



beauté
PAR CATHERINE VAL

10
combines
pour avoir
bonne mine

*Avec l'arrivée des beaux jours, pas question de faire grise mine !
Mais pas question non plus de se précipiter dans les cabines UV.
Donc, pour combler votre envie bien légitime d'un joli teint hâlé, sans mettre
la santé de votre peau en danger, voici nos dix tuyaux pour avoir une belle peau. ...*

© Yves Rocher



... **1. Dynamisante :
une alimentation riche
en vitamine C.**

D'abord on se remet de l'hiver et on quitte vite ce teint vert de gris grâce à une alimentation spéciale bonne mine. Un joli teint passe aussi par l'assiette. Certains aliments le favorisent :

- Des fruits frais en particulier, des mangues, pêches, abricots, melons et pastèques, riches en vitamines, antioxydants et caroténoïdes.
- Des crudités (tomates et salade verte) assaisonnées avec de l'huile de colza, de noix, d'olive... pour leurs apports en acides gras insaturés.
- Des poissons gras (saumon, truite de mer, hareng, maquereau, sardine, flétan) marinés, cuits vapeur ou pochés pour leur apport en acides gras insaturés.
- Des coquillages et des crustacés pour leur apport en zinc.

Sans oublier bien sûr de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour afin d'assurer une bonne hydratation de votre peau.

2. Stimulant : le complément alimentaire.

Carotènes naturels marins, bêta-carotène, huile de bourrache, acides gras essentiels, vitamines E et C, cystine, zinc... autant d'actifs qui permettent de renforcer les défenses de la peau et ainsi de mieux la préparer à voler le moindre premier rayon de soleil. Depuis quelques années, les laboratoires emprisonnent tous ces actifs dans des petites capsules jaunes, orange ou marron qu'ils recommandent d'absorber un mois avant la première exposition solaire pour une meilleure préparation voire protection. Si donc vous vous préparez à vos prochaines vacances de printemps, c'est maintenant que vous devez démarrer la cure !



3. Essentielle : une peau impeccable.

Avant de penser maquillage, pensez éclat du teint. Pour l'obtenir quelques gestes incontournables s'imposent comme un démaquillage quotidien suivi de l'application d'une lotion et d'une bonne crème hydratante (ou spécifique selon les problèmes dermiques et l'âge).

4. Basique : le gommage.

L'impression de teint terne vient souvent du fait que la peau est saturée de cellules mortes. Pour les éliminer, prenez l'habitude d'effectuer un gommage et un masque par semaine. Purifiant, le gommage débarrasse votre épiderme des salissures et le masque l'hydrate pour mieux révéler son éclat.

5. Instantanée : l'ampoule coup d'éclat.

Pour un effet bonne mine immédiat, ces petites ampoules gorgées de protéines végétales (blé, soja, amande douce...) et de vitamines (A, C, E, F...) apportent une super dose d'énergie aux cellules et favorisent leurs échanges. La vitamine C joue un rôle essentiel, car elle va booster votre épiderme. La régénération cellulaire peut aussi être stimulée par d'autres actifs (argent, extrait de levure, céramides...), tandis que d'autres ingrédients vont apporter à votre peau l'hydratation, l'énergie et la douceur (tournesol, aloès, gelée royale, hamamélis, spiruline, ginkgo, algues, huile essentielle de rose...) qui vont la réveiller et la rendre plus lumineuse. ...

Technologie et cosmétique
ont rendez-vous
avec votre peau.



© Lymphobiony

Deux effets en un c'est ce que propose Lymphobiony, un nouveau programme complet de soin du visage en institut, porté par la dernière technologie brevetée, L300 associé au protocole Lymphiris.

Comment ? En intégrant les dernières technologies en matière de soin du visage et en y associant une ligne de cosmétiques riches en principes actifs. Starvac L300, grâce à la multiplicité des techniques intégrées dans l'appareil, relance la circulation lymphatique, assure une desquamation douce de la couche cornée, provoque une tonification visible, stimule et renouvelle l'élastine et le collagène tandis que des produits cosmétiques spécialement dédiés prolongent l'effet de ce soin à la maison.

Résultat : un soin complet adapté à tout type de peau qui redonne de l'éclat au visage tout en apportant un effet anti-âge. La peau est purifiée, régénérée, le teint unifié et les traits lissés.

Le soin (50 minutes) : 75 €.

PAR CATHERINE VAL

À nouvelle saison, nouvelle peau...

Du gommage au fond de teint en passant par le blush on joue à fond l'anti-grise mine.



- 1 • **MAKE UP FOR EVER** crée le nouveau fond de teint **HD**. Avec ses 15 couleurs, il convient à toutes les sensations et s'applique facilement grâce au pinceau ou à l'éponge. • 30 €
- 2 • **Rose d'or, Lilas d'or** : Rose trépan, les Blush **BOURJOIS** joues dans de petits pots en tour ronde aux décors d'inspiration, nous font monter le nez au jeu façon vintage. • 11,95 €
- 3 • Pour tirer un trait sur les outrages du temps et retrouver pour quelques heures une peau de bébé ou presque, la **Base Lissante** de **DR PIERRE RICAUD** promet des résultats bluffants. • 21 €
- 4 • Deux pinceaux spécifiques chez **SISLEY** pour faire glisser son fond de teint ou estomper sa poudre. **Pinceau fond de teint bicolor** en fibres synthétiques ou fibres naturelles et ultra souples pour le **pinceau blush** dont la forme rappelle à s'y méprendre les morphologies. • 35 € le pinceau.
- 5 • Pour aller plus loin dans le naturel, la marque **Vous®** de **65 COSMÉTIQUES** propose d'une ligne de dix produits à base d'arômes issus de l'agriculture biologique. Parmi eux, le masque **Fondant merveilleux** est un véritable elixir de beauté pour la femme en forme de l'écologie. C'est un véritable soin coup d'éclat. • 8,5 € FT
- 6 • Inspirés de la nature, la nouvelle gamme de maquillage **YVES ROCHER** promène l'éclat au nez avec deux coupes poudre **Illuminateur et nacré** et **poudre Bronzer et nacré**. • 23 € chacun.
- 7 • Préparez la **lingette auto-bronzante** des **LABORATOIRES PRODENE KLINT** assure un bronzage naturel sans trace tout en nourrissant et hydratant la peau. En sachet individuel. • 1 €
- 8 • **SALVIA-COSMÉTIQUE** crée une crème **Bio-Eveil Tonique**. Riche en oméga-3 puisqu'elle est enrichie en huile de pétales biologiques, elle est aussi reconnue pour ses propriétés restructurantes et nourrissantes. 50 ml • 88 €
- 9 • Légère, la **Terre de Soleil** **REVLON** dépense sur la peau un voile insaisissable. Enrichie en actifs hydratants, sa formule ne dessèche pas la peau et sa texture apaisante permet une application facile tout au long de la journée. • 20 €
- 10 • Pas question d'attendre l'été pour arborer un teint hâlé. Les capsules **Solaire intensif** aux oméga-3 **BERGASOL** assurent une triple action bonne mine, elles améliorent la vascularisation aux rayons UV, activent le bronzage et préservent le capital jeunesse de la peau. • 14,90 €

Pour un teint lumineux et transparent.

Dans la journée, préférez les embellisseurs de teint, à la texture légère et fondante, qui s'appliquent par petites touches du bout des doigts et mettent en valeur le grain de votre peau sans effet «plâtre». Légèrement teintées (à choisir plutôt dorées pour les peaux mates et rosées ou abricotées pour les peaux claires), ces formules translucides laissent votre peau fraîche, naturelle et radieuse tout en masquant ses petites imperfections.

En revanche, le soir, n'hésitez pas à utiliser des poudres soyeuses aux reflets nacrés qui rehaussent l'éclat des teints dorés.

À l'aide d'un gros pinceau, balayez d'un nuage de poudre les points capteurs de lumière : le haut des pommettes, le front, les tempes, l'arête du nez, le menton ainsi que le décolleté. Mais attention, pas d'excès, le fini doit être subtil et voluptueux.

6. Malins : l'autobronzant et le sublimateur de teint.

Bien utilisé, l'autobronzant permet d'obtenir un teint hâlé instantanément ou dans les deux heures suivant l'application. Liquide et coloré, appliquez-le avec un coton et la hauteur de ton apparaît immédiatement. Blanc et de texture crémeuse, appliquez-le aux doigts le plus uniformément possible sans oublier le cou mais en évitant les sourcils. Dans les deux cas, attendez le lendemain pour renouveler l'opération si besoin.

Autre formule pour les sublimateurs de teint qui révèlent l'éclat du teint au fil des applications. Composé d'un faible pourcentage d'autobronzant, donc nettement plus faciles à utiliser sans faire de trace ou de démarcation, ils sont la version moderne de ces derniers. Mais attention, les uns et les autres ne contenant pas de filtre solaire, ils ne peuvent faire office de protection.

7. Trompe-l'œil : la terracotta, la compact-crème, le fluide teinté...

Particulièrement adapté au visage, très pratique à utiliser n'importe où et d'une texture agréable, le compact-crème appliqué à l'aide d'une éponge offre la garantie d'une protection absolue aux peaux très sensibles tout en permettant d'obtenir un effet bonne mine dès les premiers jours d'exposition. Bronzant instantané, la terracotta ou terre de soleil, à condition d'être appliquée de façon homogène, matifie le teint en quelques coups de pinceau. Plus classiques, les fonds de teint fluides assurent en transparence.



© Lohmann



Astuce

Pour éviter le teint brouillé, pensez aussi à appliquer quelques règles simples : boire beaucoup d'eau, manger varié et équilibré.

Au changement de saison, faites une cure à base de plantes pour détoxifier votre organisme (voir page 52).

8. Égayante : une nouvelle couleur de cheveux.

Pour avoir bonne mine, tout compte y compris et d'abord votre couleur de cheveux qui peut être un atout majeur. Plus blonds, plus cuivrés, plus miel... si votre base est claire, offrez-vous un balayage juste localisé sur quelques mèches phares (frange, bordure, dessus de tête). Si votre base est châtain foncé ou brune vous pouvez la sublimer avec de jolis tons cuivrés grâce à un shampooing colorant à la maison ou une coloration ton sur ton en salon.

9. Illuminateur : le make-up.

Au printemps, oubliez les fonds de teint épais et très couvrants. Passez aux formules fluides voire liquides ou aux crèmes teintées. Beaucoup plus légères, elles rehaussent votre teint naturel en transparence sans l'étouffer. Préférez également les gloss aux rouges à lèvres dans les tons rose, abricot ou naturel. Idem pour les blush à appliquer sur le haut de vos pommettes avec doigté.

10. Raffiné : le blanchiment des dents.

Une astuce à laquelle on ne pense pas toujours : des dents blanches et saines sont un excellent anti-grise mine. Priorité donc à l'hygiène dentaire via le duo brosse à dents et jet d'eau électrique. Si cela ne suffit pas parce que vous fumez, prenez rendez-vous chez votre dentiste pour un «blanchiment» à réaliser dans son cabinet en une seule séance ou chez vous, pendant la nuit avec un kit disponible en pharmacie (voir p 42).

