Nuit de Rogé Cavaillès (photo 1), si nourrissant qu'on peut zapper l'application du matin.

**2. UN GÔTER.** Faites-vous plaisir comme les enfants avec un « quatre-heures » : gingembre confit (photo 2), chocolat noir, yaourt grec et graines de courge, poire saupoudrée de cannelle... Et, pour les envies de salé, essayez les noix de macadamia aux baies de Sichuan ou les amandes grillées au citron et piment d'Espelette (legrandnoyer.com).

**3. UN BOL D'AIR.** Chez Holiste, on s'assoit devant le fameux Bol d'air Jacquier pour respirer de l'air chargé en oléorésine de pin maritime. Au-delà de l'effet planant et de l'odeur délicieuse, le procédé agit sur la fatigue, le teint et le stress. Pas étonnant que les amateurs de yoga en soient fans : 3 mn de Bol d'air (6 €) équivalent à 1 heure de yoga respiratoire ! 29, bd Henri-IV, Paris-4<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 78 42 09.

**4. DES MARRONS CHAUDS.** Pour la médecine chinoise, la châtaigne est un des fruits de l'hiver par excellence car elle renforce les reins, siège de l'énergie vitale (lire l'encadré yin et yang, page 112). Alors, profitez des vendeurs de marrons grillés, postés à tous les coins de rue !

**5. UN HAMMAM.** Pour vous réchauffer, filez au sauna ou au hammam deux fois par mois. Notre spot secret ? Le spa After the Rain de l'hôtel Saint James & Albany, avec sa formule « Au fil de l'eau », pour profiter quasi en solo de la piscine de 18 mètres, du hammam étoilé et du salon de repos avec thé et fruits secs. 350 € les 5 entrées, 202, rue de Rivoli, Paris-1<sup>er</sup>. Tél. : 01 44 58 43 21.

**6. DU ZINC À DONF.** Sans forcer sur le vin blanc, consommez des huîtres à la douzaine, l'un des aliments les plus riches en zinc (avec les céréales complètes), l'oligoélément qui booste les défenses immunitaires. Joëlle Ciocco, le gourou de la peau, recommande aussi le spray Serozinc de La Roche-Posay pour apaiser les peaux irritées.

**7. UN FLUSH DE PAMPLEMOUSSE.** Les naturopathes prêtent au pamplemousse (photo 3) beaucoup de bienfaits, dont un rôle antiviral et antibactérien : en cure avant l'hiver, pendant trois semaines, l'extrait de pépins de pamplemousse fortifie le système immunitaire (CitraPlus, dans les magasins bio). Au salon japonais Assa, Mariko l'utilise, elle, en huile essentielle avec du citron et du genévrier dans un drainage qui réchauffe et libère la circulation sanguine. 8, rue Christine, Paris-6<sup>e</sup>. Tél. : 01 46 34 59 08.

**8. UNE THERMOS.** Emportez-en une partout, c'est réconfortant. Alternez les tisanes antifroid (thym, menthe, eucalyptus, cannelle, Romon Nature, dans les magasins bio), l'eau chaude aromatisée (écorces d'orange, branche de romarin, anis étoilé), et les bouillons. Nous, on aime les instantanés de Voy Alimento aux légumes et aux superaliments revigorants (maca, spiruline, griffe de chat...). 12 € pour 15 soupes, sol-semilla.fr (photo 4).

**9. UN FOULARD DE COULEUR.** Il redonne un coup de peps à la grisaille ! On adore le site spécialisé bohemianchic.fr pour les étoles XL en grosse maille et la soie à pois.

**10. UNE LIMONADE DE MONTAGNE.** Elle est délicieuse, réchauffe et soulage le rhume. Voici la recette de Julien Burlat, chef du très sélect hôtel Le Chalet, à Megève : dans un bocal hermétique, mettez 200 g de sucre en poudre + 20 g de sirop de sureau + 4 bâtons de réglisse + 50 g de gingembre frais coupé en grosses lamelles + 1 citron non traité coupé en quatre. Ajoutez 2 litres d'eau bouillante, fermez le bocal et laissez reposer trois jours au réfrigérateur. Servez au coin du feu, dans une carafe en cristal. lechaletzannier.com

**11. UNE MALACHITE SOUS L'OREILLER.** Les pierres ont des vertus, ce ne sont pas les spas qui les utilisent dans leurs soins qui diront le contraire. La malachite (photo 5), bourrée de cuivre, un oligoélément anti-infectieux, renforce les défenses immunitaires. Comment ? On choisit une pierre de 120 g minimum, on la tient dans ses mains dans la journée et, le soir, on la pose sur sa table de chevet ou sous son oreiller. cristaux-sante.com

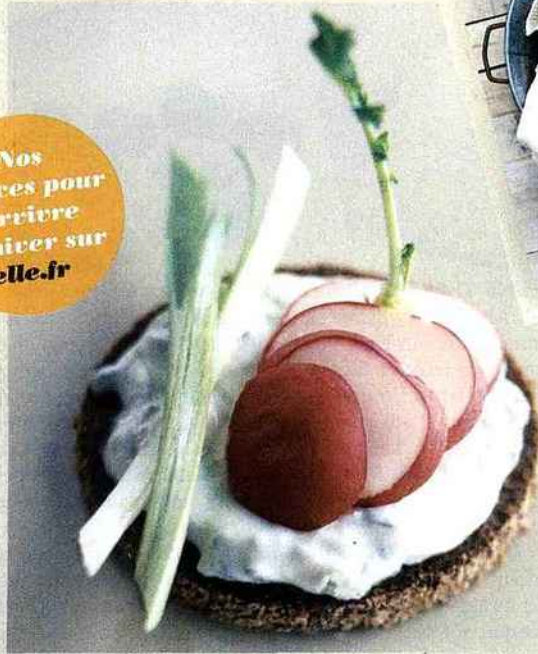


## UNE SOUPE, ET AU LIT !

Mettre l'organisme au repos un soir par semaine l'aide à garder son énergie pour combattre le froid, les virus, le manque de lumière... L'idéal ? Un bol de soupe. Voici la recette betteraves-pois-wasabi de Detox Delight : pour 4 personnes, faites revenir 1 oignon rouge et 4 betteraves rouges coupées en morceaux dans de l'huile de sésame. Ajoutez 4 poires pelées et 1 cuil. à soupe de wasabi. Salez, poivrez et laissez cuire 10 mn. Ajoutez 1 litre de bouillon de légumes puis mixez. A noter, la cure Nouvel An pour se remettre des fêtes. Infos sur detox-delight.fr



Nos  
astuces pour  
survivre  
à l'hiver sur  
elle.fr



**12. DU PAIN NOIR.** Comme à la très chic clinique Chenot, mangez du pain noir à base de seigle et de graines (photo 6), sain et énergétique (Pural chez Naturalia). Idéal pour réaliser des smørrebrød, les fameuses tartines danoises qui constituent un dîner parfait. Quatre garnitures : roquefort + pomme + bacon croustillant ; saumon fumé + avocat + crème + ciboulette ; rosbif + sucrine + tomate + graines germées + moutarde ; crevettes + œuf dur + beurre salé + citron + aneth.

**13. UNE BOUCHE ROUGE.** Succombez à la folie bonne mine de l'hiver, un rouge mat qui dessine la bouche comme à l'aquarelle. Le bon tube ? Les nouveaux glossy à l'aspect velours mais pas trop secs comme le Lip Maestro 401 de Giorgio Armani ou le Rouge G de Guerlain. Superbe avec un teint nude et des cils à peine noircis mais recourbés à la pince, un coup de main à prendre avec Linda dans son salon Makeup Me. 15 € la séance, 12, rue de Montmorency, Paris-3<sup>e</sup>. Tél. : 01 84 19 04 36.

**14. UN DÉCRISPE-NUQUE.** Quand il fait froid, on rentre la tête dans les épaules, un cauchemar pour les cervicales ! La combine du spa L'Arbre à Sens pour décrisper tout ça : dans un verre d'eau chaude, mettez 1 cuil. à soupe d'alcool à 70°, 6 gouttes d'huile essentielle de lavande et 3 gouttes de verveine des Indes (florame.com). Trempez une petite serviette dans ce mélange, essorez-la, roulez-la et placez-la 1 mn au four à micro-ondes. Après l'avoir dépliée, posez-la ensuite (en testant la température) sur la nuque et sur les épaules jusqu'à refroidissement. A répéter trois fois. 4, rue Montesquieu, Paris-1<sup>er</sup>. Tél. : 01 40 15 92 80.

**15. DES PHYSALIS SÈCHÉS.** Ces fruits acidulés et antioxydants sont riches en vitamines A et C, en fibres, en phosphore et en potassium. On les ajoute au muesli le matin ou on en grignote au goûter. 15,90 € les 400 g, Ethnoscience (dans les magasins bio).

**16. UN BAIN SALÉ.** Avec cinq poignées de sels d'Epsom (dans les magasins bio), du sulfate de magnésium qui reminéralise, détend les muscles, apaise les tensions et fait baisser le taux d'acidité de

l'organisme, responsable de la fatigue. Variante grand large : un sachet d'Oligomer (Phytomer, en pharmacie), un concentré d'eau de mer lyophilisée avec 104 oligoéléments revitalisants.

**17. DES TRUCS DE GRAND-MÈRE.** Lait, persil, miel, épinards, gros sel, vinaigre, citron... Les dingues de décoctions et cataplasmes, toujours plus nombreux, ne pourront pas passer l'hiver sans l'« Encyclopédie des remèdes de grand-mères », par le D<sup>r</sup> Henry Puget et Régine Teyssot (éd. de La Martinière).

**18. DES MAINS SOIGNÉES.** C'est le moment de les chouchouter ! Faites un gommage doux par semaine, gardez un mini-tube de crème dans votre sac (Crème Minérale à la noisette d'Ahava), enfillez des mouffes – c'est à la mode – et offrez-vous une chaufférette de poche électrique (natureetdecouvertes.com).

**19. UNE MAISON CALIENTE.** Réchauffez-la avec de gros coussins en laine, des plaids à disposition (Ikea, photo 7), une théière tenue au chaud, et, si vous avez des murs blancs, n'hésitez pas à tendre un lé de papier peint ou de tissu, comme l'amusant imprimé « bûches » d'Ikea.

**20. UNE EAU DE BONNE SŒUR.** L'Eau Aimable du Couvent des Minimes (photo 8), imaginée en hommage au grand cœur des franciscaines, porte bien son nom : c'est un bain de fleur d'oranger mêlée de petit-grain qui console et de bergamote qui dope la bonne humeur. En plus, son format XXL fera la saison. 49 € les 500 ml, marionnaud.fr

**21. DES FLEURS DE BACH.** Ces élixirs de fleurs (photo 8) agissent sur l'équilibre émotionnel et donnent un coup de pouce quand on se sent à plat. Par temps froid, c'est le complexe « Energie » qu'il vous faut : 12 gouttes dans 1 litre d'eau, à boire dans la journée. lesfleursdebach.com

**22. UN PIANTO PRESTO !** Connaissez-vous le pianto, le dada des nutritionnistes américains ? C'est un concentré antioxydant de légumes et d'herbes (carotte, oignon, fenouil, persil, cerfeuil, laurier...) et une bombe de micro-nutriments. A prendre tous les matins, dilué dans de l'eau ou un jus de pomme, mais aussi dans de l'eau chaude au bureau, vers 17 heures, quand on se répand comme une flaque... pianto.com

M.K.

## EQUILIBREZ VOTRE YIN ET VOTRE YANG

C'est le principe chinois des deux forces complémentaires de l'univers et du corps humain. Rien ne va plus ? Allez voir Catherine Marin \*, qui rétablit l'équilibre avec des soins et une diétothérapie, en fonction de votre état et de la saison. Ses conseils pour l'hiver, où les reins ont besoin d'être soutenus. 1. Ralentir le rythme et cocooner dans une bulle rassurante. 2. Arrêter le sucre, qui bloque la circulation et cartonne la peau. 3. Manger de la volaille, des huîtres, des crevettes, des coquillages cuits, des haricots blancs, du fenouil, des châtaignes et des oranges. 4. Se frotter les reins avec les deux poings fermés. 5. Étirer chaque jour le méridien des reins : assise par terre, genoux repliés sur la poitrine, respirer-expirer cinq fois. Faire la même chose avec une jambe tendue puis l'autre.

\* Au Pied Levé, 10, rue du Sentier, Paris-2<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 33 10 90.