

LE MAGAZINE DU TEMPS 27 MARS 2021

T

MATIÈRE
Médecine ou design,
le champignon
est bon à tout faire

HORLOGERIE
La politique américaine
aux poignets des présidents

SPORT
Au haut niveau,
les athlètes apprennent
aussi à ne rien faire

Laetitia Dosch



Lumières intérieures

LA PEAU EST UN PARCHEMIN SUR LEQUEL S'ÉCRIVENT NOS ÉTATS INTÉRIEURS, NOS ÉMOTIONS ET NOS MODES DE VIE. AUJOURD'HUI, LES SPÉCIALISTES DE LA BEAUTÉ FAVORISENT UNE APPROCHE HOLISTIQUE, QUI PASSE PAR L'ESTIME DE SOI ET LE SOIN DE L'ÂME

par Emilie Veillon illustrations: Daiana Ruiz pour T Magazine

Après des décennies de crèmes liftantes et de miroirs grossissants, la beauté esthétique se trouve chahutée par une approche plus bienveillante. Elle découle d'un nouveau rapport au corps, moins objectif, plus ressenti. Comme si, à force de mettre de la conscience dans ce que l'on fait, mange, met sur sa peau ou sur sa façon de respirer, le regard se pose plus en profondeur. «On cherche une lecture plus globale des déséquilibres intérieurs, confirme Claire Andréewitch, naturopathe et auteure de l'ouvrage *Révélez votre glow* (Ed. Marabout). Les esthéticiennes, dermatologues et facialistes le disent, la peau devient de plus en plus fragile en raison de notre mode de vie, de la pollution ou de la malbouffe. On obtient plus difficilement de bons résultats avec seulement une crème ou un traitement.» Comme elle le confirme, plus de professionnels du

accompagnement qui cible le style de vie global de la personne pour traiter des problématiques de surface. L'objectif? Retrouver un teint radieux. «Le glow, en anglais, cette lumière qui éclaire le visage, reflet d'un profond bien-être, d'un alignement, une aura en quelque sorte», précise la spécialiste basée dans la région parisienne.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
Cela passe logiquement par un mode de vie plus qu'une routine de salle de bains. Les habitudes alimentaires ou la sphère émotionnelle entrent en jeu. «On sait désormais que la manière dont on se regarde, on se perçoit, a un effet sur la chimie intérieure. Le taux de cortisol, la fameuse hormone du stress, peut baisser grâce à la pratique d'une activité, d'un sport ou d'une méthode de développement personnel, que ce soit la marche, la relaxation ou le yoga», conseille-t-elle.

Cette vision de la beauté comme un tout tend évidemment à privilégier des produits cosmétiques les

boutiques en ligne romandes *Get Me Glow* et *Happy Officine* se sont spécialisées dans ce secteur. En s'inspirant des anciennes drogueries, leur assortiment promeut un art de vivre sain, avec des marques qui garantissent des compositions non toxiques et naturelles, mais aussi une gamme de compléments alimentaires.

«Ils sont fabriqués par de petites marques émergentes qui se lancent dans ce secteur autrefois occupé par les grandes entreprises phytopharmaceutiques, observe Aline Peerbolte, cofondatrice de *Happy Officine*. Ces compléments alimentaires soutiennent l'organisme sous la forme de cure ou sur plusieurs mois pour traiter des problèmes de fond liés au sommeil, au stress ou à la digestion par exemple. «On distingue les probiotiques, les prébiotiques, les plantes, les teintures, les huiles essentielles, sous forme de poudre, gélules ou gouttes, qui peuvent être détoxifiants, dépuratifs, antioxydants ou avoir un effet cosmétique en contenant par exemple de l'acide hyaluronique ou du collagène qui contribue

«La manière dont on se perçoit a un effet sur la chimie intérieure. Le taux de cortisol, la fameuse hormone du stress, peut baisser grâce à la pratique d'une activité, d'un sport ou de la relaxation»

Claire Andréewitch, naturopathe

à hydrater ou régénérer les cellules de l'épiderme. Les nouvelles marques ont simplifié leur utilisation avec des mélanges tout faits et une posologie simple, en remplaçant le travail du droguiste de l'époque.»

Créée en 2019, la marque française Holidermie incarne cette nouvelle génération de cosmétiques à vocation holistique. Elle associe des compléments nutritionnels ciblés pour la peau, des soins cosmétiques dont les actifs entrent en résonance avec les compléments pour en augmenter l'efficacité, et des protocoles de massage et de yoga du visage pour drainer, lisser, stimuler. Pour sa fondatrice, Mélanie Huynh, seule une action globale peut avoir un effet visible. «Lorsqu'on prend des compléments alimentaires pour sa peau au hasard, on ne sait jamais si c'est efficace. Je voulais une synergie garantie entre soin de la peau et compléments, ainsi qu'une qualité irréprochable des ingrédients», note-t-elle.

ENTRE TABOUS ET PRÉJUGÉS
A Genève, le centre Le Melrose a été l'un des pionniers de cette approche intégrative de la beauté, à même de répondre à une problématique de santé globale. Sur trois étages, on suit des cours de

yoga, pilates, cardio, on sue dans un sauna japonais, on se fait masser le visage avec les sérums bios de l'Américaine Tata Harper ou le corps avec des rouleaux en bois de Colombie, avant de choisir une infusion médicinale parmi la trentaine de bocaux que compte la bibliothèque d'herboristerie ou de prendre une poudre de super-aliments. «Nos clientes prennent beaucoup de plaisir à combiner tous les outils pour suivre une routine de bien-être qui englobe perte de poids, raffermissement, détox, détente, équilibre, gestion du stress ou belle peau, en faisant fusionner des champs très différents, comme yoga et fitness ou infrathérapie et massage traditionnel. Nous oscillons souvent entre tabous et préjugés lorsqu'il s'agit du corps et de la beauté. Je voudrais transmettre une vision positive et décomplexée du corps, qui n'a rien à voir avec une quête narcissique. Le corps est un temple, un allié, une sculpture», développe la fondatrice, Mélissa Schlemmer.

Cette vision de la beauté se développe aussi dans le secteur haut de gamme, comme l'explique Dr. Pauline Burgener, Docteur en Biologie, fondatrice de la marque de produits cosmétiques Dr Burgener Switzerland, ainsi que de la clinique B-MediC,

basée au siège de l'entreprise familiale à Lausanne. «Ma clientèle ne cherche plus à faire juste un soin du visage. Elle a compris qu'il vaut mieux s'occuper globalement de soi, puisque la peau n'est que le reflet de ce que l'on est à l'intérieur. A travers le diagnostic très complet de la peau par des techniques d'analyse sophistiquées, on parvient à identifier les besoins et problèmes, nous permettant de concevoir des produits cosmétiques sur mesure. On identifie également les éventuelles carences en oligo-éléments et la présence de métaux lourds pour conseiller les meilleurs compléments nutritionnels.»

Lorsqu'elle a repris l'affaire familiale il y a trente ans, les crèmes et le bistouri étaient la voie royale du rajeunissement. Désormais, les prises en charge au sein de sa clinique ne font plus de distinction entre santé et esthétique. Dans l'idée qu'une injection de botox ou un lifting ne peut dissimuler un regard triste ou un teint terni par le stress et la sédentarité. De plus en plus de protocoles établis dans les spas des hôtels ou dans les cliniques privées suivent cette ligne du mieux vieillir. Pour obtenir, au-delà des profondeurs de rides, un rayonnement de peau qui découle autant de la vie saine que de la joie de vivre.