



FAITES LE PLEIN DE VITAMINES. Pour garder la pêche, inscrivez au menu les fruits et les légumes. Et pour sauver votre peau, rien de mieux que les cosmétiques qui puisent dans les ressources de la nature.

PHOTOS: GORDON/PELANSE - D.R.

C'est ce qu'on pourrait appeler le « syndrome de la cigale ». Après l'été et le rush de la rentrée survient inévitablement le gros coup de pompe physique et moral. « Un peu comme un sportif de haut niveau qui ne s'entraîne pas durant un certain temps, on manque de résistance, explique le Dr Jean-Claude Houdret ». La baisse de tonus peut parfois cacher une petite déprime passagère, mais, bien souvent, elle est une réaction face au stress qui, lui aussi, fatigue considérablement. » Pour reprendre sans faiblir, la meilleure stratégie consiste à puiser dans les bonnes habitudes acquises lors des vacances.

1. ON BOOSTE SA BONNE MINE. Vous affichez un hâle parfait de la tête aux pieds ? Rien de mieux pour se sentir bien. Problème : le bronzage ne tient pas plus de quatre semaines, car, desséchées par les UV, les cellules de l'épiderme se renouvellent. Solution : faites un gommage du visage et du corps, histoire de liquider pour de bon les cellules carbonisées. Puis tartinez-vous avec une huile végétale, comme l'huile de carotte bio de Melvita (9,50 €, www.melvita.com). Elle s'applique le soir sur l'ensemble du corps afin de nourrir la peau, tout en lui donnant une couleur pain d'épice. Si votre peau est

Dopez-vous au NATUREL

Pas question de dilapider le bénéfice de vos vacances ! Pour aborder le retour à la vie active sans coup de pompe ni stress, suivez notre programme.



1 - Lait de bain au lait d'ânesse, 250 ml, 59 €, Anakae, www.anakae.com. 2 - Élixir nuit à la lavande, 50 ml, 50 €, Ulas blanc (0176.64.14.88). 3 - Sels de bain, 500 g, 17 €, Farfalla chez Naturalia, www.naturalia.fr. 4 - Huile de beauté, 16 €, Fauchon, www.fauchon.com.

sensible aux retrouvailles avec la pollution urbaine, misez sur les onguents contenant des végétaux aux vertus réparatrices : des crèmes à l'avoine pour adoucir (crème de soin à l'avoine Rhealba pour peaux irritées, A-Derma, 14,60 €, en pharmacies), des émulsions à base de fruits, d'huile d'argan ou de karité pour limiter le dessèchement, ou encore, des sérums qui vont doper la régénération cellulaire (sérum anti-âge soin intensif aux polyphénols, Tamalys, 48,90 €, en pharmacies). Enfin, si avant votre séjour vous avez eu la

bonne idée d'avalier des compléments alimentaires à base de végétaux riches en bêta-carotène, remettez ça. Cela permet de concentrer la mélanine sous l'épiderme, et d'augmenter la durée de vie du bronzage.

2. ON CARBURE À L'IODE. Vous avez profité des bienfaits de la mer tout l'été. Pourquoi ne pas continuer avec une cure d'oligoéléments dans votre salle de bains ? C'est la formule parfaite pour défatiguer le corps, combattre les sensations de jambes lourdes, et se reprendre une bonne bouffée d'iode. Dans une eau à 34 °C, versez des algues en poudre ou en galet effervescent (Galets et bain de mer détoxifiant aux algues de Molène, 14,95 €, www.natureetdecouvertes.com). Maintenez la tempéra-

ture du bouillon afin que les pores de la peau se dilatent et s'imprègnent des nutriments marins. Après la baignade, continuez dans l'assiette. Brune, verte ou rouge, les algues alimentaires, telles que le wakame, la laitue de mer, ou la dulce, se comportent comme des éponges : elles captent l'eau de mer, et son cortège d'éléments bienfaisants – le fer, l'iode, le zinc, le cuivre, le lithium, le sélénium ou le manganèse.

3. ON CONTINUE À MANGER ESTIVAL.

Rien de tel que ces repas ensoleillés où la diète méditerranéenne tient la vedette. Vous avez pratiqué ce régime durant vos vacances, continuez à la rentrée. La cuisine du Sud méditerranéen est antidéprime, bonne pour la peau, la ligne, le cœur et le cerveau. Elle favorise notamment la concentration. Au menu, tomates et autres crudités assaisonnées à l'huile d'olive et au citron, grillades et poissons. De quoi faire le plein de vitamine C, d'antioxydants et d'oméga 3. Pas de plats en sauce, ni de fritures. Mettez aussi sur le cru (tartare de saumon, cure de raisin, etc.) afin de profiter des qualités nutritionnelles des aliments, surtout des vitamines qui disparaissent à la cuisson.

4. ON ADOPTE LES RECETTES ANCESTRALES DES CAMPAGNES. Cette année, le lait de jument revient au galop. Ses propriétés revitalisantes et énergétiques en font un allié



- 1 - Sérum Dopant visage fleur de gingembre, 49 €. Kenzoki, www.labulkenzo.com. 2 - Mousse nettoyante, 125 ml, 16,50 €. Bio Beauté by Nuxe, parapharmacies. 3 - Sérum réparateur aux 5 huiles essentielles, 100 ml, 18 €. L'Occitane, www.loccitane.fr. 4 - Douche vitalisante à l'orange bio, 250 ml 3,95 €. Ushuaïa bio, grandes surfaces. 5 - Crème aromatisée énergisante, 40 ml, 27 €. Sanoflore, parapharmacies.

idéal pour combattre la fatigue (Lait de jument bio lyophilisé, Super Diet, 19,80 € les 80 comprimés, en pharmacies). En cas de gros coup de pompe, vous pouvez aussi avaler du jus d'argousier (jus d'argousier, Weleda, 10,50 €, en vente en magasins bio). Ce petit fruit orange, qui pousse notamment dans les Alpes, est l'un des végétaux les plus tonifiants du monde. Il contient dix fois plus de vitamine C qu'un citron. Il est ainsi aussi efficace, mais nettement plus naturel que les boissons énergisantes à base de taurine ! Lancez-vous aussi dans l'apithérapie. Pionnière en matière de soins à base de miel, la maison Ballot-Flurin propose un miel de cure enrichi à la propolis (8 €, www.ballot-flurin.com), qui tonifie l'organisme. Dès la fin du mois de septembre, misez sur la gelée royale afin d'augmenter vos défenses immunitaires. Cette curieuse pâte sucrée sert de nourriture exclusive à la reine de la ruche. Vendu en pharmacies, c'est le nectar le plus fortifiant que puissent produire les abeilles. Une cure d'une semaine permet de combler rapidement une partie de ses manques en vitamines B et C, calcium, potassium, cuivre et phosphore. De quoi vous sentir pousser des ailes. ■ **SÉBASTIEN DESURMONT**
* Auteur de *Garder son tonus avec les médecines douces et des méthodes naturelles* (Éd. Solar).