

J-15

Coiffure, épilation, manucure, soin du visage, massage relaxant, retouches esthétiques... On bloque tout de suite les dates pour éviter l'épuisant lastminute.glam. En attendant...

POUR DÉGONFLER LA POMME-POMME DIÈTE

Pour profiter de tout pendant, on met son système digestif au repos avant. Pour Sophie de Courcel, de l'équipe de L'Essentiel Paris (l'adresse d'urban detox en vogue), les cures de jus ne sont pas idéales, car les boissons traversent le corps sans le nourrir et sans mastication, essentielle à la satiété. Son conseil : faire une monodiète un soir sur deux ou trois. La meilleure cure pour bien nettoyer, c'est la pomme (d'une à quatre) crue ou/et cuite à la vapeur douce afin d'alterner les saveurs et les textures. On peut varier avec une monodiète de betterave cuite et crue, rehaussée d'un filet de citron. On boit des infusions de thym, qui purifie et booste le système immunitaire. Entre les deux réveillons ou après, on draine les toxines en n'ingérant (à volonté) que des légumes et des fruits cuits pendant 48 à 72 heures (www.lesessentiel-paris.com).

POUR SE PURIFIER L'ASSIETTE ANTI-BOUTONS

« On a longtemps dit que l'acné et la peau grasse n'avaient rien à voir avec l'alimentation, indique le Dr Michèle Sayag, médecin allergologue conseil Bioderma. Maintenant, il est démontré que les graisses, les sucres rapides et les laitages, même écrémés, favorisent boutons et teint brouillé. » On ne dit pas non au chocolat mais, pour ne pas bourgeonner à Noël, on ralentit la « western diet » et on assainit le terrain en arrosant ses repas de jus de légumes.

POUR SE RÉÉNERGISER UN VOYAGE AU TIBET

Au spa Mont Kailash, le second spot wellness de Tseten Wangmo, diplômée de médecine tibétaine, on prend un visa pour la minceur et la sérénité sans décalage horaire. Bains, salle de

yoga, de méditation et massages vous conduisent vers des sommets de sérénité dans un cadre zenissime. Pour chasser la fatigue mentale et physique, Tseten conseille le soin À fleur du lac sacré de Yamdrok, avec un bain à base d'herbes médicinales, qui élimine l'humidité des articulations, et un massage à la farine de pois chiche, qui purifie et affine (16, rue Saint-Marc, 75002 Paris. Tél. : 01 42 36 03 30).

POUR UN COUP DE JEUNE 21 NUITS AVANT PARTY

Si vous commencez le Programme Lift Fermeté Jeunesse Originelle de Carita tout de suite, vous terminerez 2015 en beauté. La cure comprend trois flacons, soit un par semaine. Le premier booste l'éclat et améliore la qualité de la peau, le second cible les rides et le dernier, la fermeté. Si on veut jouer le grand jeu, on complète avec le protocole Lift Fermeté Originelle à la Maison de Beauté Carita avec modelage drainant, appareil à ultrasons, masque biologique et LED rouges. 295 € la cure et 176 € le soin de 1 heure 45 (tél. : 04 44 94 11 11).

POUR FAIRE FACE UNE PETITE PIQÛRE DE RAPPEL

Un peu froissée ? Un mini-point de Botox peut tout arranger, mais le Dr Anne Grand-Vincent, médecin esthétique, s'avoue emballée par les skinboosters. Entre la mésothérapie (trop light) et les produits de comblement (parfois too much), la technique consiste à napper les joues avec un acide hyaluronique fluide et superhydratant (Galderma). Idéal pour redensifier sans créer de volume. On fait juste un point d'injection de chaque côté et, avec une micro-canule, on matelasse toute la surface à traiter. La pro conseille deux séances à six semaines d'intervalle, mais on est visiblement lissée et repulpée en une seule. C'est rapide, indolore. On le fait maintenant pour éviter tout risque de bleus (ils sont rares mais jamais exclus). De 250 € à 500 € la séance.

SHOPPING LIST



PURIFIANT
Pâte au Ginseng,
Erborian



FORTIFIANT
Sérum Régénérant
Horme Gold,
Hormeta



REPULPANT
Masque Crème
à la Rose Noire,
Sisley



DÉGRISANTE
Crème Douce
Désincrustante,
L'Osmoclean,
Institut Esthederm



DÉTOX
Élixir aux
3 Aromates
Digestion, Vitaflor