



Le féminin qui fait du bien

FÉVRIER 2020 ■ N°530 ■ 2,90 €

santé

magazine

Cahier
nutrition
24 PAGES

➤ **À GAGNER**
8 SÉJOURS EN
THALASSO POUR
2 PERSONNES

**-3 kilos
en 2 semaines**
**On mincit
et on traque
le sucre**
Les solutions anti-diabète
Des menus pour
réguler sa glycémie
et déstocker

Pesticides,
bisphénols,
métaux lourds...
**Comment
dépolluer son
organisme**

**TENSION
TROP BASSE OU
TROP HAUTE**
Tout savoir
pour l'équilibrer

PHYTO
Les meilleurs
antidépresseurs
naturels

TEST
Vos hormones
sont-elles
à l'équilibre ?

SOMMEIL
La cohérence
cardiaque pour
mieux dormir

**Chouchouter
son cerveau**
C'est vital !

➔ Bien le nourrir et
lui donner de l'énergie
➔ Le protéger du stress
➔ Mieux l'utiliser

Prévenir l'AVC et Alzheimer

ALLERGIES SAISONNIÈRES
Mieux s'en protéger et
soulager les symptômes

M 05665 - 530 - F: 2,90 € - RD

uni
médiast



BEAUTÉ *Le dossier*



ANTONIO TIRONI / TRUNK ARCHIVE / PHOTSENSE - 50P



MA ROUTINE *anti-fatigue*

Traits tirés, cernes, teint blême : avec les bons actifs, les gestuelles adaptées et les meilleurs conseils d'experts, retrouvez un visage reposé et rayonnant.

AURÉLIA HERMANGE-HODIN

Réveiller le regard

Un regard reposé, c'est un œil sans ombre ni poche.

La bonne routine

« Cela suppose un démaquillage soigné, réalisé à l'aide d'une texture légère, préconise Marie-Noëlle Bort, esthéticienne. La zone du contour de l'œil ne comportant pas de glandes sébacées, les produits risquent en effet de stagner et d'empêcher une bonne vascularisation. » Procédez avec douceur, sans trop appuyer ni frotter. « Pour estomper les cernes, optez pour un gel additionné de flavonoïdes (marron d'Inde, lierre, petit houx) afin de décongestionner », dit le Dr Frédérique Fiszenson-Albala.

La bonne gestuelle

Étirez votre produit de la paupière d'œil jusqu'au coin interne de l'œil, puis remontez sur le sourcil dans un mouvement circulaire.

Le bon réflexe

Si votre formule de soin est délivrée via un embout constitué d'un alliage métallique vasoconstricteur "effet glaçon", c'est encore mieux.

NOTRE SÉLECTION



DÉLICAT. Huiles de sésame et de tournesol pour nettoyer en douceur. Démaquillant pour les Yeux, Dr. Hauschka, 24,70 € les 75 ml. Magasins bios.



ILLUMINANTE. Une formule à base de caféine et d'acide hyaluronique. Crème contour des yeux Brighteyes, Glamglow, 38,90 € les 50 ml. Sephora.



DUO DE CHOC. Un embout dédié à la paupière supérieure et un autre teinté. Mon Contour des Yeux Double Action, Laboratoire Giphar, 13,50 € les 2 tubes de 7,5 ml, en pharmacies.

DÉLASSANTE. À base de radis japonais et de carotte qui favorisent la micro-circulation pour réveiller le regard. Essence défatigante yeux Waso, Shiseido, 37 € les 20 ml. Parfumeries.



Nos experts



Marie-Noëlle Bort
esthéticienne
et formatrice
chez Guinot



Dr Frédérique Fiszenson-Albala
dermatologue



Angélik Iffennecker
maquilleuse
studio
spécialiste du
sourcil



Marisol Suarez
coloriste et
fondatrice du
salon éponyme



Dégriser le teint

Pour lui rendre sa luminosité, il s'agit de le détoxifier et de le réhydrater en profondeur.

La bonne routine

« Un teint lumineux passe par une peau bien exfoliée », affirme Marie-Noëlle Bort. Ayez le réflexe gommage une fois par semaine et pensez aux lotions à base d'acides de fruits dotées d'une légère action peeling pour booster jour après jour le renouvellement cellulaire. « Après l'exfoliation, laissez poser un masque hydratant pour profiter de la réactivité de la peau » ajoute l'esthéticienne. Côté actifs, la star

de l'éclat reste la vitamine C : « Elle apporte de la luminosité au teint en créant une barrière anti-polluants sur la peau et en favorisant l'élimination des substances toxiques », analyse le Dr Fiszenson-Albala.

Le bon réflexe

Adopter un soin de jour anti-pollution doté d'un indice anti-UV et anti-lumière bleue, car ces derniers accélèrent le vieillissement cutané et ralentissent la circulation sanguine.

Le bon geste

Au saut du lit, aspergez-vous le visage d'eau tiède puis froide, à plusieurs reprises, avant de le sécher. Dix minutes plus tard, lissez les traits avec un gant de toilette humide et chaud (1 min au micro-ondes) afin d'activer la microcirculation et terminez par une pulvérisation d'eau florale de rose ou de géranium.

NOTRE SÉLECTION



THERMAL. Pour débarrasser l'épiderme des cellules mortes et faire renaître l'éclat. Doux Gommage, Saint-Gervais Mont Blanc, 10,90 € les 50 ml. Pharmacies.

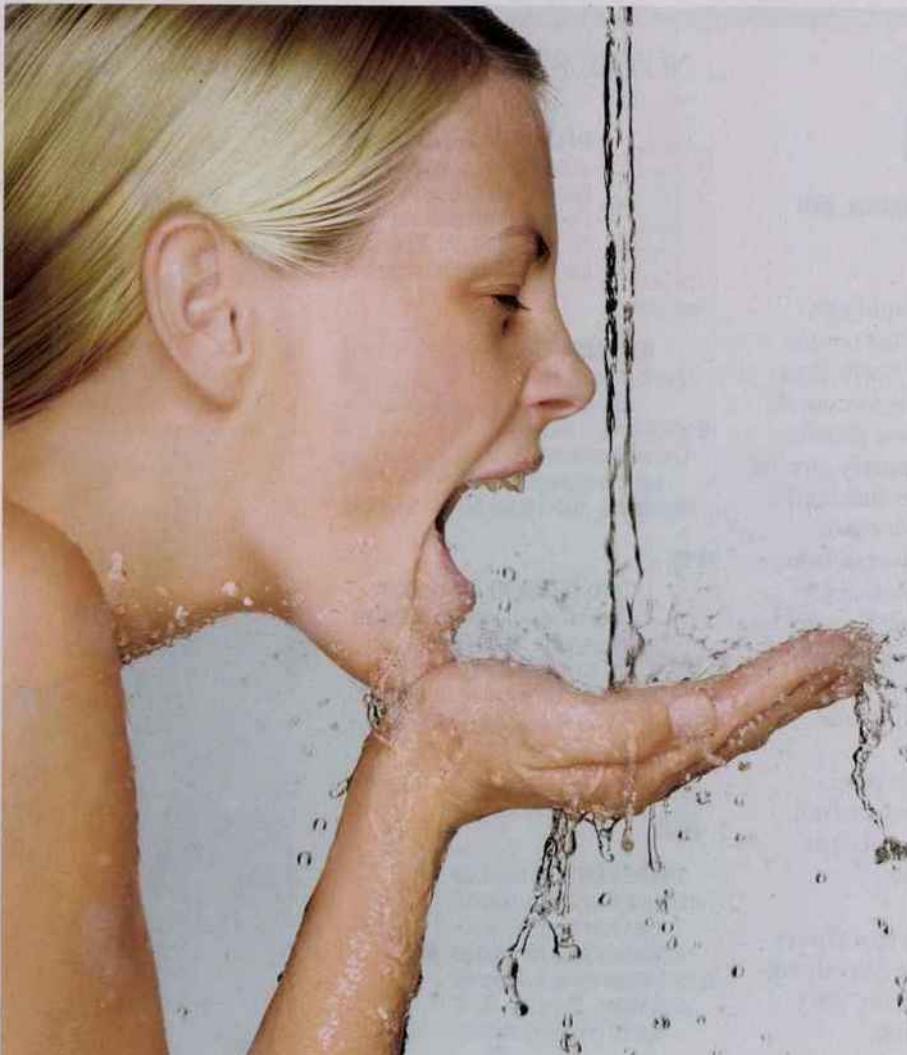
RÉVEIL-PEAU. Très riche en vitamine C, le yuzu protège la peau contre le stress oxydatif. Crème Révélatrice Lissante au Yuzu, Bernard Cassière, 29,90 € les 50 ml. Instituts.



RÉNOVATRICE. À la fois correctrice, unifiante et protectrice de la flore cutanée, cette lotion active l'éclat tout en renforçant l'hydratation. Essence F90 activatrice d'éclat, Saeve, 28,90 € les 150 ml. Pharmacies.

ÉCLAT IMMÉDIAT.

Grâce à la combinaison d'essences froides de menthe, d'eucalyptus et d'AHA qui favorise le renouvellement cellulaire. Masque dynamisant anti-fatigue, Guinot, 34 € les 50 ml. Instituts.





Défroisser le visage

Nuits trop courtes, pollution, UV : la peau accuse le coup. Plus marquée, moins rebondie, elle voit ses ridules se creuser et ses défauts s'accroître.

La bonne routine

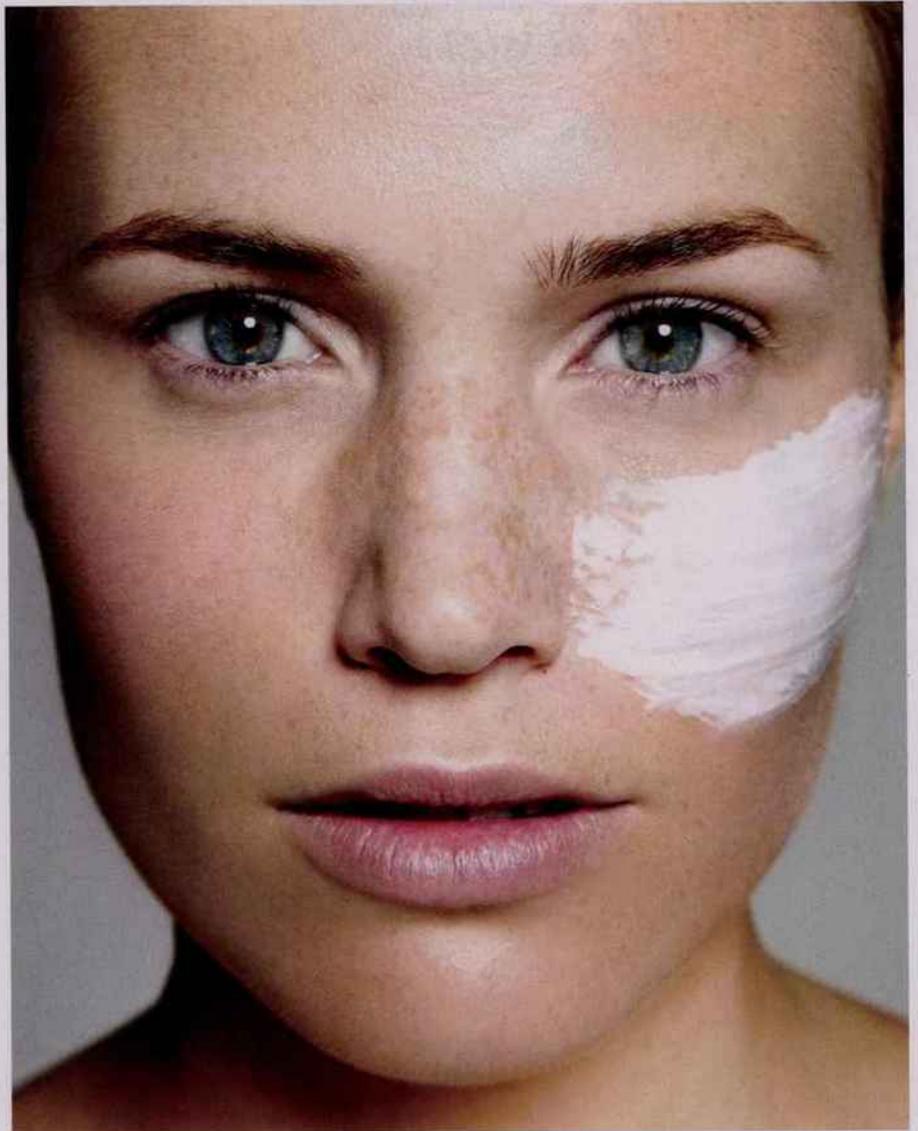
« Pour la revitaliser, il faut améliorer sa régénération cellulaire grâce à des ingrédients repulpants comme la vitamine E, le resvératrol ou l'acide hyaluronique », conseille le Dr Fiszenson-Albala. Une mission sur-mesure pour les masques qui concentrent un maximum d'actifs dans des formules ultra-concentrées capables de délivrer en quelques minutes les bienfaits de semaines d'hydratation. « Il s'agit également de détoxifier et régénérer la peau car la fatigue accélère la rigidification des fibres de collagène et empêche les protéines détériorées d'être éliminées », ajoute-t-elle. En conséquence, misez sur des formules qui nettoient les cellules, apportent de l'énergie à l'épiderme et préservent ses fibres de soutien.

La bonne gestuelle

Travailler le soin en mouvements ascendants pour lifter, et toujours de l'intérieur vers l'extérieur du visage.

La bonne astuce

Adopter une taie d'oreiller en soie qui évite les plis laissés sur les joues au petit matin car contrairement au coton, ses fibres glissent sur la peau.



NOTRE SÉLECTION



INSTANTANÉ.

Grâce à la rose noire Baccara régénérante, ce soin enrichi

de floueurs lisse les traits. Soin lissant Blur, Onagrine, 50,20 € les 15 ml. Pharmacies.



LISSANT. Enrichi en extrait de thé vert pour des traits instantanément lissés et un teint éclatant. Masque tissu Look Younger, Payot, 6,50 € l'unité. Instituts.



VITAMINÉE. Cette texture gélifiée hydrate, lisse et assure une barrière antipollution grâce à un complexe antioxydant de ProVitamine C et E. Aqua-crème lissante A-OXitive, Avène, 31,85 € les 30 ml. Pharmacies.

RÉGÉNÉRANT. 100 % naturel, ce mix d'huile essentielle et de cire d'abeilles lisse et répare la peau pendant la nuit.



Baume de nuit Mandarine Verte, Decléor, 42 € les 15 ml. Parfumeries.



Choisir la bonne coloration cheveux

Les couleurs trop tranchées donnent mauvaise mine. En revanche, « quelques touches de lumière bien placées dans la chevelure donnent de l'éclat au visage », confie Marisol Suarez, coloriste.

La bonne routine

Sublimer sa couleur en rehaussant une teinte trop terne : « Il s'agit de réveiller les bruns avec des tons caramel, acajou ou cuivre et de dorer délicatement les blonds avec des mèches miel un ton plus clair pour gagner en profondeur et en densité », explique Marisol Suarez. À la maison, optez pour un balayage appliqué mèche à mèche pour apporter du relief à la chevelure et illuminer le visage et adoptez un soin réparateur pour un effet brillance flatteur pour le teint.

La bonne astuce

Le meilleur allié d'un cheveu fatigué ? Le masque nourrissant, à appliquer deux fois par semaine à quelques centimètres du cuir chevelu. Étirez-le jusqu'aux longueurs bien essorées et malaxez pour bien faire pénétrer.

Le bon geste

« Ajoutez un zeste de citron et de vinaigre blanc dans votre eau de rinçage pour resserrer les écailles et faire briller », conseille la coloriste.



NOTRE SÉLECTION

**SUR MESURE.**

Appliquée mèche à mèche, cette gelée éclaircit naturellement. Gelée fondante éclaircissante idéale cheveux châtain, Dessange, 10,55 € les 150 ml. GMS.

COUP D'ÉCLAT.

Pour apporter un contraste ou illuminer les contours du visage en éclaircissant quelques mèches. Kit créatif Blonde Box, Eugène Color, 8,90 €. GMS.



REPULPANT. Un soin intense pour des cheveux profondément hydratés et illuminés grâce un fort dosage en aloe vera. Masque fondant hydratant à l'aloë vera, Christophe Robin, 27 € les 200 ml. Salons.

**FORTIFIANT.**

Il renforce et hydrate tout procurant brillance et volume intenses. Masque cheveux fragilisés, Super Siberica Professional, 13,99 € les 300 ml. Monoprix.



Soigner ses sourcils

« Un sourcil bien structuré c'est la promesse d'un œil plus vif et agrandi », souligne Angélik Iffennecker, maquilleuse studio. Car une ligne appauvrie donne l'air fatigué : trop épilée à sa tête, elle fait en prime ressortir le nez et tomber les yeux.

La bonne gestuelle

Pour les redessiner, brossez-les vers le bas, hachez légèrement au crayon les zones éclaircies puis recoiffez-les vers le haut avant de les fixer à l'aide d'un gel transparent. « Une teinture au henné incolore permet de gagner les poils et de faire briller le sourcil, ce qui ouvre le regard », conseille Angélik Iffennecker.

La bonne astuce

Pour trouver le bon crayon, fiez-vous à la teinte de vos racines :

la couleur de la mine doit s'en rapprocher au maximum. Attention, on se voit toujours plus foncé !

Les bons conseils

Pour désépaissir une ligne trop fournie, n'attaquez jamais la ligne par le dessus ni par la tête du sourcil. Il faut toujours commencer en épilant par le dessous. Et laissez l'usage des ciseaux aux professionnels : un dérapage, c'est l'accroc... et des mois de repousse en perspective.

NOTRE SÉLECTION

LONGUE TENUE. Précis, résistant à l'eau et pensé pour reproduire le tracé du poil. Crayon n°10, 21 €, Le Sourcil. www.lesourcil.com



FIXANT. Une formule pigmentée enrichie en fibres pour épaissir et un gel pour discipliner. Eyebrow Mascara, Deborah Milano, 9,50 €. GMS.



EN KIT. 3 produits et un guide avec des astuces et des pochoirs à sourcils pour réussir une ligne parfaite. Kit Feathered & Full Brows, Benefit, 37,50 €. Sephora.



RÉCIS. Très pratique, sa brosse profilée permet d'estomper et de discipliner facilement. Crayon Sourcils, Yves Rocher, 9,90 €. Instituts.

CHOISIR UNE COUPE TONIQUE

« Pour doper son allure, il faut dégager son visage », explique Kevin Compère, directeur de la Maison de coiffure Christophe-Nicolas

Biot. Exit les coupes rondes et les franges, qui jettent une ombre sur les yeux et les font paraître cernés. Relevez vos cheveux bien

en hauteur ou adoptez un carré. Le coiffage "wavy" ondulé permet aussi d'apporter du dynamisme à n'importe quelle coupe.

