



BEAUTÉ

JE REVEILLE MA PEAU!

On fait toutes des excès : de sucre, d'écran, de cigarettes... Good news, on peut compenser ! Des experts nous confient la bonne stratégie pour remonter notre score belle peau.

PAR VALENTINE PÉTRY ET EMMANUELLE LANNES. PHOTOS EMMANUELLE HAUGUEL. RÉALISATION VISUELLE MARION CARLE ET CLÉMENCE GUILLERM.

Une soirée trop arrosée, un tunnel de travail dont on ne voit pas le bout, une rupture difficile à digérer... Tous ces événements ont un impact sur notre bien-être, notre moral... et notre peau. Plutôt que de s'autoflageller, on écoute les signaux qui indiquent qu'il est temps de prendre soin de soi, et on suit ces conseils cosméto et alimentation. Promis, tout peut rentrer dans l'ordre !

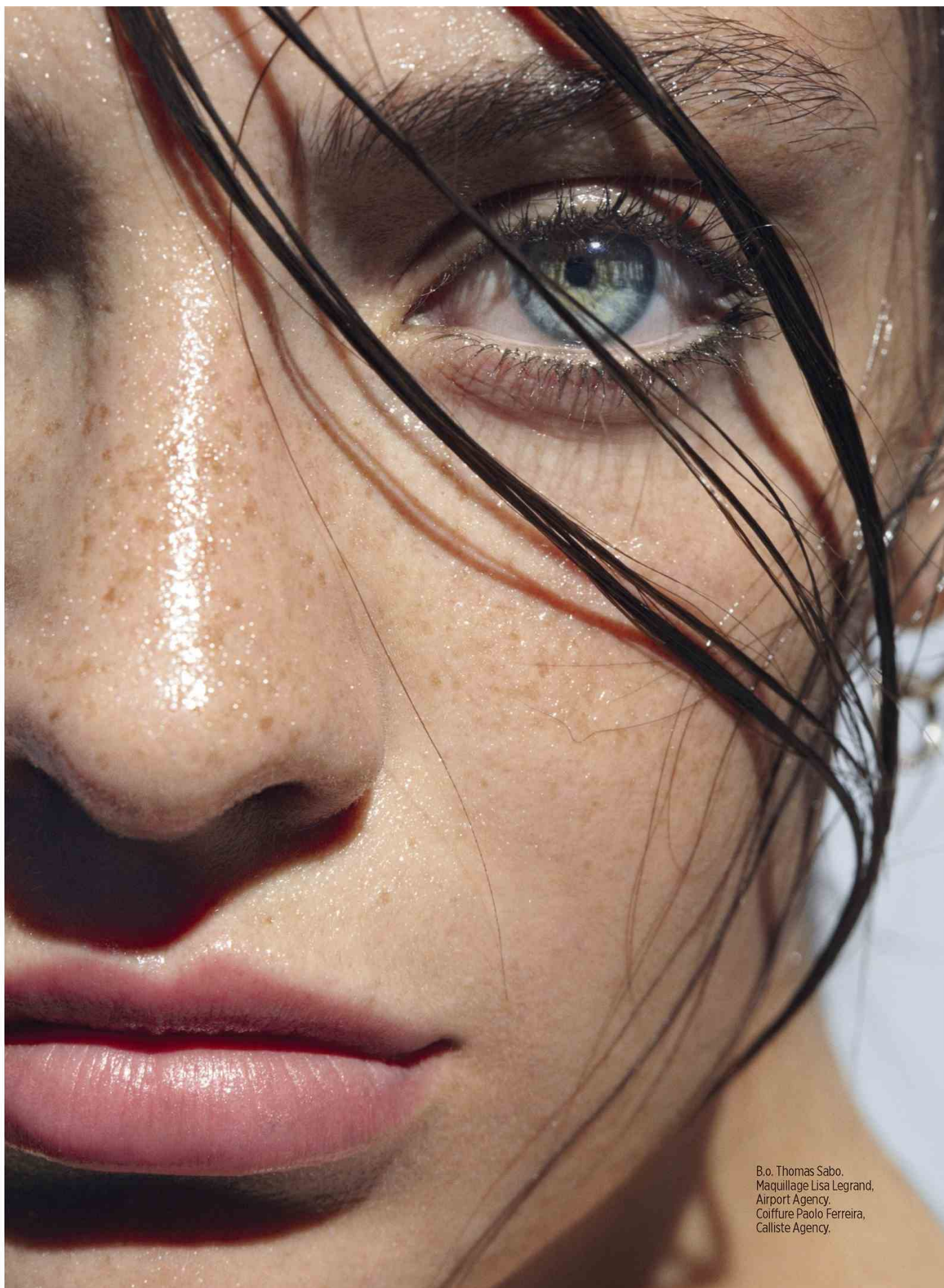
J'AI CRAQUÉ SUR L'ALCOOL ET LES SUCRERIES

Un paquet de biscuits, un sandwich au pain de mie, deux trois cocktails blindés en alcool et en sirop... Et deux jours plus tard, les boutons apparaissent. Normal, cet excès de sucre rapide stimule les pics d'insuline qui excitent les

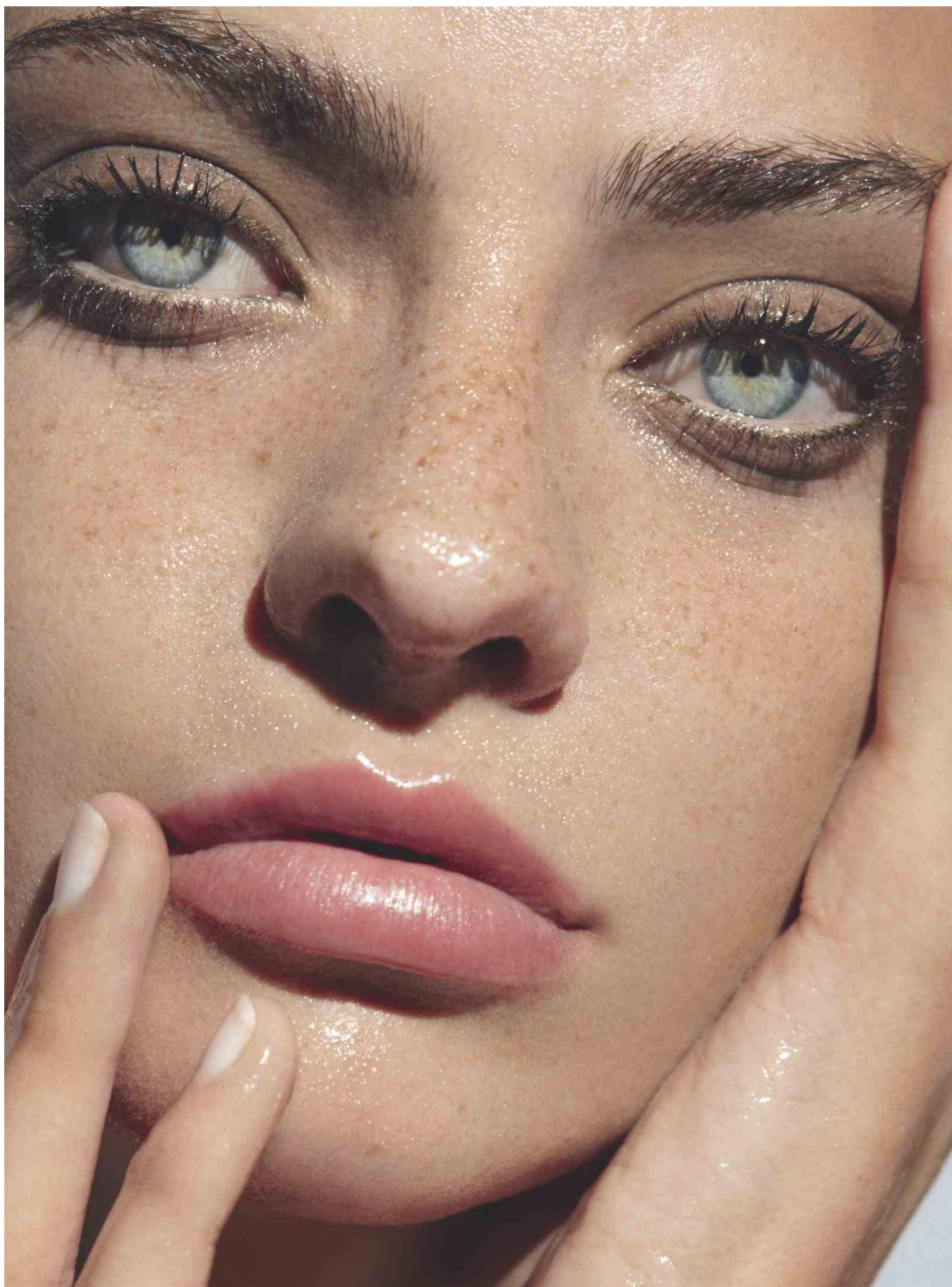
glandes sébacées. L'autre impact, sur le long terme, c'est la glycation, plus insidieuse. Le sucre se fixe sur les fibres de collagène qui se raidissent comme le caramel rigidifié au fond de la casserole. Résultat, le derme casse plus vite, et les ridules apparaissent plus rapidement.

JE REMONTE LA PENTE

Sur la peau : On opte pour un soin invisible anti-acné à appliquer sous un soin classique, de jour comme de nuit. Si on souhaite aussi prévenir les rides, le rétinol devient notre allié, à condition de s'y mettre progressivement : deux fois par semaine, puis trois, puis cinq, avec deux jours off obligatoires. L'alternative soft et écolo ? Le bakuchiol, une molécule végétale utilisée en médecine ayurvédique, extra sur les peaux à imperfections. Antioxy-



B.o. Thomas Sabo.
Maquillage Lisa Legrand,
Airport Agency.
Coiffure Paolo Ferreira,
Calliste Agency.





BEAUTÉ

dant, antiséborrhéique, antimicrobien, anti-inflammatoire : on peut l'utiliser tous les jours pour retrouver un teint net et lisse.

Dans l'assiette : On essaye de retrouver le plaisir des sucres « utiles », comme les fruits de saison et le chocolat noir. Et on teste ce truc de naturo : pendant trois semaines, 10 à 15 gouttes de macérat de bourgeon de genévrier tout au long de la journée, pour réguler la glycémie, donc les envies de bonbons.

— Deux fois par an, on s'offre une pause purifiante avec ces trois best-sellers : chardon marie, artichaut et radis noir. En mettant le foie et les reins au repos, ils redonnent du glow à la peau.

— En prévision d'une énoorme fiesta, quinze jours avant : chaque matin, on boit un verre d'eau tiède avec du jus de citron, des rondelles de gingembre et quelques gouttes d'huile d'olive pour potentialiser les effets Monsieur Propre du citron. Puis matin et soir, on avale en se pinçant le nez un verre de jus lacto-fermenté bio, qui va « cleaner » l'intestin et permettre aux bactéries du système digestif de mieux assimiler le sucre (et le gras au passage).

— Pot de départ ou d'arrivée ? On mange une feuille de chou vert cru et bio juste avant, qui aidera l'estomac à mieux assimiler l'alcool.

En institut : Un soin à l'oxygène qui débarrasse des impuretés tout en repulpant l'épiderme, chez Oxy Beauty, oxybeauty-paris.com.

Dans mon tote bag : Un soin SOS extra à base de pycnogenol qui agit comme un acide salicylique et de la chlorella antibactérienne, à poser sur le spot ou en sérum, ClearCalm, Ren (1) ; à base de bakuchiol, Sébium Global, Bioderma. En soin, avec deux actions, locale et globale, et une corbeille d'actifs naturels, correcteurs et apaisants, Normaderm Phytosolution, Vichy (2). Tout doux grâce à un peptide marin, Actipur Expert Sensi +, Noreva (3) ; une association de plantes purifiantes, à prendre en fiole, La Terre Purifie, Edli.

JE SUIS ADDICT À MON ÉCRAN

Allez, on avoue, on passe plus de trois heures par jour les yeux scotchés à notre smartphone... comme 86 % des Français. Cette proximité continue avec la lumière bleue serait responsable d'inflammations et de taches (un phénomène qui s'accroît sur les peaux foncées). Six heures d'écran par jour équivalaient, sur une année, à trois mois d'exposition solaire en terrasse !

JE REMONTE LA PENTE

Sur la peau : Il faut offrir à la peau un bouclier interne de choc face à cette agression. Le meilleur des tips ? 4 gouttes de sérum à la vitamine C à appliquer sur le visage, le cou et le décolleté. Une fois absorbées, on dépose l'une de ces nouvelles générations de crème de jour qui contiennent un filtre antilumière bleue.

Dans l'assiette : Ce n'est pas le moment de lâcher les antioxydants : légumes verts, fruits de saison, thé vert ou matcha. Ça, c'est la base. Ensuite, on peut essayer une désintox pour combattre notre addiction au smartphone. L'idéal ? Trois fois par jour, avaler 4 gouttes de la Fleur de Bach Star of Bethlehem, associée à 4 gouttes de marronnier rouge et blanc qui, en synergie, vont agir sur le mental pour l'aider à casser ses habitudes. Pas mal non plus, Seraphin, un appareil au format d'un livre : on y range son smartphone et il fait office de « couvre-feu numérique » jusqu'au matin ! Entre-temps, il propose des programmes d'endormissement avec musique et lumière adaptée, et tient le journal de nos progrès.

En institut : Ce traitement « cosméto-lumière » délivre de légères impulsions électriques permettant la diffusion d'un soin antitache, à base d'extrait d'amande amère, d'écorce de chou et d'anti-inflammatoires. En prime, des Leds aux effets hyper lissants et un massage

UNE BELLE PEAU, ÇA AIDE À COMMUNIQUER !

Le « triangle social » est la zone du visage qui dégage des émotions : entre le regard et la bouche. « Il suffit de 15 à 40 micro-secondes à notre cerveau pour la décrypter de façon totalement inconsciente », explique Édouard Mauvais-Jarvis, directeur de la communication scientifique chez Dior, qui travaille avec le département de neurosciences de l'université de Tours depuis cinq ans. « En effet, le cerveau possède des circuits spécifiques qui captent des détails tels que jeunesse, fraîcheur, éclat, et surtout la disposition de la personne en face de nous : est-elle une menace ou un allié ? » Quel rapport avec les cosmétiques ? Avoir un teint unifié, harmonieux, healthy, corrigé naturellement permettra de communiquer aux autres une émotion positive. Solution ? Un soin qui floute et soigne en même temps, comme le DreamSkin, Dior.

MAQUILLAGE LISA LEGRAND. AIRPORT AGENCY. NATURES MORTES THIERRY LEGAY, DR.





BEAUTÉ

“

Pour sauver la face, la régularité paie ! Le plus beau cadeau qu'on puisse faire à sa peau, c'est de la vitamine C, tous les jours.

”

relaxant grâce à l'embout en quartz poli. Extra sur toutes les peaux, avec un résultat visible dès la deuxième séance. skin-eclipse.fr.

Dans mon tote bag : Avec sa vitamine C pure et son pH à moins de 3,5 pour une pénétration jusqu'au derme profond, ce sérum est une bombe : 3 gouttes, appliquées tous les jours, rendent la peau huit fois plus résistante qu'une peau témoin, Sérum C E Ferulic, SkinCeuticals + Age Protect SPF 30, Uriage ; Pure Vitamin C10 (4) + Anthelios Shaka Fluide SPF 50+, La Roche-Posay ; Star of Bethlehem, Fleur de Bach + White Chestnut + Red Chestnut, Élixirs & Co ; Seraphin, groupe Baracoda ; Ampoules Liftactiv peptide C, Vichy (8).

J'AI REPRIS LA CLOPE

Teint brouillé, pores obstrués, déshydratation, vieillissement prématuré... La fumée génère un shot de radicaux libres qui s'incrusteront dans tous les recoins de la peau, l'encrassent, ralentissent la microcirculation et la « ridulent » prématurément. Pas top.

JE REMONTE LA PENTE

Sur la peau : Démaquillage minutieux matin et soir à l'eau micellaire, capable « d'aspirer » les particules polluantes, les poussières et le gras. On insiste : les enzymes chargées d'entretenir la peau ne peuvent y parvenir que dans un environnement parfaitement clean et équilibré. — Chaque matin, un tonique ou une eau de rose

de Damas pour bien resserrer le grain de peau, et éviter que l'épiderme ne soit perméable à toutes les poussières qui flottent dans l'air.

— Une fois la peau sèche, application obligatoire d'un sérum antioxydant + un soin blindé en acide hyaluronique de différents poids moléculaires pour contrer la déshydratation et redonner du pulpy + un SPF 30. Inutile d'infliger à l'épiderme des doses d'UVA quotidiennes, il a suffisamment à faire avec la fumée de cigarette.

— Chaque soir, un sérum blindé en polyphénols antioxydants, puis trois gouttes d'acides de fruits pour faire place nette. Un vrai coaching cutané.

— Une à deux fois par semaine, on prend le temps de soigner sa peau en profondeur : gommage appliqué en applat selon la technique « j'appuie-j'affleure », avant de faire pelucher doucement du bout des doigts. On complète avec un masque au charbon pour éliminer les toxines.

Dans l'assiette : On boit de l'eau régulièrement et en petites quantités, tout au long de la journée, pour éviter la déshydratation invisible.

— Une semaine par mois, on fait une cure de collagène en ampoule pour soutenir la peau.

— On force toute la semaine sur les fruits et légumes — plus ils sont verts, mieux c'est.

— En prime, tous les jours, on prend une vitamine C dosée entre 100 et 500 mg : 1/2 le matin, 1/2 à midi pour maintenir son stock toute la journée. Oui, même si on prend tous

3 RÉFLEXES POUR SAUVER SA PEAU

PRÉVENIR

■ Le plus beau cadeau qu'on puisse faire à sa peau, c'est de la vitamine C pure, tous les jours, sans exception. En effet, c'est le seul ingrédient capable de bloquer l'ensemble des agressions extérieures, responsables de 80 % du vieillissement de l'épiderme, en stoppant les phénomènes inflammatoires et la destruction de notre matelas cutané, soit le collagène et l'élastine.

■ Les UVA, ceux qui nous éclairent 360 jours par an, sont responsables de 100 % de nos taches, donc on offre aussi à sa peau un SPF 30 toute l'année, avec un bon ratio UVA. Comment on le devine ? Dès que le logo UVA est entouré sur le packaging, on fonce : c'est une vraie garantie.

DÉCRIPER

■ Astuce repulping de la reine parisienne du pincement Jacquet, Annie Puigbo, à réaliser une fois par semaine sur une peau abreuvée d'huile d'amande douce bio : mettre un gant fin comme ceux des toubib de *Grey's Anatomy*, et pendant 3 minutes, un pouce à l'intérieur de la bouche, les autres doigts à l'extérieur, presser les contours des lèvres et des joues, pour assouplir, aérer, oxygéner, relancer l'activité cellulaire de cette zone. Effet immédiat garanti. Pour tester ce soin IRL, tél. : 06 85 82 35 36.

■ Exercice de Marie Laksperre, fondatrice de la Ōko Méthode, pour détendre la zone du sourire : avec les doigts, remonter les

contours au coin de la bouche. Le faire sans tirer, ni plisser les yeux. Cet exo fait travailler les muscles et efface les ridules autour de la bouche. À faire 20 fois d'affilée.

MASSER, DRAINER, STIMULER

Une minute, trois mouvements, avec ces nouveaux instruments dont les billes métallisées reproduisent les pincements Jacquet. Contour du visage, pommettes, contour des yeux : très vite, ce quick massage est addictif. Impératif, déposer quelques gouttes de sérum pour détendre et booster collagène et élastine. Bonnes équations : Sérum Roselift Collagène (7) + Tool Face Mooving, Payot ; Sérum Pur Éclat + Masseur Visage, The Body Shop.





**POUR
UNE PEAU 2.0**

SKIN CONSULT AI, VICHY

Développée par ModiFace, cette nouvelle appli nous dit tout sur notre peau et son futur vieillissement. Grâce à un atlas de plus de 6000 images et des dermatos de pointe, Skin Consult AI est capable de détecter vingt signes de l'âge, à peine visibles ou confirmés. Entre deux selfies, on checke l'état de sa peau et on voit comment réagir. En prime, cette analyse est totalement gratuite. Sur App Store et Play Store.

MY SKIN TRACK UV, LA ROCHE-POSAY

On s'en sert pour faire l'analyse de notre environnement et de ses impacts sur le visage. Connectée à un capteur joli comme un bijou, l'appli mesure les UV, la pollution, l'humidité, et dresse le CV de la peau. Quelques conseils à suivre, et la voilà impeccablement protégée. En exclu chez Apple, 65 €.

les jours un jus de pamplemousse frais. Cette « overdose vitaminée » ne sera pas de trop pour éliminer les radicaux libres à venir : chaque taffe de cigarette balance des millions de radicaux libres dans nos cellules, et une cigarette grillée consomme 5 mg de vitamine C.

En institut. La régularité paie ! Au rythme d'une fois par mois, le soin Pureté Contrôlée chez Carita, aussi technique qu'holistique, permet de retrouver le rose aux joues, un grain de peau fin comme un pétale, et si ça se trouve, l'envie de moins fumer. Voire plus du tout !

Après un gommage rénovateur au thym, citron et clou de girofle qui déloge la nicotine, puis un enveloppement du visage avec le sérum Resurfaçant Fondamental Neomorphose, le moment phare de ce soin est la spatule vibrante Skin Scruber. Elle va désincruster les toxines à la surface de la peau, tandis que ses ultra-sons répartissent les actifs détox au cœur des pores.

Dans mon tote bag. Eaux Micellaires au bleuet, Garnier Bio, ou Hydra Malva, Saève ; Foreo Luna 3 (9) + Sérum, Foreo (5) ; Liftactiv Specialist, Vichy ; Hyalu B5 Crème Riche, La Roche-Posay ; Resveratrol B E + Glycolic 10, SkinCeuticals ; Émulsion revitalisante Plant Gold, Clarins ; Rénovateur Visage, Carita ; Mask Activated Charcoal, Chenot (6) . Ace-rola Bio 2000, Phyto-Actif Lab. ■

Tous nos remerciements à Émilie Kapps, naturopathe ; Nina Roos, dermatologue ; Amaya Cléry, cofondatrice des compléments alimentaires Edli ; et Grégory Rodet, directeur SkinCeuticals.