

MONDADORI FRANCE

GRAZIA

GRAZIA.FR

Semaine du 1^{er} au 7 juillet 2016

Bernadette Chirac nous fait visiter le musée du quai Branly

La folle histoire de Grace Jones et Jean-Paul Goude

INTERVIEW
ISABEL MARANT
nous parle de musique (et de mode)

BELLE ET ZEN
L'ayurveda au service de la peau
+ Respirez!
C'est bon pour le corps

PARTIR AU SOLEIL
Nos adresses secrètes à Marseille et Beyrouth

TOPS LÉGERS, CHEMISES NOUÉES, JEANS D'ÉTÉ...

REDÉCOUVREZ VOS BASIQUES

Nos pièces préférées portées par le top Filippa Hamilton

DOM: A/6 € - S/4 € - BEL: 2,30 € - CH: 3,80 FS - CAN: 4,95 \$CAN
D: 4,90 € - AND: 2,30 € - A: 4,50 € - ESP: 3 € - FIN: 4,50 €
GB: 5 £ - GR: 3,50 € - ITA: 3,50 € - LUX: 2,30 € - MAR: 40 DH
TOM SURFACE: 750 CFP - PORT.CONT: 3 € - TUN: 6 DTU - USA: 4,95 \$

L 19753 - 351 - F: 1,80 €



La peau À L'HEURE hindoue

Naturel, holistique, respectueux, l'ayurvéda fait son entrée dans la cosmétique occidentale. Prescriptions et conseils d'adaptation. Par **Julie LASTERADE**
Photos **Mel KARCH** Réalisation **Aurélie LAMBILLON** Styliste **Alexandra BERNARD**

Il flotte comme une envie de simplicité, d'équilibre, d'une peau en accord avec soi dans ses meilleurs moments (l'été par exemple). Et un nouvel intérêt pour l'ayurvéda, cette médecine ancestrale hindoue, holistique, interprétée en version cosmétique. Elle suggère de vivre sa peau comme un organe essentiel d'absorption et d'élimination, mais aussi comme un révélateur de son état de santé. Caractère bouillonnant, de type «pitta»? Dispersé, comme le «vata»? Ou plutôt lent, comme un «kapha»? L'ayurvéda propose de rétablir les équilibres plutôt que d'accentuer ses penchants naturels (le dosha en ayurvéda). Les plus convaincues et déjà très initiées à la pratique n'appliqueront sur leur peau que des produits qu'elles pourraient avaler. Les autres pourront commencer par une pratique un peu plus occidentalisée. •

Merci à Jacques Wahl, praticien ayurvédique.

PEAU ÉPAISSE ET ROUGE *Profil pitta/feu*

Choisir une huile fine, fluide, facile à absorber comme celle de calophylle, de coco, d'argan, de tournesol ou de macadamia et lui ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de carotte ou d'hélichryse, aux propriétés vasoconstrictrices et cicatrisantes. **Jouer l'apaisement.** En réduisant sa consommation de produits laitiers et carnés. Ils acidifient l'organisme et ralentiraient le renouvellement cellulaire. Éviter tous les sports de compétition ou susceptibles de provoquer des chocs, comme la course à pied. Chez les sujets pitta, ils favorisent l'inflammation.

LE SHOPPING PITTA

1. Lotion Fire + Water, **Poppy and Someday**, env. 22 € les 60 ml sur Poppyandsomeday.com
2. Huile pour le Corps, **Personalized Body Oil Jiva Apoha**, env. 178 € les 237 ml sur Jivaapoha.com (prévoir deux à trois semaine de fabrication).
3. Baume à Lèvres Ayurvedic Lip Balm, **Sundara Holistic**, env. 13 € les 7 ml sur Sundaraholistic.com ▶





PEAU SÈCHE ET DÉSHYDRATÉE *Profil vata/vent*

Choisir une huile grasse. Celle d'avocat ou de noyau d'abricot fera très bien l'affaire. Rechercher la douceur des eaux florales et le parfum enveloppant, rond, ample et féminin des huiles essentielles de rose, de jasmin, de patchouli ou d'ylang-ylang.

Miser sur la régularité. Les vata ayant tendance à se disperser, penser à manger à des heures régulières, de préférence des aliments chauds, rassasiants, un peu gras et sucrés s'il le faut. Trouver une activité physique en contact avec la terre, l'extérieur, les bois... comme le jardinage, l'escalade, la spéléo, la randonnée.

LE SHOPPING VATA

1. Savon Vata Face Cleansing Bar, **Rasasara Skinfood**, env. 25 € sur Rasasara.com
2. Huile pour le corps Brahmī Rose Adaptogenic Bath and Body Oil, **Ayurveda Apothecary**, env. 53 € sur Tradeyoke.com
3. Baume pour les yeux Intensive Eye Balm, **Arya Essentials**, env. 71 € les 15 ml sur Ahalife.com et Beautyhabit.com

PEAU GRASSE ET BRILLANTE *Profil kapha/terre et eau*

Choisir une huile légère, comme l'huile de tournesol. Utilisez-la sur un coton pour le démaquillage et additionnez de quelques gouttes d'une huile essentielle astringente et rafraîchissante (citron, menthe, citronnelle) pour resserrer les pores.

Privilégier les légumes, les feuilles, la salade... Limitez les plats mijotés, frits et autres gratins. Faites léger le soir (ni fromage ni dessert) et sautez même le petit déjeuner si possible. Sans trop vous frustrer non plus. Activité physique obligatoire, et pour lutter contre la petite tendance léthargique du kapha et son tropisme pour le canapé-télé, s'inscrire à un sport d'équipe, beaucoup plus motivant.

LE SHOPPING KAPHA

1. Masque Cucumber Aqua Gel, **Pratima**, env. 35 € les 60 g sur Pratimaskincare.com
2. Huile pour le corps Spirited Kapha Body Oil, **Mauli Rituals**, env. 39 € les 130 ml sur Maulirituals.com
3. Huile pour le visage Balancing Face Oil, **Miód**, env. 23 € les 25 ml sur Theorganicproject.com.au



4 GESTES DE BEAUTÉ AYURVÉDIQUE UNIVERSELS

1 S'automasser le visage, le contour des yeux, de la bouche, des tempes. A pratiquer à l'instinct, sans se soucier d'un protocole particulier.

2 Investir dans l'huile de sésame. S'il fallait n'en acheter qu'une, ce serait elle. Elle est compatible avec les trois doshas et vendue au litre (donc moins chère) au rayon condiments des magasins bio.

3 Prendre une carte à la piscine la plus proche. Fluide, l'eau convient aux vata. Fraîche, elle refroidit les pitta. Enfin, elle aide les kapha à lutter contre la pesanteur.

4 S'offrir une cure ayurvédique au très sérieux centre Somatheeram en Inde (renseignements sur Dessinemoilemonde.fr) ou, plus proche, dans un centre Tapovan (Tapovan.fr)