

## chouchoutez-vous

Par **Stéphanie Tortorici**

### Touche beau-thé

Si l'on connaît les vertus santé du thé en infusion, on ignore souvent ses propriétés bienfaisantes pour la peau. Qu'il soit vert, blanc, rouge ou noir, le thé « en pot » est, en effet, une mine de vitamines, minéraux, acides aminés et antioxydants !

✪ Le breuvage vénéré d'Amérique du Sud fait son entrée en cosméto. Pas étonnant, le maté – « boisson des dieux » – contient presque tous les nutriments nécessaires à la vie. En flacon, il revitalise les peaux les plus ternes.  
**Yerba Maté Tea Toner, Kiehl's, 250 ml, 31 €.**

✪ Chez Veld's, c'est le rooibos, thé rouge d'Afrique du Sud, qui a la part belle pour ses propriétés antioxydantes particulièrement puissantes. Sous forme de sérum, il freine le vieillissement de la peau et lui redonne de l'éclat.  
**Roibos flashRepair, Veld's, 50 ml, 68 €.**

✪ Si le thé blanc a des vertus antiradicalaires reconnues, associé à l'huile de pépins de raisin pour adoucir la peau, il forme une crème pour le corps extra, au parfum estival et lumineux.  
**Lait Corps Thé Blanc, L'Occitane, 250 ml, 19 €.**

✪ On fond d'abord pour sa texture crémeuse et son parfum chaud, on succombe ensuite pour sa capacité à nourrir la peau et à la velouter.  
**Nettoyant crémeux pour le corps au thé blanc, A Perfect World, Origins, 200 ml, 27,50 €.**



### ADRESSE

#### ZONE ZEN SPA

A Reims, dans ce sublime spa à l'atmosphère cocon, les soins Pevonia sont tous divins ! En ce début de printemps, offrez-vous le Décontractant et Minéralisant Enveloppement Chaleur du Désert d'Arizona (1 h 30, 75 €). Il débute par un gommage corps avec un mélange exquis à base de sable du désert riche en minéraux : les tensions s'apaisent, les muscles se décontractent et la peau s'adoucit. Suit un enveloppement de boue tiède pour régénérer la peau. La relaxation totale du corps et de l'esprit s'achève par un massage.  
**29, rue de Buirette, 51100 Reims, tél. : 03 26 47 22 33.**

### LA GYM DOUCE

#### CONTRE LE BABY-BLUES

Par **Laurence Dallas**, sage-femme



- Allongée sur le côté, genoux remontés vers les épaules en position fœtale, joignez les bras au-dessus de la tête, comme pour plonger. Le bras libre effectue un grand cercle, le dos se redresse et le buste s'ouvre, tourné vers le plafond, la tête accompagnant le mouvement du bras. Tenez la position, bras en croix, 30 secondes, puis changez de côté.
- Assise jambes écartées, votre conjoint à genoux face à vous, accrochez-vous à son cou, le front posé sur sa poitrine. Etirez votre dos, que le papa pourra masser doucement.

PHOTO: THIERRY BEGAY / ILLUSTRATION: L'OCCHITANE

### Le coup de cœur

Cette lotion helvétique bio au lait d'ânesse, destinée à la petite toilette de bébé (sans rinçage), est aussi super pour démaquiller le visage des mamans, même celles qui ont la peau sensible.  
**Lotion tendresse bébé, Câlinsesse, 28 €.**



### A quoi ça sert ?

A devenir une pro de la manucure parfaite ! Ces pastilles autocollantes se fixent sur les ongles en deux minutes, sans bavures, ni retouches, ni temps de séchage. Résultat impeccable pendant onze jours.  
**Nail Patch, Sephora, 8 €.**

### L'indispensable

Une crème double jeu pour jambes lourdes et pieds secs. Et son parfum délicieux caramel-menthe ne gâche rien.  
**Crème nourrissante et relaxante au beurre de karité, Mya, 3,50 €.**

# Notez bien Patch pour être belle\*, un petit guide du b.a.-ba beauté, pratique et sympa, à s'offrir et à distribuer aux copines.

\* Rivka Valérie Nahmias, First Editions.