

ELLE

CUISINE
LA HAWAII FOOD
DÉFERLE DANS
NOS ASSIETTES
4 RECETTES
À TOMBER!

DE "GOSSIP GIRL"
À WOODY ALLEN,
RENCONTRE AVEC

**BLAKE
LIVELY**

LA FILLE LA
PLUS RADIEUSE
DE HOLLYWOOD

ESCALE EN AFRIQUE
CETTE MODE
QUI NOUS FAIT
RÉVER...
BIJOUX XXL,
COULEURS CHAUDES
& MATIÈRES BRUTES

DÉBAT
AVOIR SES
RÈGLES OU PAS?
UN NOUVEAU CHOIX
POUR LES FEMMES

SEXE
RENCONTRES
COUPLES...

**Y A DE L'AMOUR
DANS L'AIR!**

SPECIAL HOROSCOPE D'ÉTÉ

SEXISME EN POLITIQUE
UNE EX-MINISTRE DIT TOUT
LE TÉMOIGNAGE CHOC
DE MONIQUE PELLETIER

BEAUTE
LES PRODUITS
MINI POUR
VOYAGER LÉGER

M 01648 - 3678 - F: 2,20 €



HEBDOMADAIRE 17 JUIN 2016 www.elle.fr
MAGAZINE ÉDITÉ PAR ELLE ÉDITIONS 11000 PARIS
TOUTES LES COULEURS SONT GARANTIES
PAPIER 100% RECYCLÉ



BEAUTÉ

DO IT YOURSELF

LES FORMULES SECRÈTES DES SPAS DE LUXE

PUISEZ DANS VOS PLACARDS SUCRE ROUX, SON D'AVOINE OU HUILE DE COCO ET CONCOCTEZ-VOUS DES SOINS « BELLE PEAU » EN UN TOUR DE MAIN.

PAR JEANNE DRÉAN

LE SCRUB TONIFIANT du Blue Spa de l'hôtel Carlisle Bay, à Antigua

Ce gommage revitalise le corps en tonifiant la peau et en stimulant la circulation. Avec un effet zen, dû à la senteur citronnée de l'huile essentielle de lemongrass, aussi appelée huile citronnelle. On peut le personnaliser en utilisant l'huile végétale dont on a le plus besoin : huile d'amande douce pour assouplir les peaux sèches et apaiser les démangeaisons, huile de noix de macadamia pour améliorer l'hydratation ou huile de bourrache pour la tonicité et l'élasticité de la peau.

• LES INGRÉDIENTS

Sucre brun, huile végétale (selon vos besoins) et quelques gouttes d'huile essentielle de lemongrass.

• ON FAIT COMMENT ?

Verser 4 cuil. à soupe d'huile végétale et 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un petit récipient à couvercle. Ajouter 3 cuil. à soupe de sucre brun et bien mélanger. Cette préparation peut être réservée dans un endroit frais et sec, avec un couvercle. Elle peut se conserver une semaine au réfrigérateur. Elle s'utilise sous la douche, comme un gommage. Insister sur les jambes pour un effet rafraîchissant puis rincer à l'eau tiède.





LE SOIN JAMBES LÉGÈRES

des spas des hôtels Mandarin Oriental

À faire en fin de journée pour se délasser.

• LES INGRÉDIENTS

Sel de mer, huile d'amande douce, huile de jojoba (à stocker au réfrigérateur pour un effet frais et à bien secouer avant utilisation), huiles essentielles de mandarine, de géranium, de romarin et de menthe poivrée.

• ON FAIT COMMENT ?

Bain de pieds : verser 2 cuil. à soupe de sel de mer et 15 gouttes d'huile essentielle de géranium, tonifiante, dans 5 litres d'eau froide. Laisser les pieds tremper quelques minutes.

Gommage : mélanger 2 cuil. à soupe de sel de mer avec 4 cuil. à soupe d'huile d'amande douce et 6 gouttes d'huile essentielle de mandarine, qui active la circulation sanguine et lymphatique. Appliquer le mélange sur les pieds, en insistant sur les zones rugueuses, puis rincer à l'eau fraîche.

Automassage : dans 50 ml d'huile de jojoba, verser 7 gouttes d'huile essentielle de romarin et 7 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Masser les pieds et étirer en lissages, avec l'ensemble de la main, des orteils jusqu'aux genoux, pour favoriser la circulation sanguine. Frictionner les pieds entre les mains afin de réveiller l'énergie. Pour soulager les jambes fatiguées par une station debout prolongée, exercer une pression circulaire du pouce sur le dessus du pied, entre le premier et le deuxième orteil, ainsi qu'en plein milieu du cou-de-pied, dans le creux entre les deux tendons. Procéder à une flexion-extension des pieds le plus fort possible. Pour finir, s'allonger sur le dos, surélever les jambes et respirer avec le ventre pour une détente totale.

LE SOIN VISAGE PEAU

NEUVE du spa de la Villa Orselina, en Suisse

On prévoit une heure devant soi pour enchaîner trois soins qui font la peau toute fraîche. Le gommage doux et le bain de vapeur à l'huile essentielle de lavande, relaxante et antiseptique, préparent la peau à recevoir le masque. Ce dernier cumule l'action exfoliante de l'acide lactique présent dans le yaourt et l'action réparatrice et cicatrisante du miel.

• LES INGRÉDIENTS

Sucre, poudre d'amandes, huile de coco, huile essentielle de lavande, yaourt*, miel, sachets de tisane de camomille.

• ON FAIT COMMENT ?

Gommage : mélanger dans un bol 1 cuil. à café de sucre et 1 cuil. à café de poudre

d'amandes, puis verser de l'huile de coco pour créer une pâte souple. Sur peau démaquillée, exfolier la peau par mouvements circulaires puis rincer.

Bain de vapeur : placer pendant 5 minutes le visage au-dessus d'un bol rempli d'eau chaude additionnée de 3 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Masque : mélanger 1 cuil. à soupe de yaourt avec 1 cuil. à soupe de miel et 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Appliquer le masque en évitant le contour des yeux et laisser poser 20 minutes. Placer les sachets de tisane préalablement infusés et refroidis sur les yeux pendant ce temps, pour réduire les poches et cernes. Rincer à l'eau et appliquer une crème hydratante, bio de préférence.

LE SCRUB CORPS HYDRATANT AU SUCRE ROUX du Varua Polynesian Spa

de l'hôtel The Brando, à Tetiaroa

Même s'il convient à tous les types de peau, ce gommage du corps est particulièrement recommandé aux plus sèches et sensibles. Le sucre permet de fixer les molécules d'eau dans l'épiderme et de maintenir un bon niveau d'hydratation. L'huile de coco est très riche en acides gras saturés qui ont une forte affinité avec les cellules cutanées.

• LES INGRÉDIENTS

Sucre roux, huile de coco vierge, miel.

• ON FAIT COMMENT ?

Verser 2 cuil. à soupe d'huile de coco vierge dans un bol. Ajouter 2 cuil. à soupe de sucre roux et 1 cuil. à soupe de miel. Appliquer le gommage sur le corps par mouvements circulaires doux, sans frotter. Inutile de laisser agir. Une fois l'application terminée, il suffit de bien rincer à l'eau claire, avant de terminer par un jet d'eau fraîche pour activer la circulation sanguine.

LE PROTOCOLE VISAGE

ÉCLAT du spa Six Senses Zighy Bay, à Oman

Du nettoyage au masque, ce programme peut prendre une petite heure. Riche en flavonoïdes et en sélénium antioxydants, la figue améliore l'élasticité de la peau. L'huile de jojoba a une composition proche de celle du sébum et hydrate tous les types de peau sans laisser de film gras, mêmes sur les plus grasses. Quant au concombre, il resserre les pores.

• LES INGRÉDIENTS

Yaourt*, miel, 1 figue fraîche, poudre d'amandes, huile de jojoba, 1/2 concombre, poudre d'avoine.

• ON FAIT COMMENT ?

Nettoyage : mélanger 2 petites cuil. de yaourt nature et 1 de miel. Nettoyer le visage et le cou à l'aide de cette mixture puis retirer avec une éponge imprégnée d'eau tiède.

Gommage : mixer 1 figue fraîche avec 1 petite cuil. de poudre d'amandes et un peu d'eau. Réaliser un gommage sur l'ensemble du visage pendant 2 à 3 minutes, puis rincer à l'éponge imprégnée d'eau tiède.

Massage : appliquer de l'huile de jojoba sur l'ensemble du visage et du cou en réalisant des mouvements ascendants puis exercer des points de pression entre les sourcils, au creux du menton et aux coins des lèvres. À répéter trois fois.

Masque : mixer 5 cuil. à café de yaourt nature avec de la poudre d'avoine et un peu d'eau tiède, de manière à former une pâte épaisse. Appliquer sur l'ensemble du visage et du cou et laisser sécher 10 minutes. Rincer à l'eau froide.

Lotion tonifiante : placer une quinzaine de tranches de concombre sur les yeux, le visage et le cou et laisser agir 5 minutes. ■

* Attention, on ne peut pas conserver l'excédent des préparations au yaourt.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Vous désirez ajouter à ces recettes d'autres actifs ? Connaître encore plus de formules de soins ? Nos bonnes adresses rien que pour vous.

- [Naturalia](http://naturalia.fr) propose des actifs et des recettes DIY sur son site naturalia.fr et son compte Instagram avec Angèle Maeght, la célèbre cuisinière veggie de La Guinguette d'Angèle.
- [Aroma-Zone](http://aroma-zone.fr) organise des ateliers dans plusieurs villes de France pour réaliser son soin sur mesure, jusqu'au 8 juillet. Renseignements sur aroma-zone.fr
- [Pure Essentiel](http://pureessentiel.com) livre de nombreux conseils pour utiliser les huiles essentielles sans se tromper sur son site pureessentiel.com
- [Centifolia](http://centifolia.com) vend une large gamme d'ingrédients bio et délivre toutes les précautions d'emploi sur son site centifolia.com
- Abonnez-vous à la chaîne YouTube de ELLE pour découvrir d'autres DIY Beauté en vidéo : youtube.com/user/ELLEfr