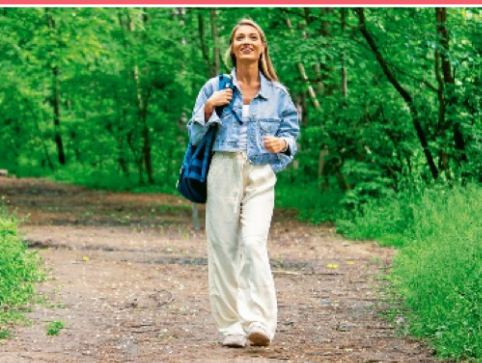




Une transformation à grands pas

Marcher est bien plus que le moyen le plus écologique de se déplacer, c'est aussi une thérapie pour le corps et l'esprit.

Il est rare que des pensées négatives ou stressantes résistent à une petite (ou une grande) marche. La libération d'endorphine n'y est pas pour rien. Sécrétée par le cerveau après quelques minutes de mise en mouvement du corps, cette hormone procure du plaisir, grâce à une action anxiolytique, antalgique et relaxante.

C'est la science qui le dit : passer du temps dans la nature contribue à faire baisser la pression artérielle, à atténuer l'agitation du système nerveux et à améliorer le fonctionnement du système immunitaire. Chacun peut d'ailleurs sentir en lui-même combien le silence, la présence d'arbres, de plantes, d'oiseaux ou, au contraire, les vues dégagées sont un ravissement pour l'âme.

Le dépassement de soi : marcher ne serait-ce que vingt minutes lorsqu'on n'en a pas l'habitude ou se lancer dans une randonnée de plusieurs jours, chaque effort que l'on fait sur ses jambes permet de s'offrir de petits défis.

S. ROUCHON

Cryo-cosmétique, la beauté venue du froid

Il n'a jamais eu autant la cote. Car au-delà du simple plaisir sensoriel, ses effets physiologiques sont réels. Au point qu'il s'invite dans nos routines quotidiennes. E. TOURAINE

Miraculeux

Sorti du congélateur, ce soin, absorbé par la peau, lisse et ravive l'éclat du teint. On adore ! *Glaçons éclat express*, 73 € les 8, www.annesemonin.com



Légère

Une brume à emporter partout pour soulager la sensation de jambes lourdes et ressentir un effet frais instantané.

Body-Dren Cryo-Brume jambes, Somatoline, 19,90 €, en (para)pharmacie.



Combiné

Un effet froid instantané qui défatigue le regard et une action profonde sur les effets du vieillissement. *Sérum yeux Cryo*, Cellular Epigenetics, Nivea, 15 ml, 17,99 €, en GMS.



Glacial

Sa formule procure une sensation mentholée intense jusqu'à une heure après la douche. *Gel douche rafraîchissant l'Or rose*, Melvita, 200 ml, 11,50 €, en magasins bio.



Inédite

Sa gelée cristalline constituée de petits glaçons se transforme en eau et procure un effet tenseur immédiat. *Gelée cristalline hydratante Diabolique Glaçon*, Garancia, 40 ml, 35,80 €, en (para)pharmacie.



Complet

Une texture lactée et bio avec 3 actifs antirides dont les effets sont maximisés par l'applicateur en acier. Breveté, il rafraîchit la peau jusqu'à -3 °C ! *Sérum collagène antirides*, 30 ml, 39,90 €, www.kreme-paris.com et chez Monoprix.



Instantané

Grâce à une technologie inspirée de la cryothérapie, ce masque anti-âge a un effet tenseur, raffermissant pour une peau radieuse et raffermissée. *Cryo-Flash Masque-crème anti-âge*, 75 ml, 85 €, www.clarins.fr