SUBLIM

Janvier - Février - Mars

Modelages
DU MONDE

NOS IDÉES POUR...
LA SAINT VALENTIN

Restez au top
à la **montagne !**

Détox post fêtes
Nos 10 astuces

PORTRAIT
d'une femme
inspirante

Bel & Zen
Bel et Zen

SOMMAIRE

01 L'édito
02 Meilleurs voeux
03 Faites place nette
04 Détox après fêtes
06 Saint Valentin
08 Chouchous du moment
09 Zoom botox capillaire
10 Neige & Fun
12 Les Tendances
14 La folie des sneakers
16 Les grands-mères à l'honneur
18 Massage du monde
20 Produit à retrouver a l'intitut
22 Journée de la femme
24 Équilibre vert
26 Un joli teint
27 L'instant gourmand
28 Week-end en France
30 Les Actus du salon
32 Jeux & horoscope

L'ÉDITO

DE Bel et Zen

Bel et Zen vous présente l'édition de **votre magazine trimestriel SUBLIM**.

L'hiver, c'est la période **la plus froide de l'année**. La pluie, l'humidité et la pollution sont des facteurs qui rendent votre peau et vos cheveux **plus ternes**.

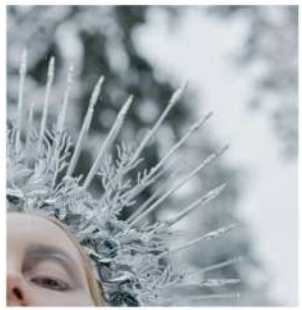
Maintenir son organisme en bonne santé pendant cette saison peut relever d'un **vrai défi**.

Sublim vous accompagne tout au long de cette **parenthèse hivernale** avec des **conseils** beauté et coiffure.

Vous retrouverez également un **programme détox rapide** pour vous remettre de la période des fêtes, des **offres Saint Valentin** ou encore le **portrait d'une femme inspirante**...

Dans cette nouvelle édition, découvrez également toutes les astuces et tendances, les évènements à venir ainsi que les actualités du salon Bel et Zen.

C'est aussi le moment de **préparer l'arrivée du printemps** et des beaux jours.



Anticipez sur vos soins capillaires et beauté pour être **au top** dès les premiers jours de beau temps.

Bel et Zen

28 rue gabriel Péri
31000 Toulouse

HORAIRES :
lundi de 14h30 à 19h
Du mardi au Vendredi
De 10h à 19h
samedi de 10h à 17h30

CONTACTEZ-NOUS !

0561621966
contact@beletzen.com
www.beletzen.com
Facebook Bel et Zen
Instagram ben_et_zen

N'hésitez pas à nous laisser des avis sur Facebook et Instagram

Crédits photo : Unsplash, Pexels, Pixabay, Freepik, Adobe Stock, Google Images, Pinterest

Bel et Zen souhaite **une belle et heureuse année** à tout(e)s nos client(e)s.

Que des milliers de **petites joies** viennent embellir votre quotidien et que tous vos **vœux soient exaucés** ! Nous nous tenons prêts pour **rythmer vos futurs mois** et faire ressortir ce qu'il y a de **plus beau** en vous.

Nous vous remercions encore une fois pour votre présence et votre fidélité. C'est avec impatience que nous allons **démarrer cette nouvelle année** avec vous !

Elle sera **pleine de nouveautés**, de projets et de bien-être. **2022** fut une année **incroyable**, mais **2023** promet d'être **extraordinaire** !

L'équipe

Les moments forts passés avec nos client(e)s

* Des **fous rire** en cabine par vos anecdotes amusantes et improbables.
* L'**anniversaire de mamie Joséphine** qui est venue s'offrir un moment de détente pour la première fois au salon Bel et Zen.
* L'**enterrement de vie de jeune fille d'Inès** entourée de toutes ses copines pour un atelier beauté.
* Mathilde qui a privatisé le salon cet été pour **se préparer pour son mariage** avec ses demoiselles d'honneur. Merci par ailleurs pour son invitation au vin d'honneur.

Comeback sur **nos évènements marquants** de cette année

* Présentation des produits Aores Charme d'orient
* Atelier Maquillage
* Arrivée de ANAIS dans l'équipe
* Anniversaire du salon

RÉSUMONS CETTE ANNÉE EN 3 MOTS :

VIVANTE - ENRICHISSANTE - ÉPANOUISSANTE

CÔTÉ MAISON

FAITES PLACE NETTE !

Le **rangement** est le meilleur moyen de rester organisé et de gagner du temps. Et c'est parce qu'il est souvent perçu comme une corvée que nous vous donnons quelques conseils pour **optimiser votre espace** et devenir plus efficace.

On s'est tous déjà demandé «Comment ça va rentrer dans mes placards ?", "Ai-je besoin de toutes ces affaires ?", "Depuis combien de temps traînent-elles dans ces tiroirs ?". Et oui, tout rangement doit commencer par un tri.

POUR UN TRI EFFICACE

- Prévoyez une **date à l'avance** pour avoir suffisamment de **temps libre** pour le faire (minimum un après-midi)
- Au préalable, **réunissez les objets** de même type au même endroit pour avoir une **vue globale** de ce que vous possédez
- Conservez uniquement les objets que vous avez utilisés pendant **les deux derniers mois**
- Prévoyez des **sacs** pour y mettre vos affaires **à donner ou à jeter**
- Une fois que vous vous êtes débarrassés de ce qui vous encombre, **place au rangement** ! Pour rappel, il sert principalement à gagner du temps dans la vie de tous les jours.

LE FRAI / FAUX DU RANGEMENT

Le concept de **« home organising »** (organisation de la maison) vient du Japon.

Faux

Il est né en 1983 en Californie. Un groupe de femmes organisées échangeaient leurs bonnes pratiques quant à l'entretien d'une maison. Il a ensuite été popularisé par la japonaise Marie Kondo avec son livre «la Magie du rangement» puis sa série Netflix.

LES CHIFFRES

54% des français disent manquer de place pour ranger leurs affaires.

47% des français avouent que trier et ranger ont déjà été à l'origine de disputes.

62% des français souhaitent vivre dans un espace de vie plus ordonné.

3 astuces POUR RANGER MIEUX

1. Utilisez des **sacs de rangement sous vide** pour gagner de la place pour vos affaires **les plus volumineuses**.
2. Profitez de l'**espace vide sous votre lit** pour y mettre des boîtes de rangement à **roulettes** pour plus de praticité.
3. **Écrivez sur chaque boîte** ce qu'elle contient pour gagner du temps lorsque vous cherchez un objet.

LA PERSONNE À SUIVRE

Marie Kondo

Instagram : @mariekondo

Courtesy of KonMari Media, Inc.

- SES CONSEILS -

Roulez vos vêtements et rangez-les à la **verticale** pour gagner de la place et avoir conscience de ce que vous possédez.

Utilisez les **boîtes à chaussures** : tout peut se ranger dedans et donner une **impression de netteté**.

Mettez vos chaussettes **l'une sur l'autre** et pliez-les en 2 dans le **sens de la longueur** plutôt que de les rouler en boule. **Gain de place garanti** dans votre tiroir !

PROGRAMME DÉTOX après-fêtes

Amuse-bouches, repas copieux, desserts gourmands, boissons festives…

On ressort des fêtes avec le teint et les cheveux ternes, une sensation de gonflement, et parfois quelques kilos en plus ! Pour commencer cette nouvelle année, rien de mieux comme **résolution que de prendre soin de soi.**

Votre salon vous propose des **conseils pour repartir du bon pied.**

10 ASTUCES POUR ÉLIMINER LES EXCÈS…

1 Grand nettoyage du frigo !

Après les fêtes, un **ménage du réfrigérateur** s'impose pour lutter contre la propagation de microbes et de bactéries. Commencez par le vider complètement puis débarrassez-vous de tout ce qui est expiré. Nettoyez l'intérieur avec de l'**alcool ménager** et terminez par éliminer les mauvaises odeurs en laissant un **citron ouvert** à l'intérieur. Enfin, pour les joints en caoutchouc, frottez avec un chiffon imbibé d'eau et de **vinaigre blanc**.

2 Purifiez votre corps

Comptez sur les **diurétiques** naturels comme :
- Un verre d'**eau citronnée** : à boire tous les matins à jeun.
- Les **feuilles d'ortie** aux propriétés détoxifiantes et purifiantes : boire 1 litre d'infusion par jour.
- Le **vinaigre de cidre** : consommez 3 cuillères à soupe diluées dans de l'eau quelques minutes avant chaque repas.
- Les **tisanes de pruneaux** : dénoyautez-les avant de les laisser infuser 10 minutes dans de l'eau bouillante. Laissez-les refroidir et dégonfler, dégustez froid.

3 Dites stop aux ballonnements

Après les excès, la sensation de **ventre gonflé** peut se faire sentir. Afin de réduire cet effet, vous pouvez réaliser cet exercice de respiration :
- *Allongez-vous et inspirez profondément par le nez.*
- *Retenez votre souffle pendant trois secondes.*
- *Expirez lentement par la bouche en rentrant peu à peu le ventre.*

Répétez cet exercice entre **5 et 10 fois** régulièrement pour soulager les ballonnements.

Le + : Optez pour une musique douce et relaxante pour réaliser ces exercices.

4 Les huiles essentielles sont vos alliées

Elles vont vous aider à repartir sur des bases saines en détoxifiant votre organisme. Nous vous en conseillons trois.

Huiles Essentielles de Citron
Elle a pour particularité de faciliter la **digestion**. Elle est très recommandée pour la détox car elle permet la **dégradation des lipides.**

Sur un morceau de sucre, déposez 2 gouttes, puis laissez fondre sous la langue. À prendre trois fois par jour, juste avant le repas, sur une cure de trois semaines.

Huiles Essentielles de Menthe poivrée
Réputée pour avoir des **vertus toniques** et améliorer la digestion. Elle **empêche également les spasmes intestinaux et digestifs.**

Diluez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans une cuillère à soupe de miel, trois fois par jour, avant les repas pendant 3 semaines.

Huiles Essentielles de Romarin à verbénone
Elle **régénère les cellules du foie** tout en les drainant et évacue le surplus de mauvais cholestérol.

Sur un morceau de sucre, déposez 2 gouttes puis laissez fondre sous la langue.
À prendre trois fois par jour, juste avant le repas, sur une cure de trois semaines.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :
Les huiles essentielles sont très concentrées. À utiliser donc avec modération et vigilance.

5 Faites le plein de légumes détoxifiants

Lors d'une cure détox, **les légumes apportent vitamines, fibres, nutriments et minéraux à l'organisme**. Ils aident le corps à se **purifier**, il faut donc en consommer sans modération.

Artichaut
Excellent **coupe-faim**, il permet également d'éliminer toutes les toxines présentes dans votre foie et vos reins.

Chou
Peu calorique et très riche en fibres. C'est un légume diurétique qui **élimine les impuretés accumulées.** Il contient également de la vitamine C qui renforce l'organisme.

Betterave
Contient de la méthionine pour **détoxifier l'organisme** et de la bétanine pour éliminer les excès de matières grasses dans le foie.

6 Les fruits détox à connaître

Ananas
Très riche en vitamine C et en potassium, c'est un excellent **brûleur de graisse.**

Pamplemousse
Il agit contre le vieillissement et renforce également les ongles et les cheveux. Il est avant tout très bénéfique pour le bon fonctionnement du coeur, il **prévient le diabète et le cholestérol.**

Pomme
Elle contient une fibre nommée la pectine qui **permet de réduire le mauvais cholestérol,** améliore le transit et élimine les toxines dans notre corps.

LE +
Le hammam et le sauna sont deux dispositifs de bien-être qui s'inscrivent parfaitement dans un **processus de détoxification.**
La transpiration est considérée comme une forme de détox dans le sens où elle dilate les pores de l'épiderme et **élimine les cellules mortes pour nettoyer votre peau en profondeur.**

L'APPLI DU QUOTIDIEN

Yuka

Avec cette application, finis les aliments nocifs ! **Scannez le code barre d'un produit alimentaire** et découvrez sa composition ainsi que son impact sur la santé via un code couleur allant du vert au rouge.

7 Reprenez le sport en douceur

Il vaut mieux reprendre progressivement le sport que de se fixer des objectifs impossibles à atteindre.
Pour rester motivé(e), vous pouvez commencer dès aujourd'hui par des sessions de 15 minutes et augmenter la cadence au fil des progrès. Vous pouvez faire du footing, du gainage, des squats… L'important est de suivre votre rythme et de **faire un exercice différent à chaque séance** pour éviter de tomber dans une routine.

Notre sélection d'influenceurs à suivre en ligne :

@tiboinshape

Tibo Inshape

Véritable passionné, il propose des entraînements et donne des conseils sur la confiance en soi et sur la nutrition.

@laurythilleman

Laury Thilleman

Elle partage ses méthodes pour être bien dans son corps grâce à différentes techniques et activités physiques.

@justinegallice

Justine Gallice

Des séances de sport très variées, régulièrement en live, des recettes de cuisine et astuces de fitgirls. Motivation garantie !

8 Réalisez un drainage lymphatique

Cette **technique de massage stimule la circulation de la lymphe** et vise à détoxifier l'organisme de tous ses déchets pour bien sortir de l'hiver.
Elle vous aide à vous sentir bien dans votre corps.

9 Prenez rendez-vous pour un soin

Quoi de mieux qu'un **soin visage détox** pour retrouver un teint éclatant plus rapidement ?
Votre salon vous propose un **soin visage profond et complet spécial coup d'éclat.** Il va venir retirer en profondeur les résidus et les impuretés accumulés durant la période hivernale.

10 Gardez le cap !

Après tous ces efforts réalisés, continuez vos bonnes résolutions et **gardez une bonne hygiène de vie sans vous priver.**
Optez pour un petit déjeuner protéiné, des fruits et légumes à volonté et des protéines animales sans excès.

SAINT Valentin

LA SAINT VALENTIN EST L'OCCASION PARFAITE POUR SE RETROUVER AVEC LA PERSONNE QU'ON AIME OU AVEC SOI-MÊME. FAITES DE CE JOUR DE L'AMOUR UN MOMENT INOUBLIABLE TOUT EN L'ADAPTANT À VOTRE PERSONNALITÉ.

CONCOCTEZ VOTRE PROGRAMME SUR MESURE EN CHOISISSANT PARMI NOS PROPOSITIONS

EN SOLO (OU PRESQUE)

- Profitez d'un moment de **détente dans votre institut de beauté**
- Changez de **coupe de cheveux**
- Offrez-vous une **séance photo** avec un photographe professionnel
- Faites-vous livrer votre **plat préféré**
- Regardez une **série** accompagnée de pop-corn
- Organisez une **contre-soirée** avec vos amis
- Coupez-vous des réseaux sociaux pour vous mettre dans une **bulle**
- Commandez ce **vêtement** qui vous fait de l'œil depuis un moment
- Allez voir une **exposition** dans un musée
- Achetez-vous des **fleurs**

EN DUO

- Amenez le **petit déjeuner au lit**
- Écrivez une belle **lettre d'amour** pour lui rappeler à quel point vous l'aimez
- Mettez-vous aux **fourneaux** et révélez vos talents de chef
- Direction la fleuriste pour acheter le fameux bouquet de **roses rouges**
- Participez à un atelier pour créer vos propres **parfums**
- Imprimez vos **photos de couple** pour vous remémorer les souvenirs passés ensemble
- Dînez dans un **restaurant dans le noir**
- Prenez un **cours de danse** de salon
- Créez une **playlist de chansons** vous rappelant des moments précis de votre histoire d'amour.
- Jouez à des **jeux de société en duel** (Code Names Duo, Kingdomino…)

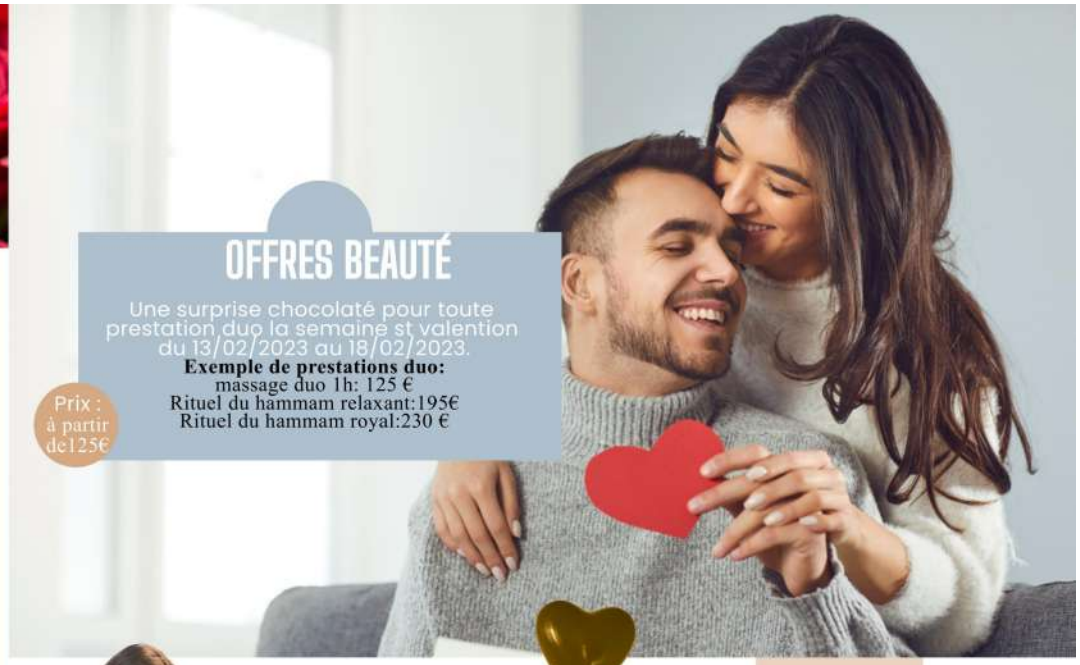
EN FAMILLE

Parce que la St-Valentin, c'est avant tout la **fête de l'amour, elle se célèbre également en famille** ! Faites plaisir aux enfants avec ces attentions…

- Servez-leur des **crêpes en forme de cœur** accompagnées d'un smoothie rose
- Décorez la maison de guirlandes rouges et de **cœurs en carton**
- Parsemez des **mots d'amour** partout dans la maison
- Préparez un repas ludique avec uniquement des **aliments rouges**
- Bricolez des **cartes de Saint Valentin avec eux**
- Organisez une **chasse au trésor** avec des coeurs en chocolat à trouver
- Habillez-vous tous en rouge et organisez un **pique-nique dans le salon**. Une nappe au sol, des aliments faciles à manger avec les doigts et le tour est joué !

QUI EST LE VRAI SAINT VALENTIN ?

C'est une question rarement posée mais nous sommes sûrs que vous mourez d'envie de connaître la réponse ! **Le Saint-Valentin originel est Valentin de Terni.** C'est un moine du IIIème siècle qui mariait des couples contre la volonté de l'empereur. Celui-ci souhaitait interdire le mariage pour éviter que les hommes soient tentés de rester avec leurs fiancées plutôt que de partir à la guerre. Défiant l'autorité de l'empereur, il fût alors emprisonné. Durant sa condamnation il tomba amoureux de la fille de son geôlier : Julia, une jeune fille aveugle. Par amour pour Valentin, elle lui apportait à manger. Un jour un miracle se produisit : Julia retrouva la vue ! Cet évènement valu à Valentin la condamnation à mort par l'empereur le 14 février 269.



OFFRES BEAUTÉ

Une surprise chocolaté pour toute prestation duo la semaine st valention du 13/02/2023 au 18/02/2023.

Exemple de prestations duo:
massage duo 1h: 125 €
Rituel du hammam relaxant:195€
Rituel du hammam royal:230 €

Prix : à partir de125€

À COURT D'IDÉES POUR DIRE «JE T'AIME» À VOTRE MOITIÉ ?

Nous vous avons concocté des messages à envoyer à votre bien-aimé ou à votre meilleure amie (au choix)

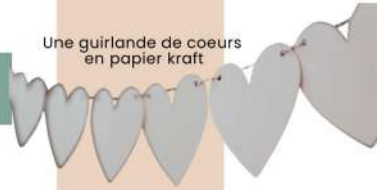
Des ballons coeurs gonflés à l'hélium

Team romantique

Team humoristique

PLACE À LA DÉCORATION !

Voici quelques pistes pour transformer votre chez-vous en un hâvre d'amour.



Une guirlande de coeurs en papier kraft

Un coeur fait de bouchons en liège

Des coeurs en feuilles séchées

Des bougies torsadées

CHOUCHOUS DU MOMENT

1

LE BAUME CORPS
Beurre de karité /Charme d'Orient

Aidez votre peau à lutter contre le froid. Ce produit sera votre atout principal pour nourrir votre peau en toute délicatesse.

Prix :29 €

2

Creme visage
[Aores/Charme d'Orient]

Hydratez votre visage avec la créme Aores. Elle est composée d'huile d'argan et sa texture légère et délicate permet de l'utiliser quotidiennement.

Prix :37€

3

Gel minceur
Green skincare

25.1% d'ingredients actifs.
Cafeines +algue jania rubens
Favorise l'élimination des graisses et participe au galbe de la cilhouette

Prix :49€

4

COFFRET BIEN-ÊTRE
gamme Bio/Charme d'Orient

Offrez-vous un moment de bohneur et de détente. Ce coffret contient tout ce dont vous aurez besoin pour prendre soin de vous. Composé d'une crème de jour, une crème de nuit, une eau démaquillante, une trousse.

Prix 69 €

ZOOM SUR... LE BOTOX CAPILLAIRE

C'EST LA SOLUTION IDÉALE POUR LA SANTÉ DE VOS CHEVEUX.

C'est quoi ?

Le botox capillaire est l'**association de deux substances**, la **kératine** et l'**acide hyaluronique**, visant à être bénéfiques pour les cheveux.

Pour qui ?

Il s'adresse aux **personnes ayant les cheveux abîmés** par les décolorations à répétition, les brushings et les fers à lisser, mais aussi par les défrisages.

Cette technique **apporte de l'éclat et de la brillance** aux chevelures les plus ternes.

Comment ?

Après avoir réalisé deux shampoings pour bien nettoyer la chevelure et ouvrir les cuticules, votre coiffeur applique **mèche par mèche le soin botox sur les cheveux mouillés** en brossant et en massant le produit de la racine aux pointes.

Il laisse ensuite poser une **trentaine de minutes à une heure** en utilisant la chaleur afin que les actifs pénètrent dans la fibre capillaire. Enfin, un brushing à basse température est réalisé pour garder la brillance et fixer le produit. Il faut **attendre 24 à 48h après le soin pour se laver les cheveux**.

Notre recommandation :
Évitez d'utiliser vos appareils chauffants les deux jours suivants le traitement, au risque de se brûler les cheveux.

Quelle fréquence ?

L'effet du botox capillaire **perdure pendant 2 à 3 mois** environ, selon la fréquence des lavages. Nous recommandons de **réaliser cette prestation 1 à 2 fois par an.**

Ce soin peut se faire jusqu'à une fois par mois, si vos cheveux en ressentent le besoin.

NEIGE & FUN

TOUT POUR RESTER AU TOP PENDANT UN SEJOUR AU SKI !

Lors d'une journée à la montagne, la peau subit des **variations de température très contrastées** : le froid, le vent, le soleil... Sans parler de l'effet radiateur et cheminée, une fois rentré(e) au chalet ! Pour toutes ces raisons, votre salon vous donne ses astuces pour affronter le froid.

L'INDISPENSABLE

La **chaufferette** est un équipement essentiel. Elle permet de réchauffer les mains, les pieds ou toute autre zone du corps exposée au froid. C'est le gadget anti basses températures à avoir sur soi pour partir au ski. À glisser dans sa poche, dans ses gants et même dans ses chaussures !

LA TECHNIQUE DES 3 COUCHES POUR LUTTER CONTRE LE FROID

Première couche

Maintenez la chaleur corporelle

Optez pour des **sous-vêtements thermiques** et techniques, vous éviterez d'avoir froid tout en **évacuant la transpiration pour rester bien au sec**.

Deuxième couche

Isolez-vous

Un **pull en polaire** va permettre de **retenir la chaleur** de votre corps tout en **transformant l'humidité vers l'intérieur**.

Troisième couche

Protégez-vous

Adoptez un **coupe-vent ou un manteau imperméable,** tous les 2 doivent être également respirants pour s'adapter à tous les aléas météorologiques.

ASTUCE

Quelques jours avant votre séjour, pensez à **imperméabiliser** vos vêtements. Vous pouvez également **mélanger votre autobronzant avec votre crème de jour** pour avoir un teint hâlé dès votre arrivée sur les pistes.

LES PRODUITS À EMBARQUER DANS SA COMBI

SKIEUSE PISTE VERTE

Vous aimez boire un chocolat chaud en bonne compagnie au pied des pistes ? Vous êtes plutôt chasse neige que hors piste ?

Vous pouvez vous protéger tout en ajoutant une touche girly !

OPTEZ POUR :

>> Un **mascara waterproof** car à cause du froid et du vent les yeux pleurent facilement.

>> Remplacer le rouge à lèvres par un **baume coloré.**

>> Des **sous-gants tactiles** pour rester connecté.

SKIEUSE PISTE NOIRE

Vous aimez relever de grands défis dans la montagne et passer votre journée en altitude ?

Vous vous retrouvez donc davantage exposée aux rayons ultraviolets qui sont plus dangereux car la neige peut réfléchir jusqu'à 85% de ceux-ci.

VOUS DEVEZ IMPÉRATIVEMENT AVOIR SUR VOUS :

>> Une crème solaire **SPF 50**

>> Un **baume à lèvres nourrissant** avec un indice UV SPF 50

>> Une chaufferette de poche pour contrer le froid

BIEN CHOISIR SA PAIRE DE CHAUSSETTES

Avoir froid durant votre activité de ski est une sensation que nous voulons tous éviter. Alors **dites stop aux chaussettes de ville pour faire du ski ou à leur superposition** ! Optez pour des chaussettes de ski adaptées à vous.

NOTRE SÉLECTION D'APPLIS

GPS ON SKI MAPS

L'application **«GPS on Ski Maps»** est indispensable pour se repérer dans la montagne. Retrouvez plus de 6 000 cartes recensant les pistes alentour et les points d'intérêt. Cette application utilise votre position GPS.

MÉTÉO FRANCE SKI ET NEIGE

L'application **«Météo france ski et neige»** permet de retrouver la météo sur les 14 prochains jours ainsi que les risques d'avalanches et le niveau d'enneigement en haut et en bas du domaine skiable.

SKI +

L'application **«Ski+»** permet d'enregistrer vos performances pendant vos journées neige. Avec cette application, vous pourrez enregistrer votre dénivelé, votre distance parcourue, votre vitesse ainsi que votre tracé effectué.

2 IDÉES DE COIFFURE POUR UN SÉJOUR À LA MONTAGNE

LA QUEUE DE CHEVAL & LE CACHE-OREILLE

Dégagez votre visage avec une **queue de cheval accessoirisée d'un cache-oreille en fausse fourrure.** Ça vous donnera un look tendance et chic tout en vous protégeant du froid !

LES DEUX TRESSES

Si vous voulez vous protéger du froid tout en restant stylée, vous avez la possibilité de faire **deux tresses pour porter votre bonnet avec élégance**.

L'INFO INSOLITE

37 : C'est le nombre de mètres que le plus grand bonhomme de neige a atteint, soit l'**équivalent d'un immeuble de quinze étages**. Il a été réalisé durant 1 mois par des habitants de Béthel aux Etats-Unis.

TENDANCES ESTHÉTIQUES

1 LES SOURCILS **BIEN BROSSÉS**

La grande tendance du moment est aux sourcils brossés et bien soignés. Le visage paraît mieux encadré et les yeux sont valorisés. Appliquez une couche de **gel teinté pour discipliner et étoffer vos poils.** Pour donner l'illusion de sourcils plus épais, déposez le gel dans le sens de la pousse. Si vous recherchez des sourcils plus broussailleux, brossez les poils vers le haut à l'aide du gel.

Une chose est sûre, les sourcils sont devenus un véritable accessoire de beauté à part entière !

2 LE ROUGE À LÈVRES MAT EFFET VELOURS

Cet hiver, place au rouge à lèvres mat poudré !

NOTRE CONSEIL D'APPLICATION :
Exfolier vos lèvres avec un **gommage** pour éliminer toutes les petites peaux mortes et lisser la surface. Dessinez le contour avec un crayon avant d'**appliquer le minimum de produit sur vos lèvres**, car le rouge à lèvres mat à tendance à sécher et donc à marquer tous les plis de la bouche.

3 L'ACCENT **MÉTALLIQUE**

Le maquillage métallique ne se limite pas aux podiums.

Habillez subtilement votre regard en déposant un **fard métallique argenté** dans le coin interne de votre paupière mobile. Pour intensifier la couleur, humidifiez votre pinceau biseauté ou encore utilisez votre pinceau lèvres pour déposer la matière également sur la ligne inférieure de vos cils.

Effet fraîcheur garanti !

LE HAIR **FROSTING**

(connu également sous le nom de "glaçage des cheveux")

Cette technique consiste à **décolorer de fines mèches de cheveux en blond polaire** de la racine aux pointes, tout en laissant intactes les mèches autour plus foncées. Une méthode qui se fait à main levée pour venir ajouter des reflets à la surface des cheveux.

1

Instagram : @jlo

Conseil : Il est recommandé d'adopter cette technique sur des cheveux foncés pour accentuer le jeu d'ombre et de lumière et jouer ainsi sur les contrastes.

2 LA CLAVICUT

À la recherche de praticité dans votre coupe ?
Vous voulez vous débarrasser de quelques longueurs ? La clavicut est la tendance qu'il vous faut ! Elle **consiste à avoir les cheveux longs jusqu'à la clavicule, droits ou effilés.**

L'AVANTAGE : Cette coupe nécessite peu d'entretien, vous pouvez coiffer vos cheveux comme bon vous semble.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Cette tendance provient des États-Unis.

3 LA COLORATION **"COPPER"**

il s'agit d'une **coloration très douce avec des reflets cuivrés tirant sur le roux.** Ses avantages ? Elle est idéale pour l'hiver, facile à porter et elle apporte de la luminosité au visage grâce à ses reflets flamboyants.

En plus, elle est modulable selon vos goûts, c'est-à-dire que vous pouvez la rendre plus ou moins intense en fonction de l'effet escompté.

À NOTER

Sur Instagram, le **hashtag #copperhair** a déjà été mentionné près de **845 000 fois** !

TENDANCES CAPILLAIRES

SNEAKERS un jour SNEAKERS toujours

C'est l'incontournable à avoir absolument dans votre dressing. Casual, féminine ou working girl, peu importe votre style, elles sont devenues un indispensable mode. Le temps des baskets de sport est révolu ! Aujourd'hui, artistes et designers se sont appropriés les sneakers.

SES ORIGINES

La basket a été **créée initialement pour pratiquer du basket-ball**, d'où son nom. Elle est, petit à petit, sortie des terrains pour devenir un incontournable accessoire de mode.

1917 La marque **Uniroyal, le géant américain du pneu**, a fabriqué la toute première paire de baskets avec une semelle en caoutchouc et une tige en toile baptisée la « Keds ». Suivi en **1918** par la **converse All Star** qui viendra faire de la concurrence pendant plusieurs décennies à cette dernière.

1948 La marque **Puma** voit le jour, suivie par **Adidas** en **1949**. Ces deux marques deviendront d'éternelles rivales. Et en **1971**, on retrouve **Nike**, le leader mondial en équipement sportif créé par 2 amis coureurs.

80'S Dans les **années 80** naît le début de la **culture hip-hop**, ce qui va **démocratiser les sneakers** jusqu'alors réservés aux sportifs.

1982 La **première paire dédiée** exclusivement **aux femmes** apparaît. C'est la marque **Reebok** qui la commercialise et elle se nomme la *"Reebok Freestyle"*.

1985 On assiste à un tournant dans l'histoire des baskets avec la sortie de l'**Air Jordan rouge et noire** grâce à un **partenariat** avec **Michael Jordan.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'où vient le nom *« sneakers »* ?
Il signifie **« Qui approche par surprise »**. Une paire silencieuse aux pieds mais très bruyante dans l'industrie de la mode !

CHIFFRES CLÉ

En **2020**, l'univers des sneakers représente **47 % du marché de la chaussure en France**, c'est-à-dire près de 9 milliards d'euros par an. De plus, une nouvelle paire de chaussures sur deux achetées est une paire de sneakers.

AVEC QUELLES TENUES ?

PORTER DES SNEAKERS CONVIENT POUR TOUS LES STYLES ET MORPHOLOGIES.

Associées à une robe/jupe, elles offrent une touche casual et décontractée.
Avec un pantalon, elles apportent une allure stylée et urbaine.

STYLE CHIC

LA PAIRE : Baskets basses et de couleur blanche.

LA TENUE : Une robe chemise ou une jupe midi plissée portée taille haute avec un chemisier en soie.

LE + BEAUTÉ : Teint travaillé. Trait de liner sur les yeux. Rouge à lèvres mat. Côté coiffure, partez sur un chignon bun.

STYLE SPORTSWEAR

LA PAIRE : Sneakers décontractées colorées.

LA TENUE : Un sweat shirt en molleton ou un t-shirt large à message avec un cycliste. Complétez avec un bomber.

LE + BEAUTÉ : Maquillage naturel et frais. Mascara volume pour les yeux. Une touche de gloss sur la bouche. Côté coiffure, réalisez une queue de cheval haute tressée.

STYLE CASUAL

LA PAIRE : Dad shoeas assorties à la couleur de votre t-shirt uni.

LA TENUE : Un jean bleu taille haute dans une coupe droite, un t-shirt uni à col rond. Complétez avec un trench coat.

LE + BEAUTÉ : Fard à joue rosé ou orangé. Tons nude pour les yeux. Baume teinté pour les lèvres. Côté coiffure, optez pour un effet décoiffé.

Astuce

Si vous êtes de petite taille, optez pour des **baskets plateformes** car elles vont allonger vos jambes. (paires conseillées : Converse Run Star Motion, Puma X Buffalo, Fila Disruptor)

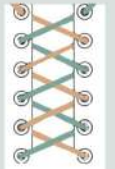
COMMENT LACER SES SNEAKERS ?

Misez sur des **lacets de couleurs.** C'est un moyen facile et accessible financièrement pour les rafraîchir et les rendre tendances.

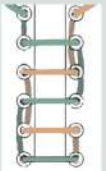
*Voici quelques **méthodes originales pour lacer vos chaussures** et les rendre singulières.*

Le laçage en noeud papillon

Le laçage croisé



Le laçage parallèle



COMMENT LES ENTRETENIR :

À chaque matière de vos chaussures, un nettoyage particulier.

MATIÈRE CUIR

Pour retirer les tâches sur le **cuir**, mélangez un peu de **vinaigre blanc dans une eau avec une touche de savon,** munissez-vous d'une éponge propre et passez la solution sur votre chaussure. Vous pouvez également utiliser du **dentifrice**. Dans les 2 cas, rincez avec de l'eau tiède.

MATIÈRE DAIM

Au niveau du **daim**, utilisez une brosse en crêpe, une gomme crayon ou une éponge magique. Frottez dans le sens des grains avec une **solution à base d'eau tiède, d'une goutte de vinaigre blanc et de savon**. Finissez avec un chiffon propre pour **absorber l'humidité.**

MATIÈRE TOILE

Pour les chaussures en **toile**, munissez vous d'une **bombe à mousse**, humidifiez la paire et déposez la mousse. Puis frottez avec une brosse et rincez à l'eau claire.

LES **GRANDS-MÈRES** À L'HONNEUR

ORIGINE DE LA FÊTE

La fête des grands-mères **naît en 1987** grâce à la marque **Café Grand'Mère**, faisant partie du Groupe Kraft Jacob Suchard. Elle est **fêtée le premier dimanche du mois de mars.**

3 astuces de mamie

1 Stop aux ongles striés !

Si vous avez tendance à avoir des **ongles cassants**, vous pouvez tester la recette avec l'**huile d'olive**. En effet, cette huile a des vertus nourrissantes pour vos cuticules et assouplissantes pour limiter la sécheresse. Il faudra en extraire quelques gouttes pour **masser vos ongles tous les jours jusqu'au résultat escompté.**

2 Enlever une tâche de coloration sur votre pull

Il est possible de les retirer grâce au **jus de citron**. Il faut savoir que plus la tâche est récente, plus elle a de chance de partir. C'est pour cela qu'il est important d'agir dès son apparition :

- Appliquez immédiatement le jus de citron sur la zone tachée.
- Frottez délicatement le tissu.
- Laissez reposer une dizaine de minutes.
- Rincez à l'eau claire.

Mettez votre vêtement en machine, elle se chargera du reste.

3 Réduire l'électricité statique de vos habits

Il vous est sûrement déjà arrivé de toucher vos vêtements et de ressentir un choc électrique... Ce phénomène étrange se nomme "**électricité statique**".

Heureusement, des solutions existent pour le réduire.

- Le métal permet d'enlever l'électricité sur les tissus qui en sont chargés.
- L'astuce est de mettre une **épingle à nourrice** sous votre jupe ou dans votre poche de jean. Fini les tensions !

Quiz

QUELLE EST LA PARTICULARITÉ DE VOTRE GRAND-MÈRE ?

Pendant son temps libre, votre grand-mère préfère...

- Récupérer ses petits enfants
- Lire un livre de recettes
- Aller voir ses copines

Aux repas de famille...

- C'est celle qui concocte le menu
- Elle donne de l'argent en cachette
- Elle adore raconter des histoires

Quand vous êtes en plein chagrin d'amour...

- Elle vous change les idées en vous partageant ses secrets beauté
- Elle vous offre un massage pour vous aider à décompresser
- Elle vous cuisine votre pâtisserie fétiche pour vous remonter le moral

Le soir, elle...

- Vous appelle pour prendre de vos nouvelles
- Joue aux cartes avec ses voisins
- Mange un fruit devant ses mots croisés

Réponses

Si vous avez obtenu plus de , c'est que vous avez une mamie fourneau ! Elle aime ses habitudes et adore cuisiner. Toujours à l'écoute, c'est un soutien indéfectible dans votre vie.

Si vous avez obtenu plus de , c'est que votre mamie est plutôt "anecdote". Très terre à terre, elle cherche toujours à apprendre de nouveaux potins. C'est souvent elle qui vous propose des astuces beauté, cuisine ou bien nettoyage. Son côté intellectuel lui permet de faire une analyse globale des situations. Elle voit souvent le danger arriver avant tout le monde.

Si vous avez obtenu plus de , c'est que vous avez une mamie cadeau. Elle fait plaisir à tout le monde avec des surprises toujours très agréables. Chaleureuse, accueillante et protectrice, elle se soucie du bien-être de la famille. Elle vous appelle souvent pour prendre de vos nouvelles.

Notre **idée cadeau** spécial «fête des aïeules»

À l'occasion, votre salon vous propose un coffret soin cheveux contenant :

- Un shampoing déjaunisseur
- Un soin capillaire anti-chute
- Une lotion brillance sans rinçage
- Une boîte cadeau surprise

L'objectif est de rendre les cheveux plus beaux et plus forts !

Pour l'occasion, votre institut vous propose un coffret soin :

- Une crème main
- Un savon solide pour sa toilette
- Une brume parfumée
- Une boîte cadeau surprise

Quoi de mieux que de gâter sa grand-mère par une jolie attention...

3 idées tendances à piquer à mamie

La mode revient toujours et nos grands-mères ont pu suivre toutes les tendances. Fouiller dans leur placards peut s'avérer être une véritable mine d'or !

La broche

Si vous avez une tenue sobre et que vous désirez **rajouter une touche de glamour**, vous pouvez compter sur cet accessoire. Il s'épingle partout : sur un manteau, un pull, un sac... C'est un **accessoire multifonction** qui fera la différence.

Le foulard imprimé

Il **apportera du caractère à votre tenue**. Avec l'effet rétro qu'il dégage, il se porte de différentes manières : comme une **écharpe autour du cou**, sur les cheveux tel un **bandana** ou bien **autour du poignet.**

Le cardigan en maille

Il est revenu sur le devant de la scène depuis plusieurs saisons. Simple mais efficace, il saura vous **donner un look moderne** à coup sûr !

La mode, un éternel recommencement

MASSAGE DU MONDE

Le massage est une **technique relaxante** consistant à raffermir la peau grâce à la **stimulation des vaisseaux sanguins**. Combiné à une **huile** ou à une **crème** spécifique, l'épiderme est soigné en **profondeur** et est nourri en surface.

On peut choisir un massage sur des **zones précises** telles que le dos, les mains ou les pieds mais on peut aussi choisir le **type** de massage.

Tour d'horizon sur les principaux

1 Le massage aux pierres chaudes

Aux amateurs de **thermothérapie**, un pur moment de relaxation dans des énergies terrestres vous tente ? Pour vous évader, votre salon vous propose ce modelage aux **effets relaxants instantanés** ! En effet, lorsque **les pierres sont positionnées sur les points sensibles** du corps, la sensation d'**apaisement** est quasi immédiate.
Elles diminuent la fatigue, le stress et ont également un impact sur la circulation sanguine.

Chez Bel et Zen

Vous retrouverez un mélange de massage suédois et deep tissus agrémenté de technique de massage chinois et ayurvédique.
Un massage sur mesure suivant vos envie et besoins.

2 Le massage Deep Tissus (1h=67€)

LE Deep tissue est un massage lent et profond qui vise à détendre les muscles tendus et à libérer les fascias qui présentent des adhérences

3 Le massage Inca

Très sollicité en Amérique du Sud, ce massage est utilisé par les guérisseurs traditionnels pour **soigner autant le physique que le mental**. Il utilise des huiles essentielles, des huiles végétales ou encore des parfums naturels. Il permet avant tout une **relaxation profonde** et est un allié considérable contre le stress et l'anxiété.

4 Le massage Oriental Marocain

Vous avez des **tensions musculaires** ? Le modelage oriental marocain est fait pour vous ! Partant des **pieds** et remontant jusqu'à la **tête**, il suit le tracé musculaire en alternant **malaxages**, **pétrissages** et **lissages**. Ce massage est adapté à chacun puisqu'il insiste sur les zones douloureuses où il y a des nœuds et tensions musculaires, particulièrement dans le **dos**.

5 Le massage Suédois (1h30=92€)

Idéal pour les personnes **sportives** dont les muscles sont souvent très sollicités.
Technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et favoriser la circulation sanguine.
Il comprend différentes manœuvres : effleurage / pétrissage / friction / percussion / vibration.

6 Le massage Shiatsu

Le terme SHIATSU signifie SHI voulant dire **doigts** et ATSU **pression** soit une **technique de digito pression** réalisée avec la paume des mains et la pulpe des doigts sur les **points d'acupuncture**. La séance se pratique habillé(e), idéal pour ceux et celles qui apprécient moins le contact direct.

pour recevoir un massage

Les meilleures conditions

Durant le massage, le cerveau capte les nombreuses sensations physiques émises. Il nous **plonge dans un état similaire à l'hypnose ou la méditation.** Il est donc pertinent d'appliquer quelques conseils avant, pendant et après le modelage pour optimiser la détente...

Avant

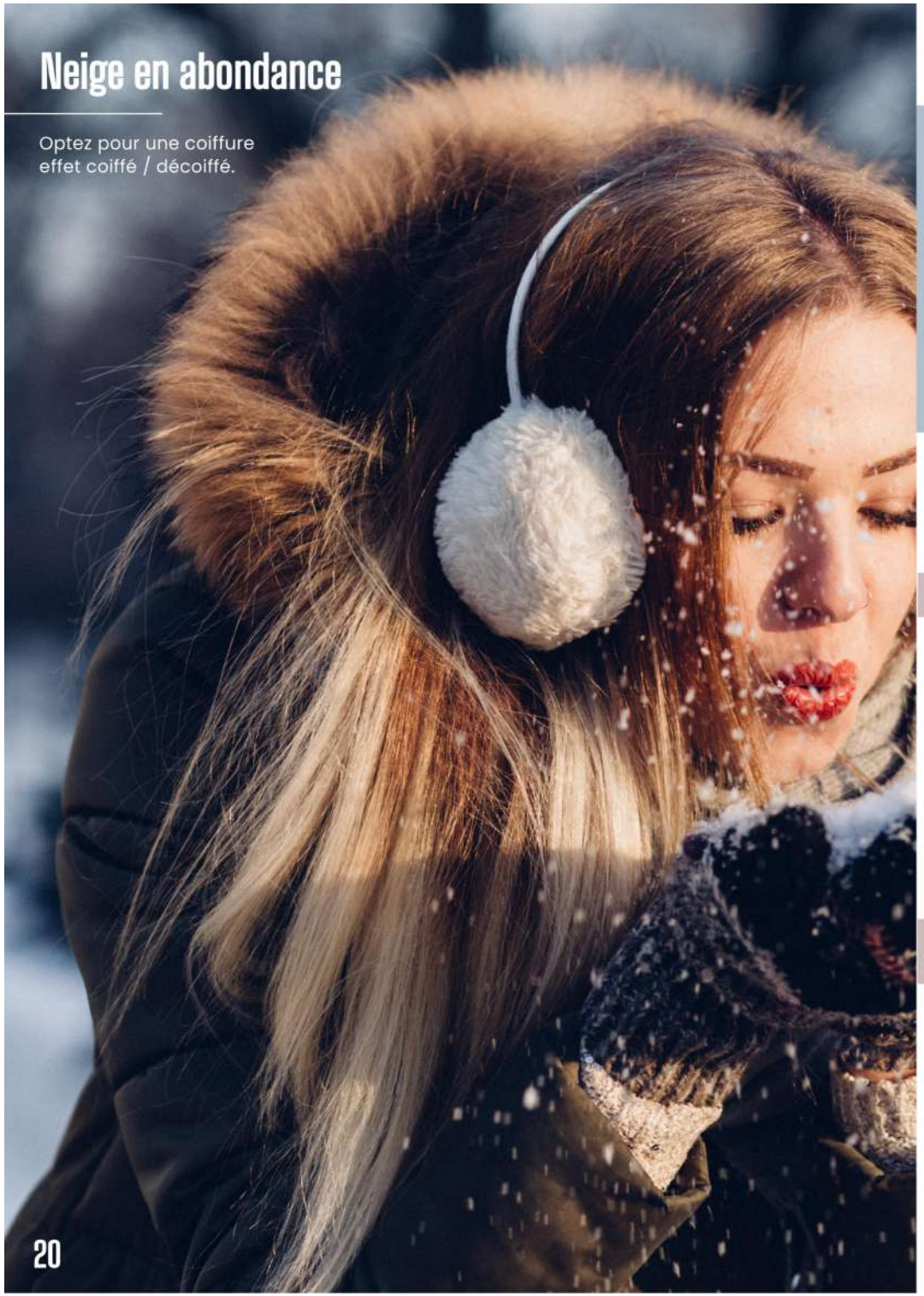
Faites une courte méditation de lâcher-prise les deux jours précédant le modelage afin de laisser votre imaginaire explorer cette future déconnexion (profonde).

Pendant

Mettez votre téléphone en silencieux et en mode avion pour rester physiquement et psychologiquement dans le moment présent

Après

Evitez de prévoir des rendez-vous après la séance. Optez pour une balade dans la nature pour se ressourcer. Pensez également à bien vous hydrater.



Neige en abondance

Optez pour une coiffure effet coiffé / décoiffé.

Accessoire

Profitez de la poudre de soie qui permet de bien fixer votre maquillage. Votre maquillage tiendra a toute épreuve neige vent.. Composé actif de poudre de riz bio qui permet de matifié la peau Le parfait allié pour cette hiver.

Produit

Découvrez notre Créme magique Couleur caramel. Effet bonne mine naturel et au touché un effet velours tout doux sur la peau.

Pour qui ? S'adapte a la couleur de peau grace sa formule micro-encapsulée.

Pourquoi ? Protege la peau des agressions exterieures et la nourrit en profondeur.

Beauté

Produits spéciales

Prestation

Le soin visage Beauté au naturel est un soin bio. Il va permettre de nettoyer en profondeur, d'exfollier et d'hydrater votre visage.
Pour finir un massage du viage et des bras pour vous détendre au maximum.

Pour qui ? Pour tous type de peaux

Pourquoi ? Pour illuminer, exfollier en douceur, et hydrater votre peau

Produit

Pour aider votre peau à faire face à l'hiver, nous vous conseillons le Beurre de karité à l'huile d'argan parfum thé vert.

Pour qui ? Pour toutes les peaux.

Pourquoi ? Pour contrer les effets assaichant du froid et garder une peau nourrie et élastique.

Accessoire

Venez découvrir chez Bel et Zen notre gant de kassa pour un gommage tout en douceur et éfficace associé au savon noir. C'est le moment d'en profiter !

Produits institut

esthétique

"Bien préparer et protéger sa peau en hiver."

Prestation

Parce que la saison hivernale met la peau de votre visage à rude épreuve, nous vous proposons le soins éphèmere pluri'ELLES. C'est un soin corps et visage.

Pour qui ? Ce soins s'adresse a toutes les femmes

Pourquoi ? Le soins permet d'adoucir , d'envelopper et de stimuler pour préparer votre peau affronter les agressions. Et pour finir le soins avec un massage liftant.

Augmentez en sérénité

C'est en se sentant bien dans sa peau qu'on se sent bien dans sa tête.

CÔTÉ HISTOIRE

L'ORIGINE DE LA JOURNÉE DE LA FEMME

En **1910**, Clara Zetkin, enseignante, journaliste et femme politique allemande lance le concept pour défendre le droit de vote des femmes.

En **1911**, c'est un million de femmes qui manifestent en Europe pour défendre leurs droits.

8 Mars 1921 : L'homme d'Etat Russe, Lénine décide de fixer cette date pour célébrer la journée internationale des femmes en souvenir de la manifestation des ouvrières de Saint-Pétersbourg.

Ce n'est qu'après la guerre, le **29 Avril 1945**, que les femmes pourront voter en France pour la première fois lors des élections municipales.

17 Janvier 1975, promulgation de la loi autorisant l'interruption volontaire de grossesse (IVG) dite «loi Veil».

Quiz

QUELLE FEMME CÉLÈBRE ÊTES-VOUS ?

Votre priorité, le matin...

- Enfiler vos baskets et... Footing !
- Sans hésiter, un rituel beauté complet.
- Prendre un bol de céréales devant des vidéos comiques.

Pour aller à un rendez-vous, le rouge à lèvres...

- C'est indispensable, de préférence rouge !
- C'est facultatif, un crayon noir et du mascara suffisent.
- Est remplacé par un gloss caché au fond du sac.

Votre entourage vous décrit comme...

- Une personne joviale, toujours partante pour rigoler.
- Celle qui veut se dépasser, qui n'a peur de rien.
- Une personne toujours apprêtée comme pour sortir les poubelles.

Votre émission préférée, c'est...

- Les reines du shopping
- Ninja-Warrior
- Jamel Comedy Club

Votre routine beauté, c'est...

- Tout un art ! Il faut que tout soit parfait.
- Le strict nécessaire juste avant de partir.
- Un quart d'heure, j'essaye de prendre soin de ma peau.

Votre tenue de soirée idéale, ressemble à...

- Un débardeur, un jean et des sneakers stylés.
- Une combinaison pantalon noire avec des mocassins.
- Une robe de soirée pailletée avec des escarpins.

Réponses

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE...

: Comme **Laure Manaudou**, vous êtes une vraie sportive que ce soit sur le terrain de jeu ou dans la vie quotidienne. Vous avez le goût du challenge ! Vous adorez les défis pour vous surpasser à chaque épreuve.
Déterminée à atteindre vos objectifs, votre mental d'acier vous permet de persévérer même dans les situations les plus délicates.

: Vous êtes une **Florence Foresti** dans l'âme ! Éloquente depuis votre plus tendre enfance, parler est votre seconde nature. Peu importe où vous allez, vous êtes celle qui met l'ambiance. Votre imagination débordante est le moteur qui vous fait avancer. À vos côtés, impossible de s'ennuyer...

: Une **Marion Cotillard** en devenir... Vous aimez le monde artistique (surtout le cinéma). "Coquette" est votre deuxième prénom : vous trouvez toujours une occasion de vous faire belle. Quand on vous parle de tapis rouge, de strass et paillettes... vous êtes parfaitement dans votre élément !

PORTRAIT D'UNE FEMME INSPIRANTE

En cette journée spéciale, votre salon a voulu rendre hommage à une femme aux multiples combats et à la détermination légendaire.

SIMONE VEIL

1927 - 2017

En plus d'avoir milité pour le **droit à l'IVG** (Interruption Volontaire de Grossesse), elle a aussi eu un impact prépondérant dans le monde de la cosmétique.

Considérée comme l'**icône de la lutte pour les droits des femmes**, elle a aussi grandement participé à l'Histoire de la France.

La liste de ses exploits est d'ailleurs assez conséquente :

- En **1970**, elle devient la première femme secrétaire générale du Conseil Supérieur de la Magistrature.
- En **1974**, sous Valéry Giscard d'Estaing, elle est nommée ministre de la santé et crée la Loi Veil qui va donner l'accès à l'IVG à toutes les femmes.
- En **1979**, elle est la première femme présidente du parlement Européen.
- Après **9 ans au Conseil Constitutionnel**, elle est **élue** à l'**Académie Française en 2008** grâce à sa personnalité et son parcours exceptionnel de femme d'Etat humaniste.
- Un an après sa mort, le **1er Juillet 2018**. Simone Veil sera la **cinquième femme** à reposer dans le célèbre monument parisien, le Panthéon.

Son impact sur l'univers de la cosmétique

Photo : © AFP

Dans les **années 70**, la France fait face à la mort soudaine de **plusieurs nourrissons**. Il n'aura pas fallu longtemps pour que L'INSERM (L'Institut National de la santé et de la recherche médicale) se rende compte que le coupable n'est autre que le **talc Morhange**.
Celui-ci contenait une **bactérie** virulente et mortelle : l'**hexachlorophène**. D'ailleurs, on apprendra par la suite que c'est une erreur de manipulation notamment au niveau du **dosage** qui sera responsable du drame.

Simone Veil, **ministre de la santé** à cette époque-là, décide de créer une **réglementation spécifique aux cosmétiques : la loi n°75-604** qui fera de la **France, le premier pays européen à créer une réglementation dédiée au monde de l'esthétique.**

Simone Veil est aujourd'hui un exemple pour tous, la personnalité préférée des français !

ÉQUILIBRE VERT

L'ENVIRONNEMENT, L'ÉCOLOGIE, LE NATUREL ET LE BIO SONT AU COEUR DES DÉBATS ET DE LA TENDANCE : CONSOMMER MIEUX POUR VIVRE MIEUX, ÇA VOUS PARLE !

L'INITIATIVE GREEN

UNE BROSSE À DENTS ÉCOLOGIQUE ET PRATIQUE

Dans la salle de bain, l'objet le plus utilisé est la brosse à dents, elle est majoritairement composée de plastique !
Optez pour une nouvelle alternative, **pensez à la brosse à dents en bambou ou en bois.**
Pour aller plus loin, certaines marques proposent des **brosses à dents rechargeables** : conservez le manche en bois et ne changez que la partie usagée (les poils).

LUMIÈRE SUR UN LABEL

crueltyfree andvegan

Cette certification se traduit en Français par « sans cruauté ». **Les cosmétiques** estampillés d'un label « Cruelty Free and Vegan » **ne sont pas testés sur les animaux et ne contiennent aucun ingrédient d'origine animale.**

COMMENT L'OBTENIR ?

Elle est délivrée par la PETA (people for the Ethical Treatment of Animals), une organisation internationale qui lutte contre l'exploitation et la cruauté animale.

De plus, l'association va directement à la rencontre du public pour sensibiliser les consommateurs aux valeurs du mouvement.

INFO À LIRE

Consommation de savon dans le monde

Le savon est le **produit cosmétique le plus utilisé au monde** avec plus de **79 kilos par seconde**. Cela représente une consommation mondiale de plus de 2,5 millions de tonnes de savon annuelle.

L'ACCESSOIRE ÉCOLO

L'**ÉPONGE KONJAC** EST UNE ALTERNATIVE ZÉRO DÉCHET AUX COTONS DÉMAQUILLANTS. FABRIQUÉE À BASE DE RACINE "AMORPHOPHALLUS KONJAC", L'ÉPONGE GONFLE AU CONTACT DE L'EAU. ÉTANT 100% NATURELLE, ELLE EST 100% BIODÉGRADABLE. EN PLUS, ELLE EST **RÉUTILISABLE DEUX MOIS !**

VRAI FAUX durable

LE SECTEUR DE LA COSMÉTIQUE OEUVRE À LA RÉDUCTION D'EMBALLAGE PLASTIQUE.

VRAI OU FAUX ?

VRAI : La Fédération des entreprises de la beauté (FEBEA) - qui représente 85 % des volumes produits en France- a présenté son « Plastic Act », un plan d'actions qui vise à réduire de 15 % les quantités d'ici à 2025.

SEULE L'INDUSTRIE COSMÉTIQUE EST RESPONSABLE DE L'IMPACT ÉCOLOGIQUE DE SES PRODUITS.

VRAI OU FAUX ?

FAUX : Les utilisateurs peuvent eux-mêmes participer à l'effort environnemental en triant leurs emballages dans leurs salles de bains.

PROJET INNOVANT Une décoration en 3D !

Entreprise française spécialisée dans l'impression, la personnalisation et la décoration par sublimation d'objets, de pièces d'aspect de formes complexes.

PACIFIC COLOUR a développé le procédé de **décoration 3D** et a conçu le premier four de sublimation.

Elle propose également une technologie pour des décorations de packaging par sublimation et a pu développer des collaborations avec des grands noms de la cosmétique.

Pour plus d'infos :
https://www.decoration.solutions/acceuil-1-1.htm

Pacific Colour

Qu'est ce que la sublimation ?

C'est une technique de personnalisation qui permet d'**imprimer une image sur du papier et de la transférer sur un objet.**
Grâce à la chaleur, l'encre passe de l'état solide à l'état gazeux et pénètre directement la surface de l'objet.

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est au **XIXème siècle** que le **premier fond de teint a été inventé** par **Ludwig Leichner**. Il était sous forme de stick et composé d'ocre, de zinc et de gras de porc.

Un joli teint c'est possible...

LE MANQUE DE SOMMEIL, LE FROID, LE STRESS OU BIEN UN DÉRÈGLEMENT HORMONAL PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE PEAU. IL SUFFIT D'APPLIQUER QUELQUES ASTUCES POUR RETROUVER UN TEINT LUMINEUX !

RÉALISEZ UN DIAGNOSTIC DE PEAU À L'INSTITUT

C'est un **bilan personnalisé** à l'instant T pour envisager une routine beauté sur mesure.

Ce **diagnostic** est **primordial pour vous guider** sur la manière dont vous devrez **entretenir votre épiderme.**

On commence par une anamnèse, un **questionnaire** général qui va nous renseigner sur vous et votre mode de vie.

Les **indications visibles** telles que le teint, l'épaisseur, la luminosité, les tâches pigmentaires ou la quantité de rides vont nous donner un aperçu de votre type de peau.

Le **toucher** est la dernière étape.
Elle informe sur sa texture, son niveau d'humectage, sa maniabilité ou encore son relâchement.

Suite à ces 3 étapes, nous déterminons les produits qui vous correspondent en ce moment.

ENTRETENEZ VOTRE VISAGE À LA MAISON

- **Nettoyez quotidiennement matin et soir** votre visage pour retirer les impuretés et éliminer les résidus même si vous ne portez pas de maquillage.

- Apportez le bon **rituel soin** déterminé par le diagnostic de peau.

- Pensez à boire au minima **1,5 litres d'eau par jour** et à bien dormir selon votre période du cycle.

- Les outils de massage facial sont indispensables comme le **rouleau de jade** et le **Gua Sha en quartz**. Ils ont pour capacité de lisser les rides, définir les contours du visage et raffermir la peau.

CONCENTREZ-VOUS SUR LE MAQUILLAGE DU TEINT

- Utilisez une **base de teint** : elle lisse la peau et fait tenir le maquillage plus longtemps en l'empêchant de s'incruster dans les pores et les ridules.

- Appliquez un **fond de teint** qui unifie l'ensemble du teint de manière naturelle. Il doit être de la même couleur que votre peau pour éviter les démarcations.

- Atténuez les cernes en optant pour un **anti-cernes** légèrement plus clair que votre carnation.

- Ajustez votre maquillage à l'aide d'une **poudre libre** matifiante qui va venir fixer votre teint.

+ **Mélangez** une légère goutte d'**illuminateur liquide** avec votre **crème de jour** pour ajouter un **effet éclat**. C'est discret mais ça ravive subtilement le teint !

L'INSTANT GOURMAND

Salé

Velouté potimarron

https://www.cuisineaz.com/recettes/soupe-potimarron-lait-d-amande-104458.aspx

INGRÉDIENTS

1 potimarron
1 l de lait d'amande
1 grosse pomme de terre
5 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de curcuma
Sel
Poivre du moulin

PRÉPARATION

> Mettez votre four à préchauffer th.7 (210°C).

> Coupez le potimarron en deux pour récupérer ses graines. Rincez-les sous un filet d'eau, puis séchez-les avec du papier absorbant. Réservez-les.

> Coupez la chair du légume en morceaux. Pelez et coupez la pomme de terre en 3, et mettez cette dernière et le potimarron coupé dans le panier de votre cocotte-minute. Faites cuire 15 min.

> Placez les graines dans un saladier. Ajoutez le curcuma et arrosez d'huile. Placez-les sur une feuille de papier sulfurisée en une seule couche. Enfournez pour 15 min en remuant à mi-cuisson.

> Lorsque les légumes sont cuits, mettez-les dans une casserole et versez le lait d'amande. Mixez le tout finement avec un mixeur plongeant, salez, poivrez et maintenez au chaud.

ASTUCE

Pour customiser vos soupes :

- Croûtons à l'ail ou à l'huile d'olive
- Chips de bacon grillé
- Oeuf mollet
- Tuiles de parmesan

Sucré

Lait de poule

https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/lait-de-poule-egg-nog-341540

INGRÉDIENTS

2 jaunes d'oeufs
30cl de lait
30cl de crème liquide légère
50g de sucre semoule
1c. à café de cannelle
1c. à café d'arôme vanille
1 clou de girofle

PRÉPARATION

> Versez le lait dans une casserole.
Ajoutez la cannelle, l'arôme vanille et le clou de girofle. Fouettez puis portez à ébullition.

> Dans un saladier, fouettez vivement les jaunes d'œufs avec le sucre semoule jusqu'à obtenir un mélange un peu mousseux.

> Versez le mélange lait-cannelle-girofle sur le mélange jaunes-sucre. Mélangez puis remettez dans la casserole.

> Faites chauffer 3 min à feu doux tout en mélangeant avec une cuillère en bois.

> Filtrez le mélange afin d'enlever le clou de girofle puis réservez 1h.

> Ajoutez la crème liquide, mélangez bien puis laissez au frais toute la nuit.

> Le lendemain matin, dégustez aussitôt le lait de poule chaud.

Miam

WEEK END EN FRANCE

Renseignez-vous sur les évolutions et les mesures covid en vigueur avant de planifier vos weekends

1 ALBI

Située en **Occitanie**, c'est une ville épiscopale inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Commencez votre visite par la **cathédrale Sainte-Cécile**, attenante au Palais de la Berbie. Elle abrite la Mappa Mundi, inscrite au Registre Mémoires du Monde. Continuez votre séjour par le musée Toulouse-Lautrec, originaire de la ville.

ACTIVITÉ INSOLITE : Faites du **paddle** sur le Tarn face à la cathédrale Sainte-Cécile pour la découvrir sous un nouvel angle de vue.

LA BONNE ADRESSE

Le **restaurant "Le Cascarbar"** est à la fois un Bar et un restaurant de cuisine moderne et créative situé à deux pas de la cathédrale et du musée Toulouse Lautrec au coeur du centre historique d'Albi.

https://www.cascarbar.fr/

2 ANET

Au sud de la Normandie, à une heure de Paris, découvrez **Anet et son impressionnant château**... L'édifice de style Renaissance a été construit par le roi Henri II pour sa favorite Diane de Poitiers. Après la visite du chateau, promenez-vous au bord de l'**Eure** et dans **la forêt de Dreux**, de 3 300 hectares, qui se trouve à proximité.

ACTIVITÉ INSOLITE : Rendez-vous sur **le circuit de l'Ouest Parisien** et pilotez la voiture de vos rêves lors d'un baptême.

LA BONNE ADRESSE

Rentrez en **immersion dans la cours du roi** en arrivant à Anet grâce à un **spectacle 360°** ! Plongez au coeur de l'histoire à l'époque de la grandeur du château d'Anet et découvrez une ville en marche.

Https://www.cir-anet.fr/

3 BEAUNE

Située au coeur de la région viticole de Bourgogne, c'est **une ville fortifiée**. Célèbre pour sa vente aux enchères annuelle de vins et ses hospices, elle saura séduire toute la famille. Son dispensaire est reconnaissable à son toit de tuiles colorées aux motifs géométriques. Il a été transformé en **musée de l'Hôtel-Dieu** et expose aujourd'hui des chefs-d'oeuvre.

ACTIVITÉ INSOLITE : Visitez la **moutarderie Fallot** grâce à une visite sensorielle et dégustez la vraie moutarde de Dijon.

LA BONNE ADRESSE

Parcourez un **labyrinthe** de 5km de galeries voûtées remontant jusqu'au XIIIème siècle, abritant des millions de bouteilles. Un lieu magique, intense, hors du temps... résumant le mariage du vin et de la culture.

https://www.patrimarche.com/fr/

Les actus

Rentrez en immersion avec nous, en suivant notre quotidien... La vie du salon Bel et Zen n'aura plus de secrets pour vous !

Tenez-vous au courant de toutes nos nouveautés et cela au fil des mois. Offres exclusives, lifestyle, nouveautés... : on vous dit tout !

Pour en être informé(e)s en avant-première, suivez notre actualité sur les réseaux sociaux. Des exclusivités vont y être glissées. Qui va être le premier ou la première à en bénéficier ?

Astuce BEAUTE

L'hiver, notre peau est plus terne. C'est donc le moment de venir s'offrir une poudre bluch pour mettre un peu de couleur.
Pour un teint clair on obte pour un blush rosé, pêche, mocha.
Pour les peaux noirs et métisse les blushs fushia, prune,orangé, culvré , rosé sublimeront parfaitement cette couleur de peau.

NOUVEAUTÉS

megamorphose

REGARD INTENSE

Parce que l'hiver on est emmitouflées sous de multiples couches de vêtements, votre regard est votre meilleur allié beauté. Alors démarquez-vous grâce à notre soin et maquillage des yeux, impossible de rester indifférent face à votre nouveau coup d'oeil perçant !

L'AVANT / **APRÈS** DE LA SAISON

AVANT APRÈS

Envie de changement ? Prenez rendez-vous au salon, on vous conseillera sur le réhaussement de cils !

Un grand merci !

En cette nouvelle année, nous vous **réitérons nos meilleurs voeux** !

Nous sommes très heureux de vous accompagner depuis 01/02/2018 et nous sommes ravis de la confiance que vous nous accordez.

Nous espérons que l'année 2023 sera encore **pleine de succès ensemble**.

couleur caramel

• Venez découvrir les produits COULEUR CARAMEL. Nous pourrons vous faire essayer la gamme et ainsi vous profiterez des conseils de professionnels.

LA PAROLE EST À VOUS

Un pur moment de détente. Je conseille fortement ce salon pour son professionnalisme et son savoir-faire !

CYNTHIA

Très satisfaite de la prestation. J'étais venue pour une coloration et je repars parfaitement satisfaite du travail réalisé.

FRÉDÉRIQUE

Ravie de mon passage dans ce salon, j'y retournerai les yeux fermés.

ALEXIA

Une équipe au t)op ! Elle prend le temps d'écouter nos besoins et attentes pour nous satisfaire au mieux.

ROBIN

OFFRE EXCLUSIVE

UNE NOUVELLE ANNÉE HYDRATÉE

Succombez à vos envies !

*Avec la **crème magique.***
*Cette crème **sublime** et **unifie** le teint en **s'adaptant** a chaque carnation.*
*29.65% **d'ingredients Actifs.***
Huile d'abricot bio adoucit, assouplit et donne un **effet bonne mine.**
A seulement 28.90 euros.

JEUX

Devinettes

JEU 1

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE CRÈME ET UN SÉRUM ?

1 - La crème est reconnue pour être mieux absorbée par la peau.

2 - La crème possède une texture plus fluide que le sérum.

3 - Le sérum est davantage concentré en principes actifs.

QU'EST-CE QU'UNE PATINE ?

1 - Une légère coloration qui apporte du reflet aux cheveux.

2 - Une coloration qui permet de passer du blond au brun.

3 - Un soin pour réparer en profondeur le cheveu

Carrés Mystères

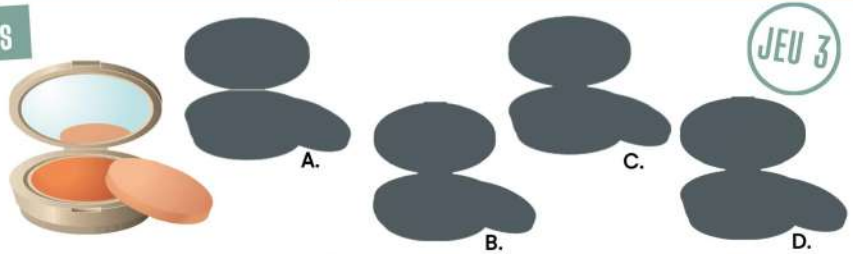
JEU 2

COMBLEZ LES CASES AFIN QUE CES SYMBOLES N'APPARAISSENT QU'UNE SEULE FOIS DANS CHAQUE LIGNE ET CHAQUE COLONNE.

Ombres

JEU 3

TROUVEZ LA BONNE OMBRE.

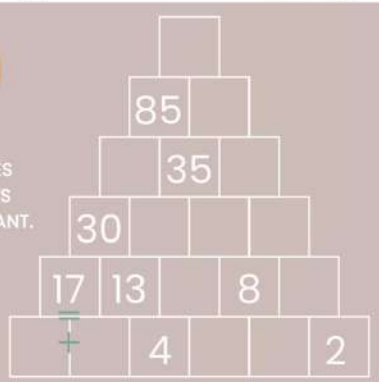


JEU 4

TROUVEZ LE BON ORDRE.

JEU 5

TROUVEZ LES CHIFFRES MANQUANTS EN CALCULANT.



RÉPONSES

JEU 1 : Sérum : réponse 3 / Patine : réponse 1 | JEU 2 : *Grille 1* : 1B=Poudre, 1C=Vernis, 2A=Kabuki, 2B=Vernis, 3B=Rouge à lèvres, 3D=Poudre, 4B=Kabuki, 4C=Rouge à lèvres, 4D=Vernis; *Grille 2* : 1A=Coche-oreilles, 1C=peigne, 1D=Ciseaux, 2A=Ciseaux, 2B=peigne, 2C=Pinceau, 3D=Pinceau, 4B=Ciseaux, 4C=Coche-oreilles. | JEU 3 : (la bonne ombre est la D. | JEU 4 : 2-5-3-6-1-4. | JEU 5 : De haut en bas : 150-85-65-50-35-30-30-20-20-15-15-17-13-7-8-9-4-3-5-2.

HOROSCOPE

LAISSEZ LES ASTRES VOUS GUIDER !

BÉLIER
21 mars - 19 avril

Vos planètes seront parfaitement alignées niveau romance. C'est le moment idéal pour organiser des moments romantiques pour mettre toutes les chances de votre côté.

LION
23 juillet - 22 août

Perfectionniste dans votre travail, vous réussirez à atteindre vos objectifs tout en restant en phase avec vos valeurs. Une bonne nouvelle viendra vous surprendre...

SAGITTAIRE
23 nov - 22 déc

Vous souhaitez vous libérer de la routine. C'est le moment de vous faire confiance. Lancez-vous, faites preuve de lâcher prise et goûtez à la liberté !

TAUREAU
20 avril - 20 mai

Vous serez le signe chanceux de ce mois ! Profitez d'une réussite abondante dans tout ce vous entreprendrez prochainement, niveau cœur et encore plus niveau carrière.

VIERGE
23 août - 22 sept

Vous êtes prêt(e) à vous consacrer pleinement à vos relations professionnelles. Plus vous vous sentez intégré(e) et plus votre motivation grandit.

CAPRICORNE
23 déc - 20 janv

Prendre du temps pour soi et s'aérer l'esprit ne sera que bénéfique pour vous. Détachez-vous des avis extérieurs, vous pourrez alors jouir d'une réussite signifiante.

GÉMEAUX
21 mai - 21 juin

De belles initiatives pourraient s'offrir à vous si vous savez saisir votre chance. Faites preuve d'audace et d'enthousiasme. Vous avez les épaules pour aller au bout de vos actions.

BALANCE
23 sept - 23 oct

Cette nouvelle année est propice au changement ! Vous en profitez pour créer une belle harmonie dans votre vie et faire table rase des préoccupations passées.

VERSEAU
21 janv - 19 fév

C'est le moment d'utiliser vos puissantes énergies. Donnez-vous à fond et vous serez prêt à relever tous les défis ! Vous savourerez d'autant plus vos victoires.

CANCER
22 juin - 22 juil

Optimisme et rêves seront les mots clés de cette nouvelle année. Bouillonnante d'énergie avec un besoin de renouveau, vous serez inspirée et votre travail n'en sera que facilité.

SCORPION
24 oct -22 nov

Accordez-vous du temps seul et concentrez-vous sur vous-même. Votre vie sociale sera alors favorable et votre détermination, remarquable.

POISSONS
20 fév - 20 mars

Votre sensibilité et votre ténacité vous permettront d'avancer dans vos projets actuels. Restez focus, faites preuve d'inspiration et vous contrôlerez la situation.

Bel & Zen
INSTITUT DE BEAUTÉ

HORAIRES :
Lundi de 14h30 à 19h
Du Mardi au Vendredi de 10h à 19h
Samedi de 10 h à 17h30

SUIVEZ-NOUS :
Facebook : Bel et Zen
Instagram :Bel_et_Zen

LÀ OÙ SE TROUVE UNE VOLONTÉ, IL EXISTE UN CHEMIN.

WINSTON CHURCHILL

Créé par Pro&Beauty, décembre 2022. © Tous droits réservés.
La violation des droits d'auteur constitue un délit de contrefaçon. (article L.122-4 Code de la Propriété Intellectuelle).
La non-indication de la source constitue une circonstance aggravante.