

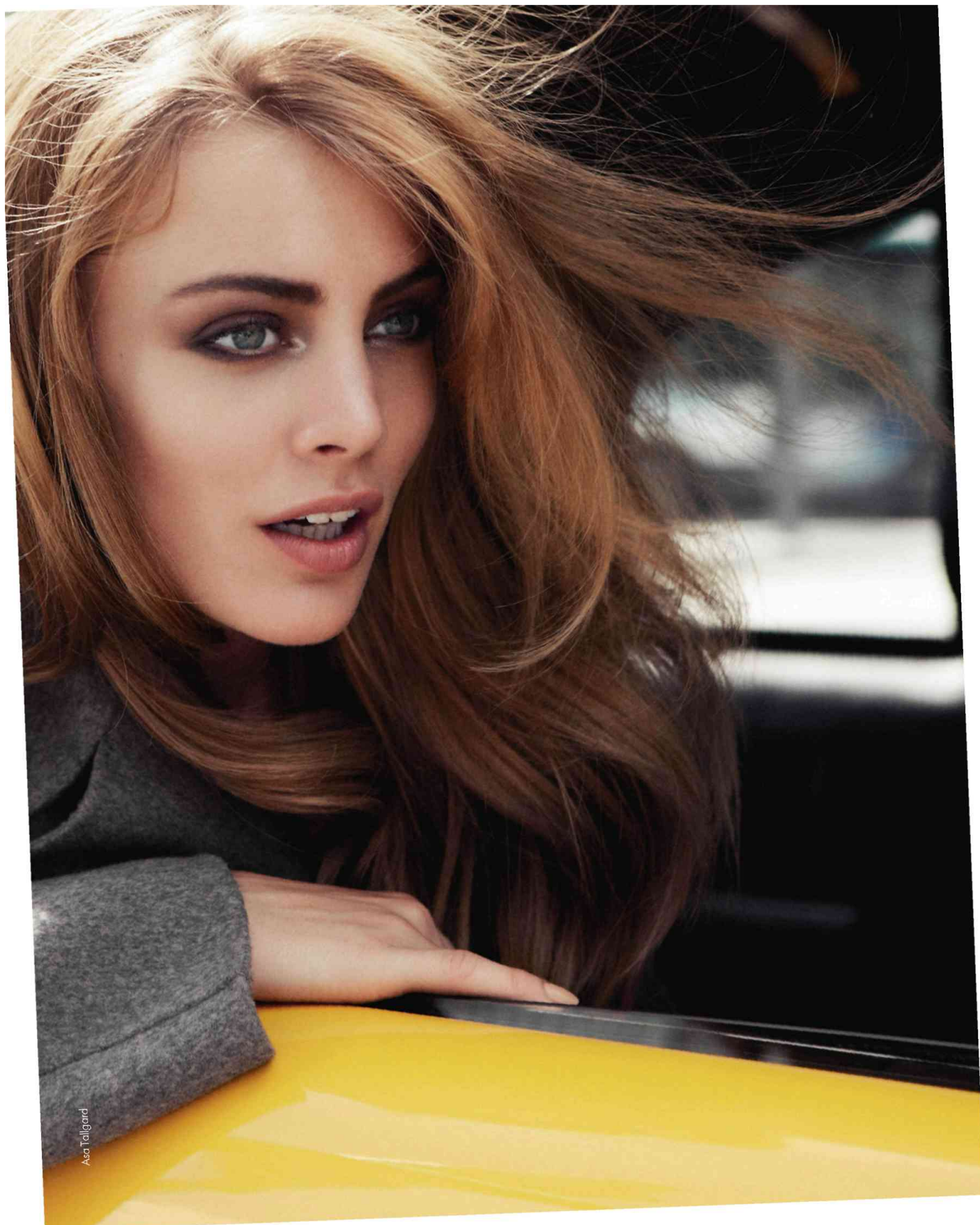


# BEAUTÉ AYEZ LE BON TIMING

C'est prouvé, les rythmes chronobiologiques influencent l'efficacité de nos gestes beauté et forme. Pour optimiser votre crème antirides et rentabiliser vos cours de gym, suivez le rythme.

Date : 06/01/2012  
Pays : FRANCE  
Page(s) : 74-76;78-79  
Diffusion : (366716)  
Périodicité : Hebdomadaire

ELLE



Alex Taligard



**Pourquoi une crème serait-elle plus efficace le soir que le matin**, un footing quasiment inutile après le déjeuner et un aliment sucré plus plombant pour la balance au petit déjeuner qu'au goûter ? Parce que notre organisme fonctionne selon un rythme jour/nuit bien rodé, qu'il ne fabrique pas les mêmes hormones le matin et le soir, et qu'il n'a pas les mêmes dépenses énergétiques tout au long de la journée. Comment se repère-t-il ? D'abord, grâce à la lumière captée par les yeux, qui module le rythme cardiaque et induit la sécrétion par le cerveau de cortisol et de mélatonine, deux régulateurs des rythmes veille/sommeil. La prise des repas influe également sur cet équilibre activité/repos.

De ces 24 heures bien réglées découlent tout un tas de processus, comme la libération d'insuline le jour, source de stockage de ce que l'on mange, ou la fabrication d'énergie et de facteurs de croissance la nuit, pour réparer les cellules agressées. L'étude de ces phénomènes naturels permet d'optimiser l'efficacité des produits cosmétiques, notamment en matière d'anti-âge et de minceur, mais aussi de répartir idéalement les aliments tout au long de la journée pour manger de tout sans grossir. On vous dit exactement quand faire quoi et comment, avec, au bout du compte, une plus belle peau et une silhouette canon.

## cosméto : ce qu'il faut faire matin et soir

Pas la peine d'acheter la crème la plus chère du monde si la peau ne peut rien en faire... Dans un premier temps, on optimise les basiques pour obtenir un max de résultats.

### ► Le démaquillage

Matin et soir, on se démaquille : light le matin, costaud le soir.

**Le matin**, un coton imbibé d'eau thermale ou florale, ou d'une lotion tonique, suffit à éliminer les petites impuretés sans saccager le film protecteur cutané qui s'est refait une santé pendant la nuit et qui protégera l'épiderme des agressions pendant la journée.

**Le soir**, c'est une tout autre histoire, il faut éliminer le make-up, les particules de pollution qui asphyxient la peau, le sébum... Le bon rituel : du lait massé aux doigts, idéalement deux fois de suite, puis un coton imbibé d'une lotion de la même ligne de soins. Un rythme qui vaut aussi pour le corps : mieux vaut se doucher le soir et bien se crêmer pour conserver une peau au film protecteur régénéré le matin. Eventuellement, on se rince mais on évite de se savonner à nouveau énergiquement.

### ► Les soins

**Le matin**, on fait le plein d'actifs hydratants, nourrissants, antioxydants, matifiants, de filtres UV et de perfecteurs optiques. La peau n'a besoin que de deux choses pour affronter la journée : être protégée et rester bien hydratée. Ce qui marche, ce sont donc les actifs qui renforcent le film de surface : acides gras essentiels, pièges à eau... Et pour la protection ciblée anti-agressions, les antioxydants et les filtres, surtout UVA, des rayons qui sont présents toute l'année et qui sont source de vieillissement.

**Le soir**, on mise sur les ingrédients stimulants, régé-

nérants, raffermissants, antirides. Préservées des agressions, les cellules travaillent à plein régime la nuit, la perméabilité de la peau est à son maximum, on en profite pour lui filer un coup de main. La crème peut être « de nuit », mais pas forcément. Si ce n'est pas le cas, on veille à ce qu'elle ne contienne aucun filtre UV mais ce qu'il faut d'actifs réparateurs qui activent le renouvellement cellulaire : vitamine A, vitamine C, acides de fruits, enzymes, peptides, boosteurs de collagène, agents éclaircissants... Enfin, une fois par semaine, on fait un gommage. Ça approfondit le nettoyage de la peau et aide à la pénétration des actifs des soins de nuit.

## diet : manger de tout, ok, mais pas n'importe quand

Pour avoir la pêche sans les kilos, on suit les recommandations du D<sup>r</sup> Alain Delabos, concepteur de la Chrono-nutrition.

### ► Au petit déjeuner

Oui au gras ! Il permet de reconstituer les réserves d'énergie après une longue nuit mais sera brûlé dans la journée. On le consomme avec des sucres lents, jamais avec des sucres rapides, qui provoquent une hypoglycémie en milieu de matinée et poussent à grignoter n'importe quoi. Donc, on évite le pain de mie, les brioches et les croissants... Au menu : fromage, œufs, bacon, tartines beurrées (de pain complet ou baguette).

### ► Au déjeuner

Place aux protéines pour renforcer les muscles. Sous forme de viande ou de poisson gras, avec des féculents qui permettent de tenir tout l'après-midi. Fruits et crudités (en petite quantité si on a tendance à gonfler) se consomment en entrée pour être assimilés vite fait sans perturber la digestion, mais on zappe le fromage et le dessert, qui alourdissent.

### ► Au goûter

C'est le bon moment pour le sucre. Fruits frais et secs, crème de marrons... on peut craquer pour les « gras végétaux » comme les amandes, les noisettes, le chocolat, qui ont un pouvoir rassasiant important. Goûter permet de se faire plaisir et de tenir jusqu'à la fin de la journée sans craquer le soir.

### ► Au dîner

On préfère le poisson, les fruits de mer, la viande blanche, plus digestes que la viande rouge, et on les accompagne de légumes cuits. Si on a tendance à faire de la rétention d'eau, on y va mollo sur la soupe : chargée de cellulose, elle fait éponge dans les tissus. L'idéal pour la silhouette, c'est de ne pas consommer de sucres le soir, ce qui veut dire pas de féculents, pas de légumes type petits pois, pas de dessert, pas d'alcool. Pourquoi ? La nuit, les cellules grasses stockent systématiquement le sucre. Mais, évidemment, on peut s'autoriser quelques écarts !

## DÉTENDEZ-VOUS, RESPIREZ !

Le réflexe qui stimule l'organisme : le matin avant de se lever, on bouche sa narine gauche et on inspire puis on expire avec la droite plusieurs fois. Le soir, au coucher, on fait l'inverse : on bouche la narine droite pour respirer avec la gauche, ça favorise la détente. D'ailleurs, si on se réveille en pleine nuit et qu'on n'arrive pas à se rendormir, cette respiration peut aider à trouver le sommeil. Régulièrement, tout au long de la journée, on n'hésite pas à soupirer, ça relâche le plexus solaire, très souvent crispé.



Date : 06/01/2012  
Pays : FRANCE  
Page(s) : 74-76;78-79  
Diffusion : (366716)  
Périodicité : Hebdomadaire

ELLE





## **gym : à chaque moment un objectif silhouette**

Quand on vise un objectif (minceur, tonus, détente...), choisir le bon créneau représente 50 % du travail.

### ► Pour avoir la ligne

C'est à jeun qu'il faut se dépenser pour obliger le corps à puiser dans ses réserves de gras, donc soit le matin avant le petit déjeuner, soit avant le déjeuner. Pour que l'effet mange-graisse soit optimal, on adopte un sport d'endurance, comme la marche rapide, la course à pied, le vélo, les longueurs en piscine, pendant un minimum de 30 minutes, en faisant attention à son rythme cardiaque qui doit rester lent. Le test : on doit pouvoir continuer à parler ou à chanter pendant l'effort. Quand le cœur s'emballé (si l'on transpire un max, si l'on devient rouge et si l'on est essoufflé), c'est signe que le corps puise le sucre dans le sang et pas dans la graisse. Le truc à savoir : on ne doit pas avoir de fringale après une séance de gym. L'indice qu'il faut ralentir le rythme à la prochaine séance.

### ► Pour transpirer, se muscler et se défouler

Si on adopte le cardio, qui fait grimper le rythme cardiaque, on préfère le matin ou le midi. Jamais après 18 heures. Cela vaut pour la course rapide, la gym suédoise, la zumba, la boxe... Gare au footing du soir qui excite et empêche de dormir. Là, pas besoin d'être à jeun, il est même conseillé d'avalier une banane, riche en magnésium, potassium, sucres lents, et digeste, ce qui permet de tenir l'effort.

### ► Pour se détresser

Les disciplines comme le yoga, le stretching, le Pilates peuvent se pratiquer indifféremment le matin pour un vrai gain d'énergie, ou le soir pour évacuer les tensions de la journée. L'énergie qu'apporte le yoga, par exemple, n'excite pas comme celle du cardio, donc aucun risque d'insomnie. En prime, les postures effectuées ont pour vertu d'abaisser les taux excessifs d'adrénaline et de cortisol, de quoi se détresser et bien dormir.

## **massage minceur : booker la bonne heure**

S'offrir un massage a un coût. Alors, autant mettre toutes les chances de son côté pour percevoir un vrai résultat.

### ► Pour perdre sa cellulite

Avec une technique comme le Cellu M6, on booke sa séance le matin à jeun ou en fin de matinée, au moins quatre heures après le petit déjeuner. Les cellules adipeuses déstockent mieux que juste après un repas. L'idéal, c'est d'enchaîner sur une séance de marche pour brûler le gras vidangé par les cellules. Un réflexe qui vaut aussi pour les crèmes anticellulite chargées de bousculer les capitons. Elles s'appliquent de préférence avant une séance de gym, comme le recommande le Pr Max Lafontan, spécialiste des adipocytes à l'Inserm. Les cellules grasses sont difficiles à stimuler, et plus elles sont « pleines », plus elles sont paresseuses, donc mieux vaut cumuler les stratégies.

### ► Pour un effet drainant

C'est le soir qu'il faut se (faire) masser. La nuit, en étant allongée, détressée, le drainage est amélioré. Et on a plus de liquides à drainer le soir que le matin au réveil. **CLAIRE DHOUAILLY**

Merci à Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, et à Mathilde Thomas, fondatrice de Caudalie.

■ A lire : « Mincir vite et rester mince », du Dr Alain Delabos (éd. Albin Michel).