

Invitation au plaisir

Stress et vie active laissent souvent peu de temps et d'énergie pour prendre soin de soi. Coups de pouce. Eileen Guhl

«**P**rends du temps pour toi, pense à toi». Comme un mantra, ce conseil vous tourne dans la tête sans que vous sachiez par quel bout le concrétiser. «Je pense notamment aux mamans, qui n'ont pas le temps de prendre soin d'elles. Nous sommes là pour leur offrir des conseils pratiques compétents et un soutien adapté à leurs besoins!» confie Lydie Ghandi, assistante diplômée en dermo-cosmétique à la pharmacieplus du sentier, à la vallée de Joux. Pour la jeune femme, le premier pas consiste à prendre rendez-vous avec soi-même: «Un rendez-vous à noter dans son agenda!»

Illuminez votre peau

Le jour J, on commencera par se glisser dans un bain relaxant, à la lavande par exemple, avant de prendre soin de son visage. «La première étape pour redonner de l'éclat à sa peau est simple: on va la démaquiller soigneusement à l'aide d'une eau micellaire ou d'un lait démaquillant suivi d'un tonique. Ensuite, sur une peau humide, place au gommage, une étape souvent oubliée quoique essentielle, qui permet à la peau de profiter pleinement des bienfaits du masque» précise la spécialiste.

LE GOMMAGE Microbilles de pépins de raisin, noyau d'abricot, grains... «Un gommage doit être adapté aux besoins de sa peau. Si les grains sont fins, on pourra procéder à un massage de la peau. On peut également opter pour un peeling (ou gommage) enzymatique aux AHA (des acides de fruits), sans grains: ces acides vont exfolier et nettoyer la peau en surface tout en agissant en profondeur. Attention à respecter le temps de pause indiqué avec ce type de produit.»

LE MASQUE Côté détente, une à deux fois par semaine, je préconise un masque hydratant, à même de convenir à toutes les peaux et tous les âges. La peau trahit un manque d'hydratation: on va donc lui rendre fraîcheur, éclat, confort et détente des traits.

L'apport des huiles essentielles

«Lorsqu'on parle de détente et de bien-être – mais pas uniquement dans ce cas! –,

la prise en charge d'une personne doit être globale. Nous allons donc proposer à notre client (e) de soutenir sa démarche bien-être par divers soins» précise Akram Chouiter, pharmacien spécialisé en aromathérapie à la pharmacieplus du sentier. «L'aromathérapie, ce sont des principes actifs naturels et concrets qui soignent de nombreux maux physiques autant que les angoisses, la déprime, le stress...»

Des huiles essentielles (HE) pour la détente

Akram Chouiter: «Parmi une vingtaine de plantes disponibles, j'en choisis trois aux précieuses HE: la lavande officinale, relaxante, apaisante... la camomille romaine, anti-stress, elle favorise le sommeil, calme l'anxiété... et puis le néroli, qui apaise en cas de nervosité, d'angoisses, de phobies... Seules ou associées, elles peuvent être utilisées en massage – mélangées à une huile végétale –, en usage interne et en bain, voire en diffusion à froid, à l'aide d'un brumisateur ultrasonique. La posologie dépend de la voie d'administration et de l'âge de la personne et nécessite le conseil précis d'un spécialiste.»

En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Lydie Ghandi, assistante diplômée en dermo-cosmétique à la pharmacieplus du sentier, à la vallée de Joux:

1. Sensibio H2O 500 ml, Solution micellaire démaquillante, Bioderma
2. Sel de Bain Relaxant lavande/orange, Saline de Bex
3. Crème fraîche de beauté – Masque SOS Hydratant 48 H, NUXE
4. Crème Exfoliante Le Panier des Délices, L'Alpage

