

**BEAUTÉ**  
Dossier  
**GRAND FROID**

# Les 10 comman POUR UN COCOONING

Parce qu'on est toutes entrées en période d'hibernation, on se concocte un shopping beauté tout en douceur pour lutter contre les méfaits de l'hiver. Brrr...  
*Par Marie-Adélaïde Sailly*

## 1. J'hydrate la nuit

C'est pendant la nuit que les cellules de la peau se régénèrent. Activation de la microcirculation, renforcement de l'épiderme... La machine se met en action et n'attend qu'une chose : des soins tout doux pour repulper la peau au réveil.



## 2. Je calme les rougeurs

Le vent, le froid, les changements de température ont eu raison de votre peau ? La solution : créer un bouclier pour éviter les rougeurs et les gerçures sur le visage. Mettez la gomme sur des soins tout doux mis au point pour les peaux sensibles et n'hésitez pas à les utiliser tout au long de la journée.



## 3. Je nourris à fond

Impossible de sauter l'étape hydratation, même pour les peaux les plus grasses. Choisissez des soins qui renforceront la barrière cutanée et maintiendront un niveau d'eau suffisant dans l'épiderme tout au long de la journée. Gel pour les peaux mixtes ou crème concentrée pour les peaux de croco, à vous de choisir !



## 4. Je mets la gomme !

Pas de peau hydratée sans gommage hebdomadaire préalable ! Non seulement l'exfoliation élimine les peaux mortes et rend l'épiderme lisse, mais elle permet aussi et surtout de renouveler les cellules.



## 5. Je soigne ma peau de croco

Vous reprenez bien une petite couche de gras ? L'hiver, on n'hésite pas à se tartiner de baumes réparateurs ultra nourrissants, qui éviteront démangeaisons et autres sensations d'inconfort. Glycérine, vaseline, beurre de karité, on mise sur les bons ingrédients pour faire un pied de nez au froid !



Candice Swanepoel  
L'égérie de Victoria's Secret ne jure que par les bains d'huile d'amande douce pour se faire une peau de bébé.

# dements AU TOP!



Shampooing restaurateur kératine, Pro-Keratin Refill, L'Oréal Professionnel 12 €

Masque à la crème de coco, Bumble and bumble chez Sephora 61 €

## 6. Je réconforte mes cheveux

Les cheveux aussi ont besoin d'être chouchoutés l'hiver. Pour éviter que notre chevelure se transforme en crinière sèche, on mise sur des soins dopants bourrés d'huiles et de vitamines. Notre choucou ? Le shampooing à la kératine L'Oréal Professionnel, qui restructure la fibre capillaire en quelques semaines.

Lait corps HYDRATANT sous la douche, Hydratant Minute, Mixa 4,85 €

Huile bain et douche, Veloutante, Rogé Cavallès 13 €

## 7. J'opte pour l'hydratation minute!

Sous la douche, on prend deux minutes pour hydrater sa peau et bien la préparer à recevoir un lait réparateur. Les plus pressées choisiront le Lait sous la douche Mixa à l'allantoïne, efficace et si pratique.

Sels de bain, stress-fix, Aveda 38,50 €

Savons naturels, Lush 5,45 € les 100 g

## 8. Je bulle

Rien de tel qu'un bain chaud pour se détendre et dire adieu aux tensions (au moins pendant une heure). Aveda lance des sels de bain au doux parfum de lavande et de sauge connues pour apaiser le corps et l'esprit.

Baume du jardinier pour les mains, Le Couvent des Minimes chez Marionnaud 13,90 €

Crème mains réparatrice, Caramel, Cottage 8 €

Crème mains nourrissante au karité, Le Petit Marseillais 3 €

## 9. Je me prends en main!

On prend soin de ses mimines - pour éviter qu'elles ne ressemblent à celles d'une femme de 80 ans - avec des soins très concentrés au beurre de karité, ingrédient star et indispensable pour se faire une peau toute douce.

Soin Lèvres Soyeuses, Laura Mercier 23 €

Soin à la fraise, Balmi 4,95 €

LIP BUTTER VANILLA & MACADAMIA Baume, Lip Butter, Vanilla & Macadamia, Labello 3,90 €

## 10. Je me fais une bouche soyeuse

On évite les gerçures tant redoutées en hiver grâce à des soins performants tels que des beurres riches en actifs hydratants. Coup de cœur pour le soin tout rond tout mignon de Balmi, aussi cute qu'efficace!

## Plongez dans un bain de fleurs

On se laisse tenter par le Rituel Royal du Siam, qui nous plonge d'abord dans un bain japonais aux huiles essentielles et aux pétales de fleurs. Un gommage à la purée de papaye est ensuite prodigué et l'on finit ce soin avec un massage balinais enveloppant au baume fondant. Rituel Royal du Siam, Cinq Mondes, 1h 50. 182 €.

