

[BIEN-ÊTRE]

## 4 MASSAGES POUR SORTIR DE L'HIVER

CORPS, VISAGE OU CHEVEUX: ON S'OFFRE UNE BOUFFÉE D'OXYGÈNE POUR AMORCER LE PRINTEMPS, LE TEINT LÉGER ET LES TRAITS REPOSÉS. FEMINA A TESTÉ POUR VOUS 4 NOUVEAUTÉS REVITALISANTES.

TEXTES VALÉRIE FOURNIER ET MARIE-FRANCE RIGATAUX



S'abandonner à des mains expertes pour un regain de bien-être et d'éclat.

### CORPS Un soin du corps à double effet

**C'est quoi?** Prénommé «vitalité des glaciers» parce qu'il laisse le visage lisse et oxygéné comme après une promenade en altitude, ce rituel vise à booster le renouvellement cellulaire, donc à apporter un maximum d'éclat, de fermeté, de luminosité. Nettoyage approfondi, gommage, massage drainant et tenseur, suivi de la pose, durant une vingtaine de minutes, d'un masque 100% collagène, puis de l'application d'un sérum et d'un soin régénérant, eux aussi, au collagène mais de méduse, cette fois, font l'effet d'une cure intensive d'éclat.

**L'originalité:** Les produits Valmont, valeur sûre de la cosmétique suisse, tous enrichis en ADN triple, dont le fameux masque, parfois comparé à un lifting «biologique» tant son effet est radical. Parfaites aussi les techniques de massage et d'application.

**Bémol:** On en revient toujours au prix. Bien sûr, plus de 300 fr. ce n'est pas donné, mais le lieu, l'expertise des thérapeutes, la qualité des produits et surtout l'effet liftant, vraiment visible, font un tel bien au moral qu'on en redemande...

**Prix et adresse:** 320 fr. pour deux heures de traitement + accès au hammam. Spa Valmont, rue de la Poste, Verbier. Tél. 027 881 34 05, [www.evalmont.com](http://www.evalmont.com)



### VISAGE Un massage détoxifiant et revitalisant

**C'est quoi?** Clarins remodèle sa carte des soins du corps avec une approche «tri-active». La combinaison des 18 nouveaux produits permet de cibler plusieurs objectifs, par exemple minceur ET fermeté, ou minceur ET hydratation, pour un soin sur mesure déterminé en fonction de ses envies et du diagnostic de l'esthéticienne. Le rituel se déroule ensuite classiquement avec une exfoliation chimique (avec une lingette et non un gommage granuleux parfois inconfortable), enveloppement dans de délicieuses textures aux actifs boostés et massage à l'huile, avec le savoir-faire inimitable de Clarins 100% manuel.

**L'originalité:** Les conseils, les actions multiples, le mélange de plusieurs techniques comme le drainage, la pression, le massage relaxant. Le pouvoir des huiles essentielles dans l'inhalation est déjà une thérapie en soi!

**Bémol:** Franchement aucun, si ce n'est qu'il faudrait le faire toutes les semaines pour une maxi-efficacité!

**Prix et adresses:** 150 fr. pour une heure dans les spas Clarins (Genève, Chavannes, Fribourg, Lausanne et Vevey), [www.clarins.ch](http://www.clarins.ch), ongles spa.

PHOTOS: THIERRY ZUFFEREY, DR

### CORPS Un massage détoxifiant-revitalisant

**C'est quoi?** Directement inspiré de l'ayurvéda, ce massage très long et très complet, tonique, débutant par un gommage léger aux gants de soie, promet de vivifier le corps et de le nettoyer en profondeur. L'application d'un fango (mélange d'huiles essentielles et d'extraits d'algues) stimule la circulation sanguine et lymphatique et provoque une sudation propice à l'élimination des toxines.

**L'originalité:** Le passage en fin de traitement, durant un quart d'heure sur une table munie d'un arceau qui diffuse de la vapeur d'eau (il peut aussi vaporiser des gouttelettes d'eau agrémentée d'eau de fleur). Une manière d'activer la pénétration des produits utilisés.

**Bémol:** Evidemment 360 fr. c'est coûteux. Mais en arrivant une demi-heure avant et en se reposant ensuite dans la très confortable salle de relaxation, on peut carrément s'offrir une après-midi géniale! A faire entre copines.

**Prix et adresse:** 360 fr. pour deux heures. After the rain, 4, passage des Lions, Genève. Tél. 022 819 01 50 [www.aftertherain.ch](http://www.aftertherain.ch)



### CHEVEUX Un rituel capillaire bluffant

**C'est quoi?** Réputée pour l'excellence de ses produits, la marque japonaise Shu Uemura propose désormais plusieurs rituels visant à revitaliser le cuir chevelu et redonner aux cheveux force, volume et brillance. Inspiré par la cérémonie du thé, le déroulement est véritablement chorégraphié pour restituer la philosophie nipponne.

**L'originalité:** L'extrême précision de la gestuelle, mise au service d'un enchaînement rigoureux, débute par le choix de l'huile essentielle adaptée à chacune. Pour moi, du jasmin aux vertus revitalisantes. Massage shiatsu, shampooing minutieux à l'éponge puis rinçage sur fauteuil massant, lui aussi, traitement aux sels minéraux et masque aux huiles essentielles, massage du cou, des épaules et des mains, on en redemande!

**Bémol:** Aucun. Ultrarelaxant, agréable, on en ressort les cheveux au top de leur forme.

**Prix et adresse:** 120 fr. pour un peu moins d'une heure de traitement en cabine particulière. Chez Victoria Coiffure, rue Saint-Victor 4, Genève. Tél. 022 346 25 12. [www.victoriacoiffure.ch](http://www.victoriacoiffure.ch)



## Chute de cheveux... Cheveux fragilisés... Ongles cassants...



... peuvent être dus à une carence en biotine.

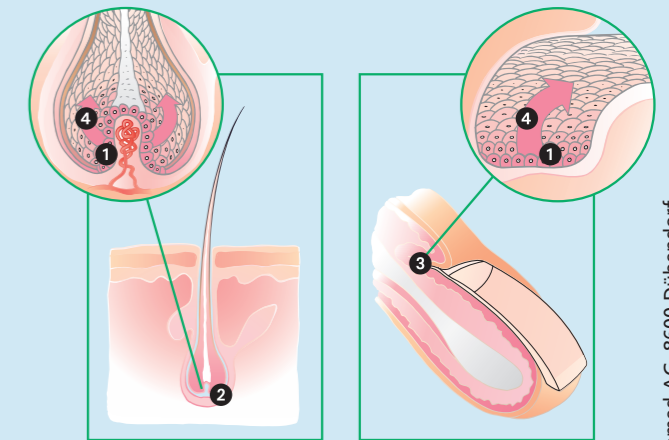
### Biotine-Biomed® forte contribue à combler cette carence.

La croissance de cheveux et d'ongles sains

Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) 1 de la matrice pileaire 2 et de la matrice des ongles 3 se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut 4. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

Mode d'action de la biotine

La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pileaire 2 et de la matrice des ongles 3, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



Biotine 1x par jour

- > réduit la chute des cheveux
- > améliore la qualité des cheveux et des ongles
- > augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles



En vente dans les pharmacies et les drogueries.

Distribution: Biomed AG, 8600 Dübendorf [www.biomed.ch](http://www.biomed.ch)

Veuillez lire la notice d'emballage.

BioMed