

Famille du média : **Médias spécialisés**  
**grand public**  
Périodicité : **Mensuelle**  
Audience : **2038000**  
Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Edition : **Fevrier 2023 P.86-93,93**  
Journalistes : **Aurélia Hermange**  
Nombre de mots : **3256**



*Vive la mental beauty !*

# Belle À L'EXTÉRIEUR et bien À L'INTÉRIEUR

*Nos experts*



**Françoise Couic-Marinier**  
docteure en pharmacie  
et spécialiste en huiles  
essentielles



**Catherine Marin**  
consultante en  
médecine traditionnelle  
chinoise



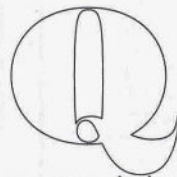
**Katell Plisson**  
parfumeur



**Francis Vial**  
docteur en  
neurophysiologie et  
président de la société  
Emospin

PATRICE LARIVEN

On sait que la santé psychique se reflète sur notre peau. Mais l'inverse est aussi vrai : prendre soin de sa peau, se sentir plus belle booste aussi notre humeur.  
Tour d'horizon des soins qui font du bien. *Aurélia Hermange*



Quand on applique un soin sur la peau, ses 800 000 récepteurs sensoriels font passer l'information au système nerveux central, créant au passage une émotion positive. Chaque stimulus provoque ainsi une réaction qui instaure une discussion avec le cerveau. « C'est un cercle vertueux, explique Francis Vial, docteur en neurophysiologie et président de la société Emospin spécialisée dans l'évaluation des émotions générées par nos sens. Dans le cas d'un ressenti agréable, les stimuli vont générer sur le long terme une meilleure perception de soi et finir par induire de nouveaux comportements. » Moralité, le plaisir et la sensorialité ressenties amplifient l'efficacité d'un produit et la beauté étalonnée par le cerveau impacte favorablement notre santé mentale. De quoi donner envie de faire coacher notre peau, nos cheveux et notre corps par les cosmétiques "feel good" !

# Un joli teint qui met de bonne humeur

Les marques s'emploient à faciliter les échanges avec le cerveau via des formules apaisantes et à proposer des textures sensorielles qui font aussi du bien au mental.

## LES NEUROSCIENCES À LA RESCOURSSE !

**L'éclat intérieur** est le résultat de la bonne communication entre les neuromédiateurs, ces messagers chargés de transmettre les directives données par le cerveau à la peau.

**Quand on se sent bien**, l'échange est facile, le flux d'informations fluides et les bêta-endorphines produites par l'échange entre épiderme et hypothalamus boostent la production de collagène et la microcirculation. Quand on est triste ou en colère, les influx sont brouillés et la production de collagène ainsi que la microcirculation sont bloqués. Résultat, l'épiderme cicatrise mal, s'assèche ou graisse plus vite et vieillit donc prématurément.

**Pour booster ces réactions en chaîne**, certaines marques s'emploient à favoriser les échanges via des formules déstressantes et apaisantes, comme Shiseido et sa technologie "ReNeura" qui stimule les récepteurs sensoriels de la peau pour l'aider à détecter les dommages et à mieux transmettre les messages au cerveau. Dans le même esprit, une étude menée par Guerlain avec la société Neuron Experts a démontré que plus le nombre de terminaisons nerveuses présentes dans l'épiderme était important, plus l'autoréparation de la peau était accélérée.

**Or, avec le temps**, celles-ci se raccourcissent et les connexions deviennent plus aléatoires, précipitant le neuro-aging, facteur de vieillissement cutané. D'où une ligne de soin spécialement conçue pour neutraliser le phénomène !



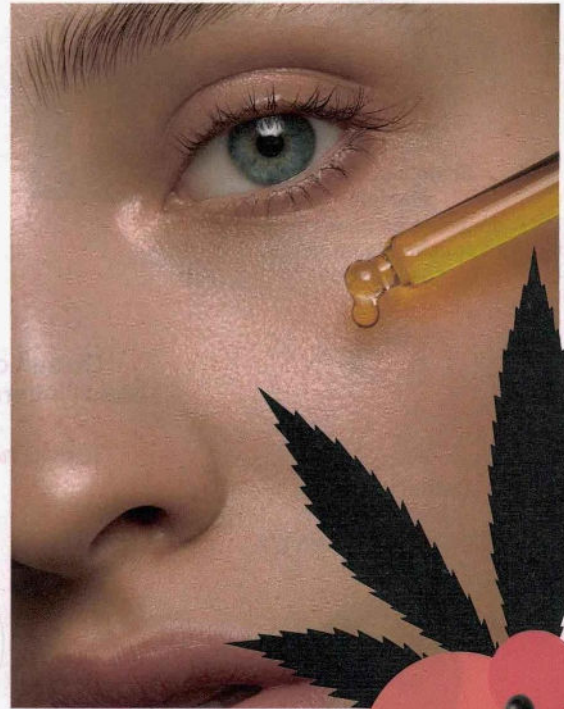
**1. Réparer en profondeur.** Elle offre à la peau une réparation rapide pour une peau plus lumineuse en 8 h. Advanced Huile-en-Eau Jeunesse Abeille Royale, Guerlain, 95 € les 30 ml, parfumeries.

**2. Optimiser les échanges.** Ce soin active la capacité de la peau à prévenir les premiers signes de l'âge. Crème Activatrice d'Hydratation 24 h Essential Energy, Shiseido, 65 € les 50 ml, parfumeries.

**3. Apaiser et ressourcer.** Grâce à une formule enrichie en postbiotique ultracalmant breveté issu de l'eau thermale d'Avène, le D-Sensinose. Crème apaisante restauratrice Tolérance Control, Avène, 18,43 € les 40 ml, pharmacies.

## J'ADOpte UN SOIN AU CBD

**Le Cannabis sativa** (appellation scientifique du chanvre) est une plante aux super pouvoirs. Elle contient notamment du CBD (ou cannabidiol) connu pour ses effets sur le stress et ses propriétés cosmétiques. Il permettrait d'atténuer les rougeurs et les poussées d'acné ou d'eczéma grâce à sa forte teneur en oméga-3 et en vitamine E qui stimulent la circulation sanguine et constituent de puissants anti-inflammatoires. **L'huile de chanvre** est réputée depuis des siècles pour ses propriétés cicatrisantes. Additionnés, c'est le cocktail idéal pour apaiser les peaux fragilisées et réduire ainsi le stress lié à l'apparition des pathologies cutanées.



**1. Noctambule.** Une association de 300 mg de CBD pur et d'un concentré apaisant de 8 huiles essentielles pour renforcer les peaux fragiles. Sérums Réparateur Control Switch, Wild Science Lab 46 € les 30 ml, blissim.com

**2. Issue d'une éco-farm.** Au cœur de la formule, du CBD pour réduire les rougeurs et de l'huile de chanvre bio riche en oméga 3 et 6. Crème hydratante Je suis Chill, Ule, 89 € les 50 ml, www.ulebeauty.com

**3. Fortifiant cutané.** L'alliance de la vitamine C et du chanvre au service des peaux sujettes aux imperfections et au photo-vieillessement. Sérums-en-Huile Vitamin C, Skin Diligent, 59 € les 30 ml, pharmacies.



## JE MILITE POUR LE "WELL AGING"

**Fini le temps où les femmes étaient prêtes à tout** pour avoir l'air plus jeune ! Grâce à l'essor du mouvement Body Positive et au déploiement de la pensée féministe, elles revendiquent désormais le droit au "well aging" et à une peau en bonne santé, rayonnante et résiliente malgré des rides.

**Plus holistiques**, plus bienveillants et moins injonctifs, les soins cosmétiques se donnent aujourd'hui pour mission d'accompagner et de s'adapter aux besoins des femmes pour leur garantir confort et confiance en elles. Car en s'acceptant, on se sent mieux et donc plus belle, un cercle vertueux étudié de près par Dr Pierre Ricaud qui quantifie cet impact. « **Le plaisir d'un soin et son efficacité** ont un effet positif sur l'état émotionnel, renchérit Bethsabée Coutaz, directrice scientifique de la marque. Ce sentiment de plénitude joue sur le bien-être global et nous avons décidé de mesurer scientifiquement l'effet de nos soins sur les émotions positives, une dimension de plus en plus essentielle pour les utilisatrices. » En prenant en compte toutes ces dimensions, le "well aging" a donné naissance aux premières gammes ouvertement destinées aux femmes ménopausées et pensées pour un vrai plaisir d'application.



**1. Éclat et fermeté.** Hautement concentré en cellules natives de pivoines et en calcium B3, il agit sur le relâchement cutané, la densité et la microcirculation. Sérums-Huile Rosé Revitalisant Golden Age, L'Oréal Paris, 19,90 € les 30 ml, grandes surfaces.

**2. Global.** Il compense les 5 impacts visibles de la ménopause : resculpte les contours, corrige les taches, comble les rides, ravive l'éclat et relipide intensément. Sérums Neovadiol Meno 5 Bi-Sérum, Vichy, 44,99 € les 30 ml, pharmacies.

**3. Harmonisant.** Un soin confort à la triple action antitaches, relipidante et anti-rides, pour compenser les carences. Crème rééquilibrante anti-taches, nourrissante, anti-rides, Dr Pierre Ricaud, 55 € les 40 ml, boutiques.



## JE RÉCHAUFFE MON TEINT

**Afficher une peau joliment dorée**, c'est bon pour le moral ! Pour une peau joliment ambrée sans soleil, on triche en beauté grâce aux soins hâle progressif et aux crèmes teintées qui assurent un effet "sunkissed" aussi naturel que modulable.

**Peu dosés en actifs bronzants**, les premiers garantissent un résultat plus vrai que nature à intensifier graduellement selon ses envies. Les secondes illuminent et réchauffent la carnation en la colorant légèrement : moins couvrantes qu'un fond de teint, elles hydratent l'épiderme tout en garantissant une bonne mine immédiate. Envie d'intensité ?

**Misez sur la terracotta**, le produit magique qui rehausse toutes les carnations d'un seul coup de pinceau grâce à une texture gorgée de pigments irisés. Libre ou pressée, on la pose sur les zones bombées du visage (milieu du front, pommettes, arête du nez et menton) sans oublier le décolleté.

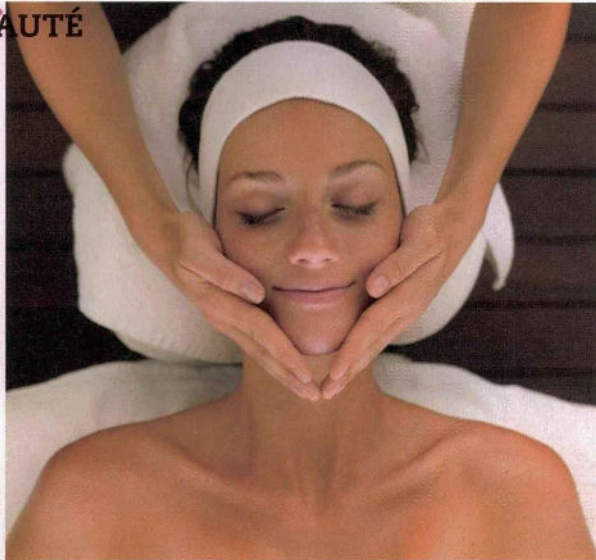
**1. Hâle naturel.** Formulée avec de l'huile de sésame pour hydrater la peau et facile à appliquer. Crème Visage Autobronzante, Mimitika, 17,50 € les 50 g, [www.mimitika.com](http://www.mimitika.com)

**2. Peau nue.** Une formule légère qui fusionne avec la peau pour rehausser le teint. Embellisseur effet bonne mine Nude de Teint, Yves Rocher 15,90 € les 30 ml, boutiques.

**3. Satinée.** Modulable, douce et clean, elle diffuse un fini bonne mine sans effet matière. Poudre bronzante Chocolate Soleil Glow Cacao, Too Faced, 35 €, parfumeries.



BEAUTÉ



JE DÉCOUVRE LE KOBIDO

Inspiré du shiatsu, le Kobido travaille sur l'équilibre du "chi", l'énergie vitale, en jouant sur les méridiens du visage afin de réactiver l'énergie en stimulant le drainage lymphatique et en évacuant les toxines et les cellules mortes. Car l'aspect de la peau découle directement de la bonne circulation du sang et de l'énergie dans le corps. En alternant 48 types de manœuvres différentes, pres-

sions tonifiantes, pincements, frottements, pétrissages et mouvements glissés, ce massage profond décripe les traits pour un visage repulpé et un teint visiblement éclairci.

**Mais le Kobido possède également une dimension spirituelle :** en soulageant les tensions tant physiques qu'émotionnelles, il permet de se recentrer et de se remettre en accord avec soi-même.

JE MISE SUR L'AROMATHÉRAPIE



Cette science utilise les vertus pharmacologiques des huiles essentielles sur les systèmes nerveux, respiratoire, digestif et sur la circulation sanguine, et explore l'impact psychologique de leurs senteurs. « Certaines molécules de la lavande comme le linalol se fixent par exemple sur les mêmes récepteurs que les benzodiazépines anxiolytiques », explique Françoise Couic-Marinier.

**Résultat, elles ont un effet apaisant avéré,** mais sans les risques addictifs ! Quand on applique des soins cosmétiques aux odeurs relaxantes, la peau se décontracte en même temps que le mental relâche la pression. Les traits se détendent, les rides semblent moins marquées et le visage est décripé

**1. Délassant.** Ce soin à l'huile essentielle de lavande bio apporte douceur et réconfort. Crème Universelle visage à l'huile essentielle de lavande Herbier, Payot, 44 € les 50 ml, parfumeries.

**2. Énergisant.** Il combine les bienfaits de l'huile essentielle de mandarine verte, des vitamines C6 et E, des céréales et des zestes d'agrumes pour un coup d'éclat sur le teint et un effet vitalisant sur l'esprit. Masque Aromaplastie Mandarine verte, Decléor, 49,80 € les 50 ml, pharmacies.



JE SOIGNE LE "PLAYTIME"

Cette notion définit le moment clé où l'on s'approprie son produit en le touchant et en le respirant avant de l'appliquer.

**C'est aujourd'hui un véritable Graal** surinvesti par les marques qui cherchent à créer une expérience à chaque utilisation. Et donc à mieux fidéliser. Crème-beurre, huile aqueuse, nano-émulsion ou bulles d'actifs en suspension dans la formule, les textures à transformation viennent ajouter une dimension encore plus sensorielle et parfois ludique à nos routines beauté.

**1. Encapsulation fine.** Dans cette texture riche, des microbilles d'argan fondent au contact de la peau pour libérer leur contenu actif. Crème nutritive perles d'argan, SO BiO' étic, 15,80 € les 50 ml, grandes surfaces.

**2. Enveloppant.** Une texture ultra-cocooning infusée d'huile de macadamia enveloppe la peau d'un cocon de douceur sans fini gras. Baume-huile récupérateur nuit Crème Prodigieuse, Nuxe, 35 € les 50 ml, pharmacies.

**3. 3 en 1.** À la fois nourrissant, gommant et anti-âge. Sa texture gelée exfoliante se transforme en huile réconfortante puis en lotion lactée au contact de l'eau. Masque-en-Huile Exfoliant Jeunesse, Phytomer, 90 € les 50 ml, www.phytomer.fr



JE FAIS UNE PAUSE SOPHRO



**Grâce à ce masque** en biocellulose 100 % naturelle imprégné d'acide hyaluronique, vendu avec une séance audio de vingt minutes de sophrologie à activer en ligne.

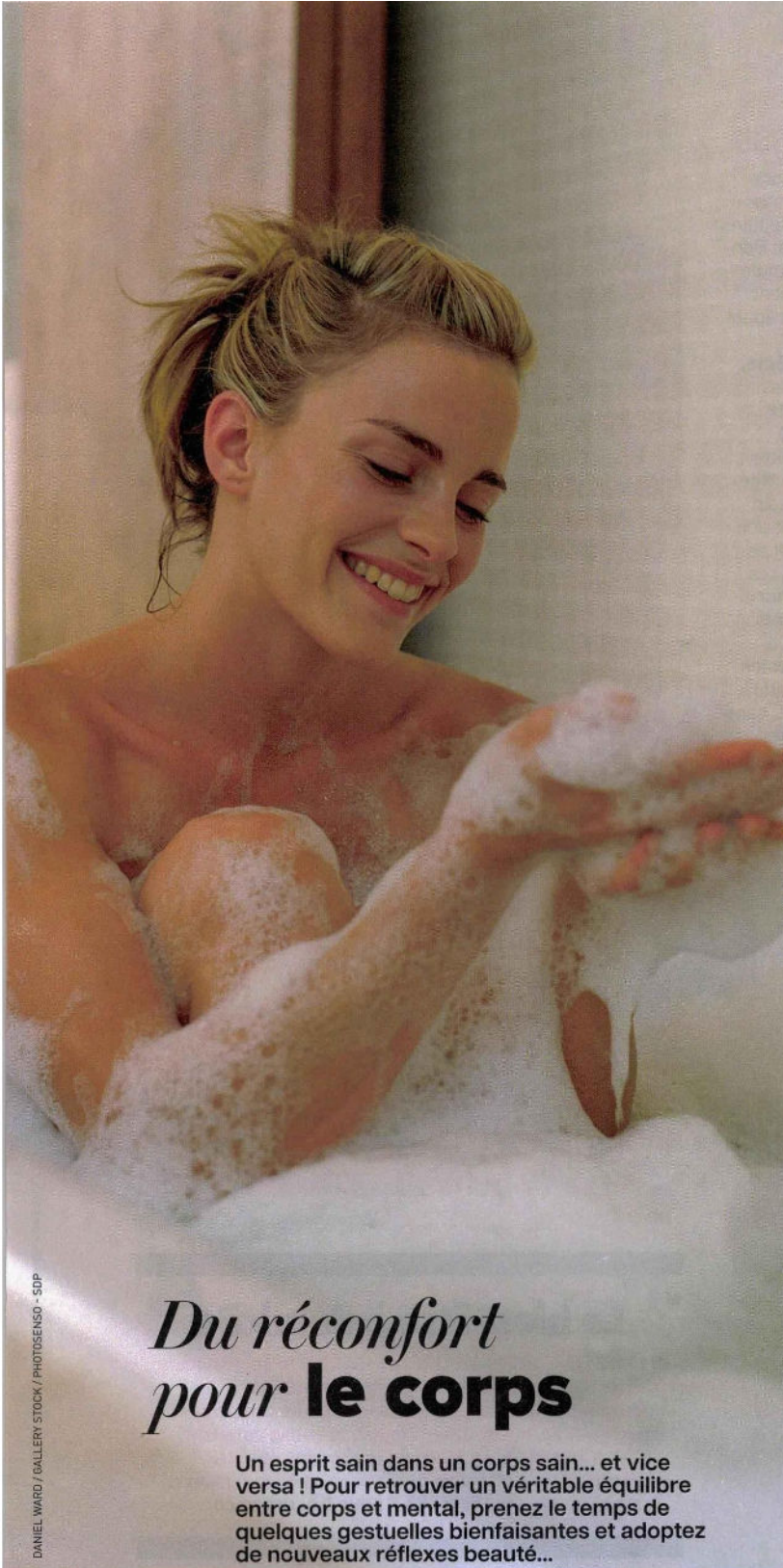
**Soit une vraie pause** bien-être et beauté articulée autour de la respiration, de la relaxation et de la visualisation.

**Résultat,** un teint repulpé, idéalement hydraté, et un esprit libéré de ses tensions et du stress et équipé de quelques clés pour apprendre à lâcher prise et à se projeter positivement pour (re)gagner en confiance en soi !

Sophro Masque Beauté Calme + séance audio valable un mois, Ressource Corps-Mental, 60 €, ressourceccm.com



YURI ARCUS / GETTY IMAGES - KANUKARAWIT, IRINA STRELNIKOVA / STOCK.ADOBE.COM (2) - O.M.NITZ - SDP



DANIEL WARD / GALLERY STOCK / PHOTOSENSO - SDP

## Du réconfort pour le corps

Un esprit sain dans un corps sain... et vice versa ! Pour retrouver un véritable équilibre entre corps et mental, prenez le temps de quelques gestuelles bienfaitantes et adoptez de nouveaux réflexes beauté...

### BAIN RELAXANT OU DOUCHE GOURMANDE

**Véritable pause détente**, le bain est avant tout un moment privilégié pour s'occuper de soi. Pas question de prendre un bain pour se laver, c'est un rituel de relaxation à part entière ! Pour se détendre et évacuer efficacement le stress, misez sur une eau ne dépassant pas les 39 °C. Et pour l'agrémenter, optez pour une huile essentielle aux vertus défatigantes comme la camomille, la sauge, la lavande ou l'ylang-ylang. Pour plonger le corps et l'esprit dans le bien-être, vous pouvez également miser sur un bain ou une douche au parfum régressif et sucré de chocolat, praline, vanille ou bonbon qui renvoient à une sensation de douceur et de protection. « Le sucré provoque un retour olfactif inconscient vers l'enfance, explique Katell Plisson. Il transporte vers une période de bien-être et de plénitude entre l'odeur de lait des bras maternels et les sillages caramélisés ou chocolatés des cuisines familiales. »



**1. Relaxante.** Enrichie en huiles essentielles de menthe et de romarin, elle fait disparaître les tensions et aide à oublier l'agitation du quotidien. Mousse de douche goodbye stress, Kneipp, 8,45 € les 200 ml, pharmacies.

**2. Gourmand.** Ambiance fête foraine pour ce gel sans savon enrichi en glycérine végétale qui nettoie en douceur. Gel douche Pomme d'Amour, Les Petits Bains de Provence, 2,90 € les 100 ml, pharmacies.

**3. Épicé.** Au programme, un mélange réconfortant de cannelle et de clou de girofle et des bulles scintillantes. Pain moussant Cinnamon Roll, Lush, 8 € les 200 g, boutiques.

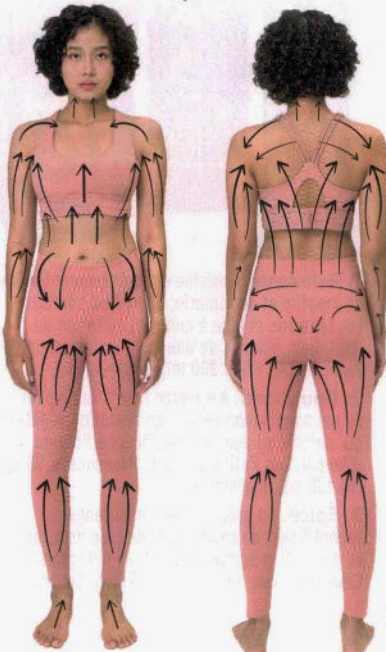
## JE ME BROSSE ET DÉSTRESSE

Si le brossage à sec reste une pratique encore marginale, ses adeptes vantent ses bienfaits circulatoires, anticellulite et drainants. Adieu cellules mortes, poils incarnés et capotons incrustés. Bonjour peau tonique, système lymphatique stimulé et toxines éliminées. Mais si l'épiderme devient plus doux et plus ferme, ce rituel est aussi réputé pour ses vertus sur notre mental.

« C'est un cadeau que l'on se fait à soi-même, s'enthousiasme Nektaria Sfondoni, directrice de la formation spa de la marque Irene Forte Skincare. Pendant cette mini-parenthèse de reconnexion à soi, on prend le temps d'un acte purement tourné vers nous-mêmes qui, en régénérant le corps, apaise également l'esprit. Loin d'un délire *new-age*, ce geste très intime est une occasion unique de se reconnecter à son corps en pleine conscience. » Pour la praticienne, ces 5 minutes quotidiennes peuvent même prendre une dimension méditative : « Les mouvements amples qui remontent vers le cœur incitent à ralentir, à s'ancrer sur sa respiration et à porter toute son attention sur ce qu'on est en train de faire. On finit par se détendre profondément, sans anticiper ni être pressée d'avoir fini. » À tester le soir pour dénouer les tensions et améliorer la qualité de son sommeil.

**Ergonomique.** Idéale pour atteindre les zones difficiles ! Grâce à ses poils de sanglier, elle exfolie en douceur et nettoie en profondeur. Brosse en bois de bambou, Nature & Découvertes, 10,90 €.

*Dans quel sens ?*



## Le bien-être à domicile

■ **LES PRATICIENS DE URBAN MASSAGE se déplacent** jusque chez vous pour une expérience 100 % cocooning. Choisissez un massage ou une prestation d'ostéopathie, indiquez le créneau qui vous convient, de 7 h à 23 h tous les jours de la semaine et vous n'avez plus qu'à attendre le praticien et à vous relaxer. Testé et approuvé ! Prix : 85 € pour 1 h, urban.co



## J'EUPHORISE MES CHEVEUX

Rien de tel qu'un massage du cuir chevelu pour réactiver la circulation sanguine, relancer la pousse et par "capillarité", rendre son cheveu heureux. Car qui dit bulbes pileux bien irrigués dit fibre bien nourrie, dense, forte et en pleine forme ! « Le cuir chevelu est le baromètre de notre état de santé physique, mais aussi psychique », décrypte Olivier Lebrun, coiffeur. Trente secondes à chaque shampooing suffisent.

**Les doigts posés de chaque côté du crâne,** faites de petits mouvements rotatifs afin de décoller légèrement la peau, depuis le cou jusqu'au sommet de la tête. Profitez-en pour masser le point Bai Hui au sommet du crâne, dans le sens des aiguilles d'une montre. Carrefour de tous les méridiens du corps, il permet de faire retomber la pression et de désamorcer un début de migraine ou de fatigue oculaire...



**Énergisante.** Ses picots en silicone souple activent les points d'énergie présents sur le crâne pour un massage du cuir chevelu relaxant. Stimulating scalp brush, Cut By Fred, 17 €, Sephora.

## JE M'OCCUPE DE MES PIEDS



En médecine chinoise, le pied est considéré comme une carte du corps divisée en zones réflexes qui correspondent à un organe, une glande ou une partie du squelette. « Grâce à l'automassage par proprioception, on peut déloger les tensions », explique Catherine Marin. En effet, il est rare de poser totalement le pied au sol et de détendre les orteils : ces exercices permettent de les décontracter tout en pratiquant une petite séance de méditation.

### 10 min par jour



- 1. Debout,** pieds nus ou en chaussettes, mettez-vous en équilibre sur un pied, d'abord les yeux ouverts en fixant un point, puis fermés (restez les premiers temps à proximité d'un élément auquel vous raccrochez). Une minute de chaque côté, pour renforcer la cheville et ancrer le pied le temps d'un massage actif utilisant le sol.
- 2. Debout,** les pieds parallèles écartés à la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis, essayez d'appuyer la plus grande surface du pied au sol. Oscillez ensuite vers les orteils, puis les talons et les bords latéraux (4 séries).

DIGITAL CHIC - ILLUSTRATIONS : ISABELLE BIESCAS POUR SM - DRAGONTIGERB / STOCK-ADORE.COM

## 3 QUESTIONS À...

Katell Plisson parfumeur

### « Les parfums peuvent augmenter notre bien-être »

**Notre cerveau tisse des liens parfois puissants entre les parfums, les émotions et les souvenirs.**

#### Que se passe-t-il dans le corps quand on respire une odeur ?


L'odorat est le seul sens en lien direct avec le cerveau, il est directement relié au système limbique, siège des émotions, de l'instinct et du plaisir. Les molécules inhalées y sont immédiatement analysées et décryptées pour être mises en relation avec un souvenir ou réactiver une émotion. Respirer une odeur qui nous renvoie à un souvenir heureux va donc augmenter notre bien-être.

#### Pourquoi ne sommes-nous pas tous touchés par les mêmes odeurs ?


À l'école, on nous apprend les sons et les couleurs mais nous ne recevons aucune éducation olfactive. Tout notre apprentissage de ce sens va donc être lié à notre histoire. L'odorat n'est pas universel puisqu'il est associé à des souvenirs personnels, même si certaines odeurs comme la fleur d'oranger ou le benjoin sont généralement reconnues comme agréables.

#### Peut-on briser cette association, dans le cadre d'une odeur liée à un mauvais souvenir ?

C'est possible en recréant un souvenir positif associé et en le répétant. Mais tout dépend bien sûr du trauma et de la résilience de chacun. En tout cas, la pandémie a remis l'odorat sur le devant de la scène : sa perte liée au Covid a ainsi généré des pertes d'appétit et même des dépressions tant il est associé au bien-être et au plaisir.



**Ensoleillée.** Propice à la sérénité grâce à ses notes de fleur de tiaré et de caramel. Eau de Parfum Absolu Tiaré, Acorelle, 32,95 € les 50 ml, [acorelle.fr](http://acorelle.fr)



**Bien-être en flacon.** Cette fragrance est conçue pour instiller des sentiments de joie et de paix. Eau de parfum White Tea, Elizabeth Arden, 36 € les 30 ml, [parfumeries.com](http://parfumeries.com)