

**Le terroriste
d'Orly : « Je suis
là pour mourir,
par Allah ! »**

RÉCIT PAGE 17

DENEUVE
Rencontre avec
une femme sage

PLAISIRS, PAGES 34-35



MANUEL VALLS
« Trahison ?
Quelle trahison ? »

OPINIONS, PAGE 30

Le Journal du Dimanche

Sécurité, identité, laïcité : les réponses de Macron

> INTERVIEW

Il dévoile son plan
de « reconquête
républicaine »

> PROJET

Contre l'islamisme,
il veut renforcer
l'école et la police

> SONDAGE

Sa personnalité
intrigue et divise
les Français

> ENQUÊTE

La fausse affaire
des 3 millions
évanouis

Pages 2 à 5



Plaisirs Bien-être

L'ORDONNANCE DU PRINTEMPS

Jambes légères Un cocktail de neuf plantes rafraîchit, hydrate et soulage les jambes lourdes. Fluide jambes légères Couvent des minimes, 18 €.

Masque régénérant Ce masque à base de Plancton de vie répare et apaise les peaux fragilisées par l'hiver. Life Plankton mask Biotherm, 70 €

Bain d'hydratation Ce baume haute nutrition vient à bout de la peau desséchée par l'hiver. Baume précieux tonifiant Bois d'orange Roger & Gallet, 21,90 €.

Doux gommage L'huile de raisin associée au miel d'acacia nettoie et exfolie la peau du visage en douceur. Crème gommante douce Caudalie, 18,50 €.

Changer de peau La poudre d'amande et de noyau d'abricot favorise le renouvellement cellulaire et l'onagre lisse, hydrate et apaise le corps. Gommage corps tonifiant Onagrine, 17,50 €.

Coup d'éclat Ce masque et sa lotion magique à la banane purifient la peau et exfolient à la fois. Masque sacré aborigène Omoyé, 55 €.

Douche exfoliante Aux extraits de cellulose et à la vitamine E, ce produit lave et affine le grain de peau. Gel douche exfoliant Anne Semonin, 32 €.

Spring Break Pour une détox et un réveil cutané, ce booster répare la peau et renforce ses défenses naturelles. Sérum Spring Break Codage, 39 €.

Nuit réparatrice Ce masque nocturne agit sur l'hydratation et la régénération cutanée, pour des traits reposés au réveil. Masque de nuit merveilleux Sanoflore, 20 €.



DÉTOX Le 21 mars, c'est mardi. Conseils et produits pour traverser en toute sérénité la saison du renouveau

Saison du réveil de la nature en Occident, le printemps est aussi, pour la médecine traditionnelle chinoise (MTC), la saison du yang, du mouvement, de l'extériorisation. Après l'hiver, saison du yin, de

l'endormissement et de l'introspection, le temps de la renaissance est venu, qu'elle soit physique, intellectuelle ou émotionnelle. « *Le printemps, c'est la renaissance, le renouveau*, selon Bertrand Bimont, ostéopathe et praticien en MTC. *On réapprend le vivant après l'immobilisme hivernal.* » Cette saison est associée au couple d'organes foie-vésicule biliaire. Responsable du drainage, le foie est capable de diffuser l'énergie (qi) à l'ensemble du corps. Il joue un rôle décisif dans le stockage et la circulation du sang ainsi que sur les muscles, les tendons, la vue, les ongles. S'il est engorgé, ses fonctions se détraquent, entraînant inflammations tendineuses, maux de tête, problèmes de circulation ou émotions explosives... Conseils à suivre.

LA TÊTE

Détox existentielle et nouveaux projets

C'est le moment du passage à l'action. « *On prend conscience d'un renouveau : la quintessence énergétique est à son maximum, les émotions sont exacerbées, ce qui n'a pas été réglé auparavant peut ressortir*, précise Bertrand Bimont (tendancesante.net). *De beaux projets peuvent se concrétiser mais les émotions moins positives peuvent aussi ressurgir, comme la colère ou l'irritabilité.* » Pour aborder au mieux ce nouveau cycle, il s'agit de faire le bilan de ses envies passées et

futures pour « *déloger les poussières cachées sous le tapis* », bref, pour entamer une légère « *détox existentielle* » : on en profite pour solder les questions non résolues pendant l'hiver ou essayer de relancer les projets inachevés, qu'ils soient personnels ou professionnels, afin de repartir du bon pied. Faute de quoi, la colère et le ressentiment peuvent s'exprimer, car le foie joue sur nos émotions, positives ou négatives, qui s'expriment plus librement à cette saison.

LE VENTRE

Jus de citron, massage et radis noir

Le printemps est le moment idéal pour faire une détox du foie. Agissant comme un filtre, il a pu s'encrasser suite à une alimentation hivernale riche et une activité physique restreinte. Pour évacuer toxines et déchets, le drainage peut se faire simplement : en buvant un jus de citron pressé dans une eau chaude le matin, en faisant une cure de radis noir ou en aidant la digestion avec des infusions de menthe poivrée. En parallèle, on adopte une alimentation à base de légumes, viandes maigres, fruits, poissons, épices et aromates. Des techniques manuelles aident aussi à s'alléger,

comme les massages spécifiques du ventre. « *En médecine ayurvédique, le ventre est un pilier de l'équilibre et de la prévention de la santé* », explique Nathalie Poiroux, fondatrice des spas Cinq Mondes, qui proposent le soin spécifique Udarabhyanga, relançant les fonctions d'élimination en agissant sur les marmas (les points d'acupression) des méridiens du gros intestin et de la vessie (à partir de 90 €, cinqmondes.fr). « *Pour compléter, il est bon de boire le matin un jus de citron-curcuma-gingembre, de prendre des huiles essentielles d'ail ou des infusions de romarin* », poursuit-elle.

LES JAMBES

Baskets neuves et posture du chameau

C'est le moment de ressortir les baskets, remises au placard pendant l'hiver. Une reprise en douceur de l'activité physique aidera à relancer le métabolisme. « *Il faut reprendre progressivement, sinon on risque de grosses courbatures ou des blessures au genou, au dos ou la cheville*, prévient la coach Lucile Woodward (lucilewoodward.com). *Après l'arrêt hivernal, il faut cinq semaines pour retrouver son niveau.* » Le mieux est de varier les activités, cardio, renforcement musculaire et stretching. Et de ne pas rechausser ses vieilles paires de running : « *Si on court souvent, l'amorti de la chaussure s'use très vite*, poursuit la coach. *C'est très mauvais de reprendre avec des*

kilos en plus et des chaussures usées. Même chose pour la musculature : mieux vaut recommencer avec des exercices sans poids ajoutés, pour retrouver d'abord de bonnes positions et de bonnes sensations. »

Le sport distille aussi des bienfaits internes. Des postures de yoga ou de Pilates vont mobiliser et stimuler les organes : « *Pour aider le foie, une posture de compression (voir photo) va l'aider à transformer graisses et sucres en énergie disponible. La posture de yoga dite du chameau étire le dos et masse l'estomac pour l'épauler dans cette période de détox.* » ●

CHARLOTTE LANGRAND @Chalangrand

elledcoration.fr
NOUVEAU SITE

INSPIRATIONS · TENDANCES · CONSEILS PRATIQUES