



ENQUÊTE 45 IDÉES DÉTOX

JE LA JOUE MOINS "WORKAHOLIC"

EN M'IMPRÉGNANT DE L'ATTITUDE "SLOW LIFE" DU MOUVEMENT ANGLAIS "THE IDLER" (L'OISIF). UN COLLECTIF QUI SE MOQUE AVEC UN ZESTE DE PUNKITUDE DE NOTRE CULTURE DU "JE SUIS DÉBORDÉE". LEUR LOGO ? UN ESCARGOT... LEUR DERNIER PAMPHLET ? "SMASH THE SYSTEM" (CLIQUE LE SYSTÈME!) OÙ ? SUR WWW.IDLER.CO.UK

JE M'ACCROCHE POUR DÉCROCHER

En je pique leurs astuces aux people pour tenir sans craquer! Comme elles...

JE MONTE UN "SUPPORT GROUP" C'est avec ses amis qu'Oprah Winfrey s'est lancée dans la detox draconienne de l'américaine Kathy Freston. À plusieurs, on se soutient!

JE TROUVE DES FANS C'est la bonne idée de Gwyneth Paltrow qui a raconté au jour le jour sa detox sur son blog goop.com. Difficile de flancher quand des centaines d'internautes vous suivent! Toutes proportions gardées, rendez aussi l'affaire publique. Vous récolterez des encouragements.

JE DONNE UN COUP D'ACCÉLÉRATEUR Lorsqu'elle est en diète detox, Madonna (ci-contre) carbure aux graines de lin. Outre leur richesse bien connue en omega 3, elles ont des vertus laxatives qui boostent le processus purifiant. Le commun des mortels, moins endurci, préférera celles de lin doré (aux brunes) et à dose moins massive.

JE FILTRE UN MAX

... grâce à Henry, mon ami le purificateur d'air! Terminés ces fines poussières, ces pollens, ces bactéries et ces odeurs désagréables qui alourdissent l'atmosphère... Inspirez, expirez! Henry, 289 €. Rens. sur www.airnaturel.com.



JE FAIS PEAU (VRAIMENT) NEUVE

PREMIER DES SOINS "ÉBOUEURS" À SE LANCER, LE SÉRUM CAPTURE TOTALE ONE ESSENTIAL DE DIOR (104 €) RECYCLE LES PROTÉINES OXYDÉES. ON AT TEND D'AUTRES "MISTER CLEAN" EN 2010...

LA RÉDACTION AU MICRO

ISABELLE MÉRIOT, ÉDITING

« Le matin, j'avale un grand verre d'eau tiède. Ensuite, en route pour un petit footing à jeun! Il paraît qu'on élimine plus rapidement. »
ON PEUT AUSSI... filer se mettre au vert à l'hôtel Muse de Saint-Tropez (www.hotel-muse.com), un nouvel établissement épuré, qui propose des massages detox associés à des bains drainants. À combiner avec des marches rapides sur les plages de Pampelonne.

PAROLE D'EXPERT!

LAURENT DAVIER,

chef de produit plantes d'intérieur, chez Botanic.

"LES PLANTES DÉPOLLUANTES DÉTOXIFIENT NOS MAISONS"

- L'air de nos maisons est-il donc si pollué?

Peu de gens savent que l'air intérieur est plus toxique que l'air extérieur, même en ville! Car de nombreux polluants (qui ont des noms barbares : formaldéhyde, xylène, benzène et toluène...) se cachent dans le bois, le papier peint, les textiles ou les revêtements d'ameublement, les produits d'entretien, les désodorisants, les appareils de chauffage...

- Que peuvent les plantes pour notre environnement?

Certaines plantes ont la capacité d'absorber ces particules nocives par la photosynthèse et leur système racinaire. Elles les transforment en dérivés organiques inoffensifs.

- Lesquelles choisir?

Les meilleures alliées sont les plantes « généralistes » qui luttent contre les principaux polluants domestiques. Parmi les plus faciles d'entretien, il y a le chlorophytum (qui élimine jusqu'à 96% des émissions de monoxyde de carbone) et le Dracaena marginata, qui peut être placée dans toutes les pièces. Citons enfin le spathiphyllum qui a l'avantage - esthétique - d'être fleuri. On augmente l'effet dépolluant quand on mixe ces différentes variétés. Chacune, quoique « multitâche », a en effet sa cible préférée.

Pour réaliser un diagnostic personnalisé pièce par pièce (quelle plante, pour quoi?), rendez-vous sur www.quelles-plantes-depolluantes.com