

GRAZIA

Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 166508



Date : 23/29 OCT 15
Page de l'article : p.111-118
Journaliste : Joy Pinto



Page 1/8



© 2015, M. L. L.

COMMENT JE SUIS DEVENUE

Voici la feuille de route idéale pour devenir cette fille soignée au sourire radieux, à la peau éclatante, aux mains impeccables et aux cheveux sublimes. Par Joy PINTO

UNE FEMME

UNE PEAU PARFAITE 24H/24

MATIN ET SOIR

Le démaquillage Au lait! «*Riche en omégas, le lait réduit l'inflammation et repulpe la membrane des cellules*», s'enthousiasme Marielle Alix, coach wellness et skincare. Un onguent à choisir, même en cas de peau grasse. «*Ces peaux sont souvent décapées alors qu'elles ont besoin de beaucoup d'hydratation. Avec ses corps gras, le lait décolle le sébum et les impuretés et laisse la peau confortable*», poursuit Marlène Zitout, directrice de la formation chez Biologique Recherche.

Comment? Massez la peau imbibée d'eau tiède, du cou vers le front, pendant 1 min. Rincez à l'eau froide qui décongestionne, resserre les pores et dope l'énergie cutanée. Si vous vous maquillez beaucoup, assurez la pureté avec un second démaquillage à l'eau micellaire. Terminez par une lotion équilibrante pour rétablir le pH de la peau avant le soin.

LES REMÈDES AD HOC

LE MATIN

Le bon soin Les nouvelles formules de jour ne se contentent pas d'hydrater la peau, elles corrigent les rougeurs, camouflent les pores, éclairent un teint gris. Bref, nous sauvent. Visez les allégations «*éclat immédiat*» ou «*antifatigue*» sur le pot.

Le booster Un masque. A base de papaye, il éclaire les peaux ternes en grignotant les cellules mortes et en fouettant la microcirculation. Idéal

après une grosse fatigue. A base d'argile blanche, additionné de quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, il fait des miracles sur une peau bouffie et/ou pas très nette. Idéal après une soirée enfumée. Une fois par semaine ou quand elle est vraiment moche, optez pour un peeling pour changer de peau illico.

Le joker Le jus bonne mine d'Isabelle Margnat, pharmacienne et fondatrice de Lyседia: mixez 2 pommes, 1/2 citron, du cresson à volonté et 3 glaçons pour recharger l'épiderme en vitamines et en chlorophylle.

LE SOIR

Le bon soin Couchez utile. Avec un sérum antiradicalaire si vous avez la peau grasse: «*Le sébum hydrate la peau naturellement, mais peut s'oxyder, devenir inflammatoire et provoquer des comédons*», décrypte Isabelle Benoit, directrice de la communication scientifique des Laboratoires Esthederm. Peau sèche? Ok pour une crème riche, voire un masque de nuit qui recharge la peau intensément.

Le booster Les amandes. Mangez-les à 17 heures pour que leur tryptophane se transforme en mélatonine pro-dodo vers 23 heures. Sept ou huit heures de sommeil plus tard, c'est au tour de la dopamine de s'inviter à l'équation. Cette hormone qui met de bonne humeur et rend donc belle.

Le joker Faire une mini-méditation avant le coucher. Pendant 2 ou 3 min, concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez très fort par le nez et expirez par la bouche. Les émotions négatives s'envolent, le sommeil sera réparateur.

5 RÉFLEXES À ADOPTER AVANT UN GRAND JOUR (OU RÉGULIÈREMENT)

Anticiper un bouton Quelques nuits avant la date fatidique, appliquez un produit S.O.S. sur la zone habituelle, en prévention. Facile à anticiper quand le bouton se pointe toujours au même moment du mois (indice: pendant les règles). La rougeur est déjà là? Neutralisez-la avec une BB traitante.

Détoxifier de l'intérieur Avec une mono-diète de pommes, pendant trois jours (si vous pouvez). «*Antiseptique intestinal et dépuratif hépatique, le fruit capte et élimine les métaux lourds*», précise Isabelle Margnat.

Porter des lunettes La lumière bleue des ordinateurs enlaidit. Elle rend les yeux rouges et bouffis, fait cligner et froncer les sourcils, donc crispe le visage... Contrez-la avec des lunettes sans correction qui en filtrent de 25 à 40 % selon les marques.

Boire intelligemment Le matin pour réhydrater le corps, pendant la journée pour le faire fonctionner, mais pas le soir avant de se coucher. «*Les liquides consommés avant de dormir sont stockés et font gonfler le corps et le visage*», assure Marlène Zitout.

Layerer comme une pro Au duo sérum + crème, substituez le combo masque + sérum. Le masque hydratant repulpe la peau en profondeur. Le sérum énergisant active l'éclat, mais sans faire briller.

DES MAINS IMPECCABLES

Les dix conseils de Marion, manucure au Four Seasons George V Paris pour des mains plus-que-parfaites.

Nettoyez dessus et dessous A chaque lavage, insistez sous les ongles avec une brosse dédiée. Une fois par semaine, laissez tremper les ongles dans un bain d'eau tiède additionné d'un galet effervescent qui élimine les impuretés cachées.

Hydratez, hydratez, hydratez Après chaque lavage de main, appliquez une crème mains et ongles qui restaure le film protecteur de la peau.

Boostez la blancheur Dès que possible, frottez un citron sur les ongles pour raviver l'éclat du bord blanc.

Ne coupez pas, limez Couper les ongles provoque des microchocs qui les rendent cassants, les dédoublent ou dessinent des stries. Préférez une lime dite « 100 grammes », ni trop fine (inefficace), ni trop épaisse (abrasive), et actionnez-la de l'extérieur vers l'intérieur de l'ongle pour suivre l'implantation de la kératine.

Polissez doucement Optez pour un polissoire deux faces. Frottez les deux côtés 4 sec. sur chaque ongle pour une surface lisse et miroitante.

Peaufinez le contour Aux dangereux ciseaux pour cuticules, préférez le duo gel émollient et bâtonnet de buis pour repousser les peaux.

Choisissez la bonne couleur Seules deux couleurs sont toujours parfaitement chic: le nude (le ballet slippers d'Essie va à tout le monde) et le bordeaux.

Parez à toute éventualité Un accident? Démaquillez l'ongle entier et recommencez, puis ajoutez une couche de top coat sur tous les autres pour uniformiser l'éclat. Un ongle cassé? Collez un pansement d'ongle, limez ce qui dépasse et remaquillez.

UN SOURIRE SOUS CONTRÔLE

Rien ne sert de tout investir dans un rouge à lèvres siglé si les dents ne sont pas jolies. Les conseils de Judith Moyal-Saal, chirurgien-dentiste spécialisée en orthodontie, pour un sourire ultra-bright.

Objectif blancheur A la maison, privilégiez la brosse à dents électrique, qui décolle plus de tartre, de plaque et de taches en moins de temps. Pensez aussi au fil dentaire qui évite les taches entre les dents. Question blanchiment, préférez la technique maison aux protocoles en cabinet: «*A moins de laisser tomber café, tabac et thé, le blanchiment ne tiendra pas au-delà de six mois. Même s'ils sont moins efficaces, les vernis à dents maison offrent un joli résultat à condition de s'y tenir un mois au moins!*» N'hésitez pas à multiplier les détartrages et polissages en cabinet: «*Tous les ans c'est le minimum, deux fois par an si vous êtes perfectionniste.*»

Objectif haleine fraîche Un brossage régulier élimine les bactéries responsables des mauvaises odeurs. En cas de doute, dégainez une pastille fraîcheur (voire des graines de fenouil) plutôt



LES MASQUES BEAUTEINT Get Your Glow On - Formula
 10,0,6, 12,95 € les 100 ml. Actipeeling AG 20, Lysedia, 46 €
 les 150 ml. Ultra Purifying Mud Mask Detox, Madara, 23,50 €
 les 60 ml en exclusivité sur Moncornerb.com.

LES ALLIÉS DU QUOTIDIEN Sérums Intensif Spiruline, Institut Esthederm, 79 € les 30 ml. BB Clear Normaderm, Vichy, 21 € les 40 ml. Masque, crème hydratante et base In Transit Camera Close-Up, This Works, 41,70 € les 40 ml sur l'ecolunique.com. Pâte SOS Hysôac, Uriage, 8,80 €. Lunettes pour écrans, «Sausalito», Edie et Watson, 45 €.



LE DÉMAQUILLAGE PURETÉ La Brumé Systémique, Absolution, 37 € les 125 ml. Source Micellaire Enchantée Rose d'Antan, Garancia, 13,90 € les 10 ml. Lait VIP O2, Biologique Recherche, 40 € les 150 ml.

LES PROTECTEURS DE JEUNESSE Miracle Wake Up Crème, Garnier, 11,90 € les 50 ml. Sérums CE Ferulic, Skinceuticals, 140 € les 30 ml. Visionnaire Nuit Beauty Sleep Perfector, Lancôme, 85 € les 50 ml.

