



Beauté tonique
Trucs exfoliants

LE SECRET DES PEAUX lumineuses...

Par Julie Alix

Malgré vos bons soins et la pause ensoleillée de l'été, votre teint est gris, votre peau rugueuse et sans éclat... L'exfoliation est sans conteste le soin approprié à cet état. Bonne nouvelle! Il est très facile et peu coûteux de concocter à la maison des soins exfoliants... gourmands! Une petite cure beauté à faire soi-même à la maison avant d'affronter le climat hivernal. Allez-y: exfoliez!

Toutes les peaux bénéficient grandement d'une bonne exfoliation, un élément essentiel des soins corporels. En libérant votre épiderme des cellules mortes, vous lui permettez de s'oxygéner et la rendez plus réceptive aux soins hydratants ou bronzants.

QUELQUES PRÉCAUTIONS

Vous pouvez exfolier la peau du visage de une à deux fois par semaine et celle du corps, au moins trois fois par semaine. Plus le produit est doux, plus sa fréquence est permise. Cependant, si votre peau est particulièrement délicate ou si vous avez des problèmes vasculaires, n'utilisez ces produits que sur les zones les moins sensibles, et pas plus d'une fois par semaine. De plus, les fines particules exfoliantes conviennent bien aux peaux plus sensibles et à l'exfoliation du visage. Les particules grossières sont quant à elles tout indiquées pour l'exfoliation du corps et des callosités.

MÉTHODE

Pour le visage, commencez d'abord par humecter votre peau avec de l'eau tiède. Avec l'exfoliant, massez ensuite doucement pendant quelques minutes en effectuant de petits mouvements circulaires. Insistez plus particulièrement sur le front, le nez et le menton. Évitez bien sûr la zone fragile du contour des yeux. N'oubliez pas votre cou ainsi que votre décolleté. Rincez enfin abondamment à l'eau tiède, sans frotter, à l'aide d'une débarbouillette douce ou d'une éponge. Pour le corps, toujours en faisant des mouvements circulaires, massez vigoureusement les zones calleuses et plus en douceur les endroits où la peau est plus tendre...

Quelques aliments pouvant servir d'abrasif dans votre exfoliant...

- + Sel de mer (fin ou moyen)
- + Amandes réduites en poudre
- + Sucre granulé ou en poudre
- + Noix de coco en poudre
- + Flocons d'avoine (grauu)
- + Graines de lin broyées

Quelques bases liquides...

- + Eau tiède
- + Miel liquide
- + Yogourt
- + Lait ou crème
- + Lotion hydratante
- + Huile végétale (olive, amande douce, sésame, etc.)

Et quelques recettes...

Exfoliant amande, miel et yogourt

45 ml (3 c. à soupe) de poudre d'amande

15 ml (3 c. à thé) de miel

45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature

Mélangez et remuez énergiquement la préparation. Pour une exfoliation du visage tout en douceur.

Exfoliant au sel de mer, à l'huile d'olive et aux herbes

500 ml (2 tasses) de sel de mer fin

85 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive

85 ml (1/3 de tasse) d'une infusion à la menthe ou au romarin, chaude

Mélanger et remuez énergiquement la préparation. Pour une exfoliation du corps en profondeur.

Voilà! Votre peau est radieuse, lisse, souple et rosée. Il ne vous reste qu'à savourer cette fraîcheur retrouvée! ■



idée SPA

Par Michèle Foreman

MANOIR ST-CASTIN

Doublement récompensé au Manoir St-Castin

La beauté naturelle du lac Beauport est à apprécier, et ce, en toutes saisons. Un séjour vous permettra de découvrir cette belle nature autour du lac comme en montagne, d'y pratiquer des activités variées et même de faire un saut dans l'impressionnant parc de la Jacques-Cartier, qui se trouve à proximité.

C'est aussi l'occasion rêvée de reprendre ses sens et ses énergies. Au Manoir St-Castin – membre du groupe d'hôtels Villegia –, qui est situé à une quinzaine de minutes du centre-ville de Québec, le spa s'ouvre sur le lac. Déjà, c'est l'abandon.

Le détachement est immédiat au moment de la prise en charge par des thérapeutes d'expérience qui proposeront les soins qui conviennent le mieux, dont des exfoliants et des crèmes ou des huiles qui se composent souvent d'aliments.

Ainsi, on a choisi la racine de gingembre pour exfolier le corps. Cette plante tropicale, à rhizomes noueux et charnus, représente le «remède universel» chez les Indigènes. Tonique et stimulante pour le corps et l'esprit avec en prime des pouvoirs antioxydants, la poudre micronisée des rhizomes exfolie parfaitement la peau par gommage mécanique. À cet ingrédient s'ajoutent des huiles essentielles de noix de muscade, d'orange, de mandarine et de cannelle.

Cette gomme adoucit et parfume délicatement la peau, et dégage un parfum si agréable qu'il suggère la bonne humeur. Il n'est pas étonnant qu'il se nomme ivresse au gingembre! ■