

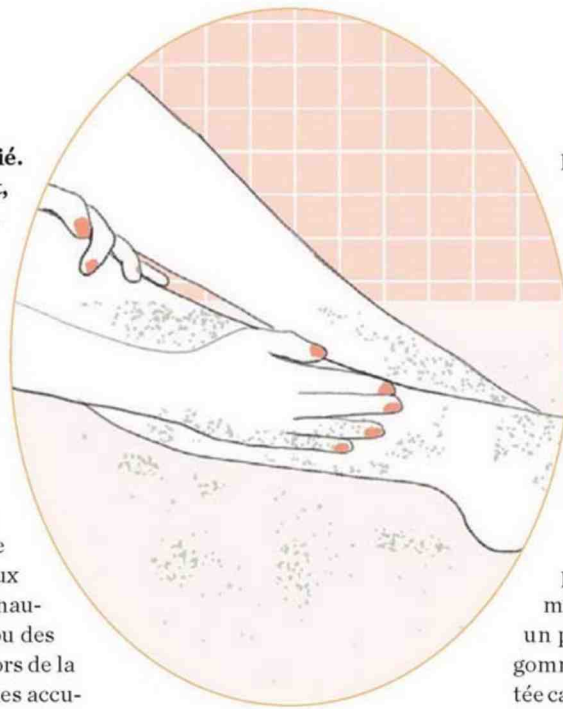
J'ai envie de faire **peau neuve**

Enfin le printemps ! Il est temps de faire notre mue et d'aller jambes nues au soleil. Mais d'abord, gommons notre peau... et nos tracas.

C'est un moment privilégié. Un geste qui, naturellement, se fait « en conscience ».

Car en réveillant notre peau à l'aide d'une texture granuleuse, le gommage corporel nous invite à prêter attention à nos contours, à nos tensions et aux zones rugueuses qui nous constituent. En surface, il s'agit d'éliminer les cellules mortes qui asphyxient les pores et empêchent la peau de réfléchir la lumière. « Les peaux sèches, favorisées par une mauvaise circulation sanguine ou des modifications hormonales lors de la ménopause, ont tendance à les accumuler », explique Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique chez Clarins. La recette est simple : sur peau humide, du sel ou du sucre mélangés à du miel ou de l'huile d'olive font durer le plaisir. Le plus des cosmétiques ? « Les cristaux fondent de façon plus homogène, ce qui permet un geste uniforme. Et ils sont plus faciles à rincer », précise-t-elle.

Le gommage une à deux fois par semaine agit aussi en profondeur. Il irrigue, nourrit les tissus et détoxifie. Y compris sur le plan énergétique. « En pleine saison du foie, organe lié à la colère, et de la rate, qui renvoie aux ruminations, ce rituel apaisant peut aider à évacuer ce qui n'a pu être



exprimé », note Jocelyne Mury, thérapeute psychocorporelle. Mais tout est dans la gestuelle ! Pour opérer un bon gommage drainant, remonter en

petits mouvements circulaires depuis les talons jusqu'aux épaules, en insistant sur les coudes et les genoux. Et reprendre le même circuit plusieurs fois au lieu d'appuyer fort, sous peine d'épaissir la couche cornée. « **La peau est le miroir de notre intériorité.** Plus on est dur avec soi, plus elle l'est aussi et ressemble à une carapace », reprend la thérapeute. Finir par de l'eau froide pour décupler l'action sur la microcirculation. Puis appliquer un produit hydratant, même si le gommage laisse déjà la peau veloutée car le film lipidique se reconstitue lentement. Reste la sensation d'avoir immédiatement une peau débarrassée de ses imperfections qui invite, selon Jocelyne Mury, « à s'aimer telle que l'on est ». **Agnès Rogelet**



LE BON RITUEL

Pour exfolier : Gommage « Tonic » corps aux huiles essentielles, Clarins, 250 g, 43,80 €. Gommage plaisir corps au sel, argiles et algues de Guérande, Guérande Cosmetics, 175 ml, 19,50 €.

Pour restaurer le film hydrolipidique : Baume fondant hydratant, Avène, 250 ml, 18,50 €. Heavenly Body Oil, huile pour le corps, Antipodes, 100 ml, 34 €. Audrey Tropauer