APRÈS L'HIVER, le printemps

Nos meilleures idées soin et bien-être pour rompre une bonne fois pour toutes avec le froid, et mettre corps et esprit au diapason de la belle saison. Par **Joy PINTO**

ON RÉVEILLE SON CORPS

Deux programmes express, à combiner, pour préparer le retour de la jupe.

SCULPTER SA SILHOUETTE

Transpirer, se muscler et s'amuser, c'est ce que promet le «Beach Body Challenge» de l'Elephant Paname. Au programme, des inspirations yoga et danse classique, mais mixées à la sauce cardio et renforcement musculaire. Bref, on n'est pas là pour rigoler. Enfin, quand même, au moment de faire du gainage sur un gros ballon. Au bout de deux heures, on tire un peu la langue, mais on sent que la torpeur des jours froids est derrière nous.

«Beach Body Challenge» à L'Elephant Paname, 40 € les 2 heures. Elephantpaname.com

CHANGER DE PEAU

Profitez des cours et des installations sportives du très chic Ken Club, le temps d'une journée dédié à vous et à vous seule. Au programme, une thématique détox avec lunch léger, infusion drainante et, surtout, un divin soin du corps signé Biologique Recherche qui laisse la peau lisse et un peu plus tonique. Après le réconfort, on aura vraiment envie de faire l'effort de quitter la saison du frimas pour de bon.

«Ken Reborn» au Ken Club, 260 € la journée tout compris. Kenclub.com

ON BOOSTE SON ASSIETTE

A chaque saison, ses agapes. Au printemps, on privilégie:

UN FRUIT La papaye

C'est l'allié santé du moment. D'abord parce qu'il regorge de vitamines qui donnent la pêche, et de potassium pour mettre le stress sous contrôle. Adieu aussi digestion molle de l'hiver: l'enzyme papaïne, secondée par les fibres naturelles du fruit, favorise l'élimination. De là à s'affiner un peu? Pourquoi pas, à condition de déguster ses pépins aussi, dans un smoothie par exemple. *«Ils régulent la glycémie et préviennent l'excès de gras, mais boostent aussi la détox en augmentant l'énergie surrénale»,* s'enthousiaste Marielle Alix, naturopathe.

UNE HUILE ESSENTIELLE La livèche

C'est l'extrait qui remet vraiment les compteurs à zéro. Comment? *«En éliminant les toxines accumulées dans le foie et la vésicule biliaire. Elle débusque les déchets dans l'ensemble de l'organisme, y compris les métaux lourds, et les conduit gentiment vers la sortie»,* explique Marielle Alix. A raison de 2 gouttes, 2 fois par jour sur 1 c. à soupe de miel, on accentue aussi le drainage et on tonifie le système antibactérien. Indispensable!

UNE SUPERFOOD Le moringa

Le gingembre est le coup de pouce de l'hiver, le moringa est celui du printemps. Anti-inflammatoire et booster de métabolisme, cette plante pleine d'antioxydants chasse la poussière accumulée dans le corps et dope son énergie avec des concentrations ahurissantes de vitamines A et C, d'acides aminés, de fer et de calcium. Consommez-le en cure de quinze jours, ou trois semaines si vous êtes à plat, à raison de 10 g de poudre par jour dans du jus ou dans un smoothie ou 6 gélules par jour, 2 à chaque repas.