

Beauté LUNAIRE

*De notre DIGESTION à notre humeur
en passant par notre ÉNERGIE
et notre sexualité, les PHASES de la Lune
ont plus d'impact qu'on ne le pense.
Petit guide STELLAIRE pour retrouver
l'harmonie, avant tout avec soi-même.*

Par FRÉDÉRIQUE VERLEY
et MARIE BLADT.

Photographe RUO BING LI.

4 PHASES DE BIEN-ÊTRE

NOUVELLE LUNE (presque entièrement cachée par le Soleil). "Elle marque à la fois la fin d'un cycle et le début d'un nouveau. C'est le moment idéal pour faire le point et se fixer des objectifs, pour poser des intentions et semer des graines pour le futur", explique Maya Alleaume. Pour cela, ne pas hésiter à énoncer clairement vos attentes, voire à les écrire dans un carnet. C'est aussi le moment de se régénérer, se ressourcer, se retrouver, avec : des huiles essentielles relaxantes (lavande, orange douce, jasmin), des méditations accompagnées du mantra Om, des bains aux sels, des massages relaxants et des soins purifiants pour la peau de type gommage, suivis d'une hydratation optimale.

LUNE CROISSANTE (partie droite éclairée, forme de C inversé). "Cette phase apporte beaucoup de vitalité, selon Maya. Notre énergie physique et psychique se remet peu à peu en route, notre potentiel augmente, nous nous extériorisons plus facilement." Il faut alors manger en pleine conscience, plus léger et plus vert (car on stocke davantage) et faire une cure de chlorophylle. On peut aider la peau à retrouver sa vitalité avec des masques au miel, des techniques d'automassage et un guasha, ou relancer les mécanismes cutanés en pratiquant un jeûne cosmétique sans crème pendant 24 heures.

PLEINE LUNE. Elle est alors au plus fort de son rayonnement énergétique et nous apporte joie et vitalité. "Nous pouvons mettre à profit cet éclairage pour affronter nos blocages émotionnels et entrer dans un processus de libération", ajoute Maya. L'organisme, en mode dynamo, se recharge plus facilement. Et pour ne pas avoir un trop-plein d'émotions (qui peut perturber le sommeil), on peut les canaliser avec du sport, de la danse, des chants et des rites.

D

ans une société surconnectée au digital, il est parfois capital de (re)synchroniser son corps et son mental sur les rythmes naturels, les phases de la Lune en tête. D'un point de vue général, la force d'attraction de la Lune affecte la croissance des plantes, tout comme les marées et la circulation océanique qui influe ensuite sur le climat. Sa force gravitationnelle maintient l'inclinaison de la Terre qui détermine aussi les saisons. D'un point de vue humain, elle influence nos fluides, de la rétention d'eau aux fonctions d'élimination, ainsi que la circulation de notre énergie. "Lorsque nous prenons conscience des phases par lesquelles la Lune passe, nous pouvons vivre pleinement les changements qui s'opèrent dans notre corps et tirer parti de ces mouvements énergétiques pour notre bien-être", annonce Maya Alleaume, auteur du livre *La beauté énergétique* (éd. Larousse).

Pour sa peau, privilégier les soins rééquilibrants contenant des probiotiques et les eaux florales comme les hydrolats de romarin, lavande, rose et menthe poivrée.

LUNE DÉCROISSANTE (partie gauche éclairée, en forme de C). Elle nous permet de nous libérer. Maya confirme: "Elle aide à se défaire des mauvaises habitudes et de tout ce que nous sentons devoir éloigner de notre vie." Profitions-en pour analyser nos liens relationnels et familiaux. Dans la maison, on fait le vide aussi, on trie, on donne, on jette. Les régimes et soins drainants sont amplifiés pendant cette phase. Le corps a tendance à être plus acide, donc ne pas hésiter à l'alcaliniser avec des légumes frais, des jus verts et des tisanes. C'est le bon moment aussi de faire des hammams, des saunas, des massages sonores, des drainages lymphatiques, et même de s'épiler, car les poils repoussent ensuite moins vite.

LE JEÛNE INTERMITTENT DE LA PLEINE LUNE

La Pleine Lune est la période du mois où l'on fait le plus de réduction d'eau. "Pendant trois jours autour de cette date, il faut donc boire beaucoup (au moins 1,5 litre) car, curieusement, plus on boit d'eau, plus on l'élimine. Il faut aussi favoriser les tisanes de vigne rouge, les drainages lymphatiques, nager et faire du trampoline si l'on peut", précise Aurélie Canzoneri, naturopathe certifiée et auteur du livre *Une naturopathe dans ma cuisine* (éd. Marabout). C'est aussi le moment où les jeûnes intermittents sont les plus efficaces, sur des plages d'au moins 16 heures: 16h-8h ou 20h-12h. Ou encore mieux: 16h-midi. On en profite pour consommer des tisanes diurétiques (prêle, reine-des-prés, orthosiphon, pissenlit) et on aide le foie à faire son travail en lui appliquant une bouillotte chaude au coucher et au réveil. "Si on pouvait suivre ce petit programme à chaque Pleine Lune, ce serait formidable pour l'organisme", conclut Aurélie.

BIEN DORMIR PENDANT LA PLEINE LUNE

Au moment de la Pleine Lune, on se sent souvent plus agité, plus perturbé, avec l'impression de mal dormir. Et bien, ce n'est pas une impression. "Une étude sur plusieurs années a effectivement démontré que les gens mettaient plus de temps à s'endormir (plus de 5 minutes en

moyenne), que la phase de sommeil léger augmentait au détriment du sommeil profond (le plus récupérateur). Globalement, ils dormaient 20 minutes de moins les nuits de Pleine Lune", résume Aurélie Canzoneri. Pour y remédier, elle préconise de ne pas boire d'excitants à partir de midi, de manger tôt et léger le soir. Privilégier les aliments riches en tryptophane, précurseurs de mélatonine et de sérotonine (banane, œuf, pomme de terre, laitue) et prendre des tisanes calmantes: passiflore, camomille, lavande, mélisse.

CYCLES FÉMININS SYNCHRONISÉS

Nous n'avons aucune preuve que les cycles féminins soient calés sur les phases de la Lune. "En revanche, il est vrai que les femmes ont 4 phases de cycle (comme

moment où le pic de créativité est le plus intense. La phase prémenstruelle (avec le fameux SPM) correspond, elle, à la Lune décroissante. Elle s'accompagne d'un gros travail pour l'utérus et d'une chute hormonale: le moment pour nous de nous délester de ce qui nous encombre et de nous faire chouchouter."

HUMEUR ET ÉMOTIONS

On dit d'une personne qui change rapidement d'humeur, qu'elle est "lunaire". Et ce n'est pas pour rien. Nos émotions peuvent être influencées, voire exacerbées, par le calendrier lunaire. "La Lune fait partie de l'univers de l'inconscient. Elle est donc liée à la façon dont on réagit, à notre intuition", dit Léa Baïxo, professeure de méditation, astrologue et masseuse. "Toutes les émotions qu'on a gardées pour soi ressortent forcément à la Pleine Lune, au moment où elle est éclairée par le Soleil et permet donc cette mise en lumière. Lorsque la Lune est décroissante, on préfère être chez soi, s'occuper de son intérieur, faire du tri, revenir à la nature, prendre soin de ses plantes et de ses animaux. Pendant la Lune croissante, a contrario, on ressent un besoin de s'accomplir dans le monde extérieur, de montrer qu'on est vivant, d'apporter sa vitalité au monde." Se calquer sur les énergies de la Lune, en comprenant leur impact, permet de "tendre vers la réussite et la connaissance de soi. On peut sortir des schémas passifs et évoluer dans le sens qui nous est favorable". Le signe du zodiaque dans lequel la Lune se trouve doit aussi être pris en compte. "En Bélier, les personnes sont plus tendues, plus agressives. En Taureau, elle apporte plus de stabilité, de calme. En Gémeaux, elle fait ressortir le besoin de communiquer à tout prix. Tandis qu'en Cancer, elle donne envie d'être plus présent chez soi."

ÉNERGIE ET SEXUALITÉ

"Se rebrancher à la Lune, c'est aussi retrouver notre vraie nature", nous explique Anne Bianchi, fondatrice du studio Satnam Montmartre, sexothérapeute et professeure de Kundalini Yoga. "L'énergie de la Lune est une énergie féminine (Yin est synonyme de repos, de vide), or aujourd'hui tout le monde est en carence de Yin. On est constamment dans l'action. Dans nos cultures, il y a une dominance



la Lune) avec des énergies comme toute assez similaires, précise Charlotte de Noisy, énergéticienne chez Gynécée. Et cette énergie joue sur nos émotions et nos pensées, qui ne sont rien d'autre que de l'énergie en mouvement. Chez la femme, le cycle commence le jour des règles. Ce qui correspond à la Nouvelle Lune. Cette période du cycle est comme un nouveau départ, le moment de poser clairement ses intentions et de se projeter. La phase pré-ovulatoire équivaut ensuite à la Lune croissante, avec augmentation de l'énergie. Le corps se prépare à une éventuelle grossesse et nous en profitons pour opérer des changements dans notre vie en nous reconnectant à nos envies. La phase ovulatoire concorde avec la Pleine Lune, le

1 — La teinte Moonlit
Gloweclaire la peau d'un
éclat lunaire surréaliste.
*Hollywood Glow Glide Face
Architect Highlighter*,
CHARLOTTE
TILBURY, 44 €

2 — La teinte Moon
(champagne pâle au fini
irisé) promet un regard
qui capte toute la lumière
dans la pénombre de la nuit.
*Stick Ombre à paupières
Voyeur*, HOURGLASS, 38 €

3 — Alternative douce
aux rétinoïdes, ce sérum
aux enzymes de citrouille
rénove la peau quand on dort
et encore plus les nuits de
Pleine Lune. *Sérum
Moonlight Catalyst*, KYPRIS.
(129 €, chez *Basar Bio*)

4 — "Une création
travaillée en clair-obscur
pour illustrer les reflets
irisés de la Lune ondulants
sur la Seine", dit Dimitille
Michalon-Bertier,
parfumeuse IFF, qui
a imaginé les effluves
planants de cette première
bougie maison. *Bougie Pleine
Lune*, BDK, 80 €

5 — Baies de Goji, écorces
d'orange sanguine, thés
blanc Aiguilles d'Argent
(Yin Zhen) du Guangxi
& Grec des montagnes
(Sideritis)... En alliant des
propriétés antioxydantes
à des vertus thérapeutiques,
ce thé repose sur
les principes de l'Ayurveda
pour offrir une beauté
"inside out". *The Moonskin*,
DEPURATIVA, 25 €



du faire sur l'être." Pourtant, se mettre sur pause est essentiel. "Il faut méditer, chanter, jeûner", nous conseille-t-elle. "Le lundi est le jour de la Lune. C'est le moment idéal pour se reposer et équilibrer nos énergies féminine et masculine. C'est aussi une phase d'intériorité que nos vies modernes nous empêchent de respecter", poursuit-elle, avant de nous confier jeûner tous les lundis. Ces cycles naturels permettent aussi, selon elle, de "se décomplexer par rapport à sa sexualité". "Le désir est quelque chose de fluctuant. Il est normal qu'il ne soit pas toujours à son pic." Le cycle menstruel d'une femme est d'environ 28 jours, et se compose de quatre phases, tout comme le cycle lunaire. Lorsqu'une femme est réglée, elle devrait "s'arrêter, aller dans la nature, être dans le yin. Plus on crée le vide, plus il y a une remontée qui peut s'opérer. Tout comme la nature qui renaît au printemps après l'hiver." Il en va de même pour la sexualité. "La libido augmente lorsque l'on est dans la phase ascendante. On ressent alors plus d'énergie jusqu'à l'ovulation (qui peut aussi faire grimper la libido car c'est un moment de procréation). Une fois la moitié du cycle passé, on entre dans la phase descendante."

6 — Ce sérum biphasé (à base de niacinamide et d'extrait d'olive) atténue les tâches et donne à la peau un éclat diaphane, comme l'astré lorsqu'il est éclairé. *Éclair de Lune L'Absolu*, GARANCIA, 44,90 €. **7** — Cette huile hydrate et nourrit tout en déposant des myriades de particules platine lunaires sur la peau. *Huile sèche scintillante Lumière Moonlight*, FRENCH GIRL, 40 € chez *Basar Bio*. **8** — À l'instar de la Lune, cette fragrance joue sur les contrastes : l'exaltation de la tubéreuse, la douceur du matcha, le piquant du poivre rose. Un résultat "sensuel, délicat, addictif", selon ses créateurs Anne Flipo et Paul Guerlain. *Eau de Parfum Pleine Lune*, BASTILLE, 95 €. **9** — Infusé d'améthyste aux propriétés vibratoires protectrices, cet élixir est à utiliser sur les points de pulsation pour se reconnecter aux phases de la Lune. *Elixir Lunaire*, WESAK, 79 € aux *Galeries Lafayette*. **10** — Un fard perlé à l'éclat astral avec nacres multidimensionnelles. *Eyephoria Colorsot Moon Child*, RABANNE, 24 €.

