

MON ÉTÉ EN AUTRICHE

DU GREEN ET DE LA RIGUEUR !
CES RITUELS CHAMPÊTRES
COMPIENT TOUTES NOS
ENVIES DU MOMENT. UNE
BEAUTÉ POINTUE AU SOMMET
DE LA HYPE. PAR VALENTINE PÉTRY



LE GOUROU

F.X. MAYR, PIONNIER DE LA DÉTOX

L'inventeur de la détox est autrichien !

« Le docteur F.X. Mayr a compris il y a plus d'un siècle ce que la médecine moderne étudie aujourd'hui : notre microbiome, explique Nils Behrens, chef de la clinique Lanserhof à Lans, en Autriche. Pour lui, la santé intestinale était la racine de notre bien-être global. Il a grandi dans une ferme et, en observant les vaches, il a compris l'importance de la nutrition : leur dos était tout propre en été, quand elles se nourrissaient d'herbe fraîche, et sale en hiver... » Sa recette détox est

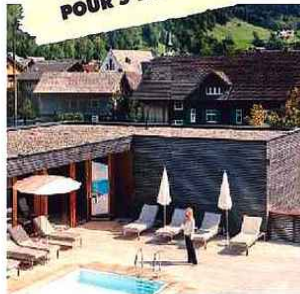


célèbre : prendre en remplacement d'un repas pendant plusieurs semaines une tranche de pain rassis bien dur, ce qui oblige à mâcher, et du lait. « Selon lui, mâcher 30 à 50 fois chaque bouchée d'aliment activait une bonne digestion. Et le lait était une sorte de complément pour parer à toutes les carences de l'époque. » Cette philosophie est restée ancrée dans la vie des Autrichiens... Et utilisée à la clinique Lanserhof. « Aujourd'hui, nous proposons plutôt un toast au sarrasin gluten-free et du lait de brebis », poursuit Nils Behrens.

L'OBSESSION DE LA NATURE, UNE HISTOIRE ANCIENNE

« L'idolâtrie de la Mère Nature s'est développée à partir de la période romantique, en réaction contre l'industrialisation de la fin du XVIII^e. En Autriche, en Suisse et en Allemagne, on retrouve encore cette idée de la nature positive et idéalisée », explique Susanne Kaufmann, fondatrice de la marque de cosmétiques du même nom. Cela résonne furieusement avec notre époque et le fantasme a perduré. « La marque Weleda a été fondée par l'Autrichien Rudolf Steiner, dont la philosophie est de respecter l'harmonie entre l'homme et la nature. L'intérêt pour une cosmétique ultra green est plus que jamais présent aujourd'hui », continue l'experte. Les formules bio ou green sont donc presque la norme en Autriche, qui selon Michael Wannemacher, des cosmétiques Ringana, « est un des pays qui a la part d'agriculture bio la plus élevée au monde ».

DE BONS SPOTS POUR S'INITIER



Les corners de cosmétiques bio Susanne Kaufmann

au Bon Marché Rive Gauche ou aux Galeries Lafayette Champs-Élysées ou chez Oh My Cream.

L'e-shop green Mon Corner B avec des marques autrichiennes telles que Less Is More ou Max and Me. mancornerb.com

L'espace Weleda, pour un massage rééquilibrant aux produits bio ou un atelier d'auto-massage. 10, avenue Franklin D. Roosevelt, Paris-8^e. Tél. : 01 53 96 06 15.

PASSION TISANES

Pour mieux dormir, digérer, penser ou gagner de l'énergie, comptez sur les bonnes herbes de la campagne. Amica, camomille, lavande, romarin, mélisse ou même fleur de soucis sont cultivés par la reine du bio Susanne Kaufmann dans les environs de la forêt de Bregenz.

GREGORY DRENNÉ: PIVETTE; INP/STARFACE; I-STOCK; PRESSE; ARNO CAUCHOIS (STYLISTE); LAURIANE SEIGNEN.



MON SPA AT HOME

3 IDÉES À COPIER POUR SE REMETTRE SUR PIED

Le roller made in Austria, pour retendre le visage.

Utilisez un roller pour le visage, « cela renforce les muscles, ferme les pores, active la circulation sanguine, explique Susanne Kaufmann. Commencez toujours par le centre du visage, et faites-le rouler horizontalement ».



Obsidian Face Roller, Susanne Kaufmann.

Le jeûne intermittent, pour alléger votre intestin.

« Nous recommandons de ne rien manger pendant seize heures. Il suffit de sauter le petit déjeuner. Vous pouvez reprendre un rythme plus traditionnel le week-end. Buvez deux à trois litres de tisane par jour », explique Nils Behrens.



De la musique planante, pour s'endormir.

Nils Behrens conseille de se coucher avec « Piano Medicine » : « Il s'agit d'un mélange de piano très lent, de bruits de rivière et d'oiseau. Le compositeur, Joe Meixner, a prouvé qu'au fil des jours le rythme de nos battements cardiaques ralentit. »



LES ADEPTES GLAM POPPY DELEVINGNE...

... Cara Delevingne, Karlie Kloss, Christian Louboutin et Donna Karan, tous fans de la clinique Lanserhof.

LE MENU SAIN

À la clinique Lanserhof, on privilégie les fromages locaux et aussi... le jambon de biche. « Cette viande est la plus saine possible car il n'y a pas de production de masse », explique Nils Behrens, chef de l'établissement. Susanne Kaufmann, de son côté, ne jure que par la compote de poires : « Je m'en prépare une, tiède, tous les matins. Riche en vitamines, elle soutient l'hydratation de la peau. »



LA RECETTE DO IT YOURSELF

La camomille pour sublimer les reflets blonds, voilà la recette de grand-mère la plus simple du monde. Versez une cuillerée à soupe de jus de citron et une infusion de camomille bio dans un litre d'eau pour avoir une eau de rinçage parfaite. Utilisez ce mélange après le shampooing afin de fermer les écailles et d'éclaircir la fibre.



SHOPPING

TESTEZ CES SOINS QUI FLEURENT BON LES PLANTES DE LÀ-BAS...

- 1. Purifiant.** Shampooing Bio Apaisant, Less Is More sur moncornerb.com, 200 ml, 25 €.
- 2. Formule Fraîche.** Baume de Protection Solaire Sunscreen SPF 20, Ringana, 125 ml, 38,60 €.
- 3. Spécial éclat.** Glow Mask, Susanne Kaufmann, 50 ml, 69 €.
- 4. Nourrissant.** Skin Food Soin Réparateur, Weleda, 30 ml, 11,50 €.
- 5. Pour peaux sèches.** Huile pour le Corps Flight to the Sun, Max and Me sur moncornerb.com, 100 ml, 66 €.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.