



LA BEAUTÉ holistique

Sous ce terme se cache une démarche de plus en plus répandue, à travers des marques qui inscrivent leurs produits dans une vision plus globale de la beauté et du bien-être, souvent inspirée du yoga.

PAR SOPHIE GOLDFARB

Qu'est-ce que ça signifie ?

Le terme holistique vient du grec holos, qui veut dire « entier ». Une démarche holiste ou holistique considère donc l'objet dans sa globalité. « En beauté, il s'agit de prendre en compte le physique, l'émotionnel, le mental et le spirituel pour arriver à une harmonie globale, explique Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing et coach en beauté holistique. Cela signifie que la beauté inclut non seulement les cosmétiques, mais aussi l'alimentation, les compléments alimentaires, les massages, le sport, le yoga et la méditation. La crème n'en constitue qu'une toute petite partie. » **C'est une forme de beauté qui ne se contente pas de soigner l'apparence de la peau, mais**

le corps dans son ensemble, reliant celui-ci à l'esprit.

Une étude Ifop réalisée sur 500 femmes françaises en novembre 2020 montre que 98 % d'entre elles s'accordent à dire que la beauté n'est pas qu'une question d'apparence. Plus de la moitié des personnes interrogées déclarent que la confiance en soi (56 %), un mode de vie sain (55 %) et l'acceptation de ses propres imperfections (54 %) contribuent de façon majeure à se sentir belle. La forme physique (52 %) et un look naturel (42 %) restent importants. Et après deux années de pandémie, le désir de prendre soin de soi, de se reconnecter et de se faire du bien, davantage que paraître belle, s'est encore renforcé.

Être belle à l'intérieur pour être belle à l'extérieur

La beauté holistique se concrétise par des soins de beauté, mais plus encore par **un mode de vie favorisant l'équilibre intérieur**, incluant un bon sommeil et une bonne gestion du stress, pour mieux rayonner à l'extérieur. **Elle passe par une conscience et une écoute de son corps.** C'est pourquoi les massages et les automassages, le yoga, la méditation ou encore la sophrologie, font autant partie de la routine que la cosmétique. La beauté holistique est quasiment une beauté de « pleine conscience ». Ainsi, une crème appliquée à la va-vite n'apporte que peu de bienfaits alors que prendre le temps de la masser en se rappelant pourquoi on le fait – prendre soin de sa peau, la soulager de tiraillements, lui apporter les bons nutriments et actifs – et donc **y apporter attention et intention positive en décuple les effets.** Il y est question d'écoute du corps, des sensations, des émotions, de se faire du bien au corps et à l'âme avec des moments à soi de détente et d'écoute, pour que les résultats soient visibles sur la peau, sur l'éclat du teint. C'est tout un univers sensoriel qui est ici en jeu.



Notre sélection bien-être

1 Pour profiter pleinement de ses vertus aromatiques, on vaporise quelques gouttes dans la main, que l'on chauffe en se frottant les paumes, puis on inspire profondément trois fois de suite avant de l'appliquer. **EAU EXTRAORDINAIRE, 100 ML, 53 €, CLARINS (EN AVRIL).**

2 Plus qu'une eau fraîche, un plaisir sensoriel rassurant, dans la

tradition du hammam, pour réveiller le corps et le cœur. **EAU DE L'ATLAS, 100 ML, 52 €, CINQ MONDES.**

3 Cette marque conçue autour du yoga propose une brume protectrice à base d'huile de kukui, d'aloë vera, de thé vert et d'huiles essentielles apaisantes. **BRUME CORPORELLE AROMATIQUE MY OM WORLD, 120 ML, 25 €, YUNI CHEZ MONOPRIX.**

4 Une bougie parfumée aux notes florales et poudrées pour installer une ambiance qui invite à la détente et à la relaxation. **BOUGIE HARMONISANTE EN CIRE VÉGÉTALE, 180 G, 29 €, PAYOT.**

5 Cet encens naturel originaire d'Amérique du Sud favorise la relaxation et la méditation. **LES BÂTONS DE PALO SANTO, 15 €, SENTARA.**



Notre sélection visage

1 Créé par une naturopathe, il allie carotte et urucum, qui stimulent la mélanine, sésame et vitamine E pour protéger la peau du vieillissement cellulaire. **SÉRUM BONNE MINE SÉSAME CAROTTE URUCUM, 30 ML, 24 €, MA THÉRAPIE.**

2 Une combinaison d'huiles végétales bio et d'huiles essentielles aux vertus aromacologiques apporte éclat à la peau et confiance à l'esprit. **PLEINE CONFIANCE, 15 ML, 39 €, DERMAPOSITIVE.**

3 Inspiré de l'ayurvéda, ce soin (huiles d'abricot, macadamia et argan, antioxydants), est surmonté d'un roll-on en pierre d'obsidienne pour un massage apaisant. **ÉLIXIR LUNAIRE OBSIDIENNE, 50 ML, 69 €, WESAK.**

4 Cette huile parfumée (vanille, violette, néroli et iris) favorise la confiance en soi. Elle chouchoute l'esprit et l'humeur autant que la peau. **HUILE SOYEUSE EXPRESSIVE, 50 ML, 25 €, AIMÉE DE MARS.**



Notre sélection visage

1 La marque de la chanteuse Alicia Keys propose des produits holistiques tel ce masque purifiant au miel de manuka, charbon de bambou et feuille d'or. **MASQUE VISAGE HARMONIE, 50 ML, 30 €, KEYS SOULCARE CHEZ NOCIBÉ.**

2 Une crème qui associe ashwagandha, malachite, acide hyaluronique et acérola pour apporter de l'éclat. **CRÈME HYDRA-ÉNERGISANTE HOLIDERMIE, 50 ML, 55 €, HOLIDERMIE.**

3 Ce masque aide la peau à retrouver son équilibre naturel en douceur. En prenant le temps de ne rien faire, l'esprit et la peau s'unissent vers une relaxation totale. **MASQUE APAISANT, 30 ML, 35,70 €, DR HAUSCHKA.**

4 La marque franco-californienne présente un baume multi-usage régénérant (camomille, beurre de karité) pour calmer irritations et signes de sécheresse. **LE BLUE BALM, 50 ML, 52 €, ODACITÉ.**

Un concept qui puise son inspiration dans le yoga

Si la beauté holistique a fait son apparition en France il y a moins de dix ans, elle nous vient des pays anglo-saxons, où elle s'est ancrée il y a deux ou trois décennies, à travers l'essor de pratiques comme le yoga. **En effet, le yoga découle lui aussi d'une vision holistique,** d'une recherche de l'équilibre intérieur, du corps et du mental, à travers les postures, la respiration et la relaxation. C'est ainsi que beaucoup d'Américaines ont commencé à appréhender leur bien-être comme une globalité incluant la beauté. Pour aller plus loin, il faut revenir à la base du yoga, l'ayurvéda, dont il est l'une des composantes. Cette médecine ancestrale indienne est fondée sur l'équilibre phy-

sique et émotionnel. Reconnu par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme une vraie médecine, l'ayurvéda est composé de trois branches : l'alimentation, le médical et le physique (le yoga), et il constitue une philosophie de vie. **Il considère l'être humain comme un tout, dont les trois composantes – le corps, l'âme et l'esprit – ne peuvent être dissociées.** En France, cette vision holistique a largement été prônée et démocratisée par la naturopathie. D'ailleurs, nombre de créatrices de marques de beauté holistiques sont soit naturopathes elles-mêmes, soit très imprégnées des philosophies du yoga et de la naturopathie.



Et chez soi?

On choisit des marques en prêtant attention à leur sourcing, à leur qualité et à leurs valeurs, ainsi que des produits aux actifs bienfaisants (huiles essentielles, fleurs de Bach) et au parfum énergisant, relaxant ou purifiant.

On ritualise sa routine beauté en s'accordant des moments à soi. L'idéal est de se créer une bulle de bien-être dès qu'on le peut, avec bougies, bois à brûler, musique, et de recréer une ambiance de spa chez soi.

On s'inspire du yoga facial pour une gestuelle d'application des soins qui détend les traits et stimule l'éclat. Respirer profondément, se sourire devant le miroir, penser de manière positive... tout cela contribue à ressentir plus intensément les bienfaits de ses soins de beauté.

Aller bien au-delà du produit

Depuis quelques années apparaissent **des marques proposant des soins à la fois « in » et « out »**, soit des cosmétiques alliés à des compléments alimentaires. « La beauté holistique va bien au-delà, commente Pascale Brousse. Les vraies marques holistiques prodiguent des conseils, font intervenir des naturopathes, des nutritionnistes, des ostéopathes..., elles font des "lives" sur leurs réseaux sociaux en collaboration avec des professeurs de yoga. » Certaines ont même ouvert des lieux pour mettre leur philosophie en application (Loft Holidermie, Yuj, Seasonly...), où l'on peut recevoir un soin, un massage, suivre une séance de yoga ou de méditation, voire se faire tirer les tarots. Par ailleurs, ces marques valorisent **la qualité des ingrédients et de leur sourcing, la simplicité et la pureté des formules**, exemptes d'ingrédients controversés. C'est le cas de Ma Thérapie, créée par Céline Julien, naturopathe : « Je voulais des soins aux formules clean, épurées, sans parfum, et produits dans les Alpes-de-Haute-Provence ». **Les marques adoptent souvent des plantes adaptogènes utilisées en ayurvéda** (ashwaganda, ginseng, rhodiola) **et des ingrédients naturels reconnus** (aloe vera, spiruline, voire CBD). Les plus jusqu'au-boutistes se contentant

de produits bruts (huiles végétales ou essentielles, eaux florales et Fleurs de Bach). Enfin, pour arriver à un apaisement émotionnel grâce à leurs produits, certaines font appel au pouvoir des odeurs et à l'aromacologie, voire aux neurosciences. D'autres proposent des outils de massage en insistant sur le pouvoir des pierres, ou des rituels de fumigation avec des bois à brûler pour purifier l'air, calmer ou favoriser la concentration.



Notre sélection corps

1 Parmi l'offre de ce spécialiste des outils, un gua sha en jade pour masser visage et corps, favoriser le drainage et l'élimination des toxines. **JADE GUA SHA, 25 €, SEASONLY.**

2 Technologie exclusive, le « mood-boosting » repose sur trois composantes pour hydrater et protéger la peau : des textures ultra-sensorielles, des parfums s'adaptant

à l'état émotionnel et des ingrédients actifs stimulant l'esprit et réduisant le stress cutané. **930 LAIT SOYEUX ÉNERGIE, 200 ML, 43 €, MARIA GALLAND PARIS.**

3 Cette pâte huileuse exfolie, lisse et adoucit l'épiderme. Son complexe marin rééquilibrant à l'algue rouge indienne et aux huiles essentielles tri-doshiques harmonise le corps

dans sa globalité. **PÂTE EXFOLIANTE AU GINGEMBRE MER DES INDES, 270 G, 39 €, THALGO.**

4 Des cristaux de sels de bain parfumés provenant des montagnes de l'Himalaya et inspirés de l'ayurvéda, qui détendent et reminéralisent le corps tout en laissant la peau hydratée. **SELS DE BAIN DE L'HIMALAYA ABHYANGA, 250 G, 9,90 €, TAAJ.**

Prix donnés à titre indicatif. Adresses en fin de magazine.