

ZEN

BELLES PLANTES

TISANES, THÉS, HUILES ESSENTIELLES... ON PROFITE DU FLOWER POWER. NOTRE SÉLECTION DE SPOTS 100 % AROMATHÉRAPIE. PAR **LAURENCE JACQUET**

UNE BOUTIQUE VÉGÉTALE **LA NOUVELLE HERBORISTERIE**

Sophie cueille elle-même les plantes et les fleurs sauvages biologiques qui vont servir à ses préparations, pour confectionner des soins cosmétiques 100 % naturels. Pour cela, elle arpente les champs de l'arrière-pays niçois avec son panier et fabrique ses produits à la main, dans son labo ! On est déjà fans du soin Zen Express (21 €) – quelques gouttes à diluer dans un verre d'eau pour se calmer, de la cure Purification (19 €) à siroter toute la journée pour purifier l'organisme, de sa Crème de beauté (45 €) qui hydrate en profondeur... et on craque pour ses Eaux florales pures (9 €) à la fleur d'oranger de Grasse ou à la menthe poivrée locale.

17, rue Auguste-Gal, Nice. Tél. : 06 19 59 69 47. lanouvelleherboristerie.com

UN RITUEL BOTANIQUE **LOTEAVI**

Lorie et Flavien ont développé une collection de thés et de tisanes biologiques, accompagnée d'un livret d'exercices de sophrologie (faciles) basés sur la respiration, la détente, la visualisation, le mouvement corporel... De quoi faire une pause bien-être, appelée aussi « sophro-dégustation », où les vertus des plantes infusées jouent un rôle essentiel pour se sentir apaisé. Grâce à des kits de préparation (34,90 €), on découvre des solutions antistress, digestives, détox et booster d'énergie.

loteavi.fr

UN CONCENTRÉ D'HUILES ESSENTIELLES **NATURAL DIET SANTÉ**

À chaque huile essentielle, ses propriétés ! Chaque goutte est à utiliser avec parcimonie, et selon les conseils avisés du naturopathe de la boutique. Ici, on remplit son panier d'élixirs 100 % bio, réalisés à partir de végétaux distillés, et on apprend plein de choses sur les vertus des plantes : l'huile essentielle de camomille lutte contre l'anxiété ; le thym, contre la toux ; le géranium, contre les problèmes de peau... 10 € environ.

24, rue Jean-Jaurès, Cannes. Tél. : 04 93 39 35 80. nutri-beaute-sante.com

UN SALON DE THÉ SÉLECTIF **TEAGRÉ FRESH TEA BAR**

On y déguste son thé à la mode taïwanaise ! C'est-à-dire avec une paille XXL, sur une base de thé noir ou vert – Original Teagré, Jasmine Green Tea, Assam Black Tea, Osmanthus Oolong Tea, thé au fruit... – et agrémenté de perles comestibles qui chatouillent le palais, appelées « bubbles » – de petites billes aromatisées qui flottent dans un breuvage chaud ou froid. Un peu d'exotisme ! De 3 à 5,50 €.

6, rue Fourmillière, Antibes. Tél. : 04 93 33 32 41. À suivre Facebook.

DES CONSULTATIONS ODORANTES **NICE ORGANIC**

Cette herboristerie trendy du Vieux Nice propose un service de conseil personnalisé. Car, si on n'est pas experte, on risque de s'y perdre lorsqu'il s'agit des bienfaits dispensés par les plantes ! Alors pour être sûre de bien maîtriser les hydrolats, huiles essentielles, huiles végétales, vrac et autres compléments alimentaires, on écoute attentivement les conseils de Gregory alias Dr NO lors de consultations privées d'aromathérapie et d'olfactothérapie, un rituel qui consiste à respirer des odeurs qui soulagent, sur rendez-vous. Et ça aide bien ! 25 € les 30 mn. ■

24, rue Pairolière, Nice. Tél. : 06 23 47 14 58. herboristeriebio.com

TOUS À LA TISANERIE-YOGA !

Chez Camille, chaque plante séchée vendue sous forme de tisanes artisanales joue un rôle précieux selon la saison ! On finit sa séance de yoga en beauté avec la tisane énergétique Forêt (5,50 €). On zappe le rhume avec la tisane Pôle Nord (5,50 €) qui dégage le nez. Pour se relaxer, on choisit la tisane Andalouse (5,50 €), à déguster avec du miel, ou Corbeau (5,50 €) pour préparer l'hiver. Et on guette son calendrier de l'Avent, composé de 24 tisanes ! De 20 à 30 €.

lejardindesclots.com