

15 secrets VISAGE

Massages anti-rides, recettes belle peau, boosteurs d'éclat, astuces défatigantes... les spécialistes du soin nous confient leurs gestes et leurs habitudes pour afficher un teint plus lumineux.

MISE EN BEAUTÉ ALEXANDRA SCHIAVI, MAQUILLEUSE CONSEIL BIODERMA
COIFFURE FLAVIO NUNES



NOS EXPERTS SOINS

MARIELLE ALIX, coach holistique beauté et bien-être
DR VÉRONIQUE GASSIA, dermatologue esthétique
VÉRONIQUE GELIN-VUAILLAT, sophrologue psycho-praticienne
KATIA, esthéticienne, créatrice de l'Institut de Katia, à Paris
MIKY LAGADEC, expert make-up
MÉLINDA NOËL, make-up artist de stars
GALYA ORTEGA, praticienne de soins holistiques
JOCELYNE ROLLAND, kinésithérapeute
ALEXANDRA SCHIAVI, maquilleuse conseil Bioderma
ODILE VILAIN, masseuse-kinésithérapeute, créatrice du cabinet Les Mains d'Odile, à Paris



26 *Sublimier avec la gemmothérapie*

O. VILAIN, masseuse-kinésithérapeute

« Cette méthode douce consiste à utiliser des extraits de bourgeons macérés, qui se présentent dans de petits flacons, comme les huiles essentielles. Elle permet de venir à bout des imperfections : les bourgeons d'aubépine, par exemple, sont excellents pour calmer les rougeurs, grâce à leurs effets vasoconstricteurs. Les bourgeons d'orme, eux, sont drainants et purifiants. Versez-en quelques gouttes dans la paume de la main et tamponnez simplement l'ensemble du visage avec. »

27 *Masser ses lèvres*

M. NOËL, make-up artist

« Pour rendre votre bouche plus pulpeuse, effectuez de petits pincements d'un coin à l'autre des lèvres supérieure et inférieure pendant quelques minutes. Ce geste réactive la circulation, rend la bouche plus charnue et plus colorée. »

28 *Miser sur les antioxydants*

DR V. GASSIA, dermatologue

« Ils aident la peau à lutter contre les radicaux libres, atténuent rides, ridules et taches pigmentaires. Pour moi, ils sont indispensables, car ils ont à la fois un rôle préventif sur le vieillissement en protégeant l'épiderme des agressions, mais aussi une fonction correctrice, en aidant à réparer les dégâts. Je conseille d'utiliser chaque matin un sérum qui en contient, seul ou avant sa crème de jour. »

**Triple Antioxidant Treatment, C E Ferulic, Skinceuticals, 148 € (1).
Superberry Oil, Youth to The People, 40,50 € chez Sephora.**

DÉBARDEUR HANRO, BOUCLES D'OREILLES SWAROVSKI, MATIÈRE : CHRISTOPHIE DELLIÈRE





29

Repulper avec un masque

KATIA, esthéticienne

« Les produits raffermissants que l'on utilise lorsque l'on commence à remarquer un relâchement cutané sont parfois légèrement asséchants pour la peau. Je préconise donc de repulper la peau régulièrement avec des masques. »

Masque Hydratant, Hydrabio, Bioderma, 11,79 € (1). Masque SOS Apaisant, Cold Cream Marine, Thalgo, 29 € (2).



33

Rincer l'eau micellaire

O. VILAIN, masseuse-kinésithérapeute

« Certaines eaux micellaires peuvent laisser des agents lavants sur la peau, ce qui finit par l'étouffer. Après vous être démaquillée, pensez à la rincer avec une eau florale. Lavande, rose, fleur d'oranger... vous pouvez les permuter en fonction de l'état de votre peau. »
Eau Micellaire, Créaline H2O, Bioderma, 8 €.

BAGUES GUÉRIN JOAILLERIE ET LOU YETU. MATIÈRES : CHRISTOPHE DELLIÈRE

30 Sourire en appliquant sa crème de jour

J. ROLLAND, kinésithérapeute

« Quand vous posez votre soin de jour, pensez à sourire exagérément, car ce petit exercice de gym faciale, qui ne fait pas perdre de temps, contribue à renforcer les tissus et les muscles se trouvant sous la peau. »

Soin de Jour Q10 Peaux Sensibles, Nivea, 12,90 € (1). Crème Régénérante Jour, Chrono Active, Dr Pierre Ricaud, 49,90 € (2).



31 Pincer pour raffermir

G. ORTEGA, praticienne holistique

« Ce geste permet de redonner de la fermeté aux traits. Sans crème, avec tous les doigts et sans tirer la peau pour ne pas fragiliser les fibres de soutien, pincez les sourcils, le front, les tempes, les pommettes, les joues et enfin l'ovale du visage. »

Femme Actuelle/32

32

OSER LA LIGHT THERAPY

Inspirés des technologies utilisées en cabinet, ces appareils permettent de bénéficier à domicile des bienfaits de l'électrostimulation ou des leds. Certains ont une action anti-âge, d'autres ciblent les imperfections...

LA RÉDACTION

34 Pratiquer le double démaquillage

M. ALIX, coach

« Commencez par vous démaquiller avec une huile ou un baume, pour bien décoller les fards, les résidus de poussière et de pollution. Ensuite, effectuez un second nettoyage en massant le visage avec tous les doigts, depuis le menton vers les oreilles, puis sur les joues, entre les sourcils et enfin sur le front, pour relancer la circulation sanguine et réenergiser la peau. »

Huile Lactée Démaquillante, Nectar de Roses, Melvita, 17,50 € (1). Mousse Divine, Qiriness, 15,90 € (2).





35

Bien choisir son gommage

KATIA, esthéticienne

« Exfolier sa peau permet de la stimuler, de lui redonner de l'éclat et d'améliorer l'efficacité des crèmes. Les gommages mécaniques, à base de grains, sont parfaits pour les peaux mixtes. Dans les formules enzymatiques, acides de fruits ou enzymes "grignotent" les cellules mortes. Moins agressives elles sont adaptées aux peaux sèches et sensibles. »

Gommage Anti-Fatigue, Sucres de Soin, L'Oréal Paris, 9,90 € (1).

Masque Scrub Désincrustant, Sébologie, Lierac, 27,50 € (2).

Grains de Gommage Peau Nue Divine, Aciana Botanica, Sanoflore 16,50 € (3).

Masque Exfoliant sans Grains, Purifiance, Mixa, 6,95 € (4).

Pâte Purifiante, Nettoyante, Anti-Imperfections, Sulfureuse, Pâte du Marabout, Garancia, 24,90 € (5).

Femme Actuelle/34

36

FAIRE FRISSONNER LE CONTOUR DE L'ŒIL

De nombreux soins spécifiques pour la jeunesse du regard sont munis d'un embout en métal, comme le zamak (un alliage), qui apporte une sensation de fraîcheur. Le but: entraîner une contraction des tissus. La sensation est encore plus intense si vous placez le produit au frigo.

LA RÉDACTION



Intensive Hyaluronic, Sérum Yeux, Esthederm, 39 €.

37 Ecouter l'horloge interne de la peau

V. GELIN-VUAILLAT, sophrologue

« Comme le reste de l'organisme, la peau est soumise au rythme circadien (d'une durée de 24 heures) au cours duquel ses besoins diffèrent. Le jour, elle se défend contre les agressions extérieures; la nuit, elle se régénère. Malheureusement, l'évolution de notre rythme de vie fait que nous avons perdu 2 heures de sommeil en 70 ans. C'est 2 heures de moins pour que la peau se répare. C'est pourquoi il est important de l'aider avec un soin de nuit qui favorise la régénération cellulaire. »



Masque Nuit Multi-Correcteur Suprême, NCEF-Night Mask, Filorga, 61,90 €.

38 Pallier l'exposition à la lumière bleue

V. GELIN-VUAILLAT, sophrologue

« Elle est émise par les écrans d'ordinateurs, de téléphones, de tablettes, et par les leds. On a découvert qu'elle accélère le vieillissement de la peau. Si vous êtes quotidiennement face à un écran, adoptez un soin contenant des ingrédients capables de corriger les effets néfastes de ces rayonnements. »

Masque Peeling Chrono-Renovateur, Blue Techni Liss Week-End, Payot, 10 €.

Soigner les peaux matures et mixtes

39 SE CONCOCTER UN ROLL-ON ANTI-IMPERFECTIONS

M. LAGADEC, expert make-up

« Mélangez 5 ml d'huile de nigelle, 6 gouttes d'huile essentielle de tea tree, 10 gouttes d'HE de lavande fine et 3 gouttes d'HE de menthe poivrée. Versez dans un roll-on. Appliquez le soir et nettoyez le lendemain matin. Attention: ne pas utiliser si vous allez au soleil. »

40 APAISER AVEC LA ROSE

M. ALIX, coach

« Après 45 ans, les peaux mixtes ont surtout besoin d'être rééquilibrées, et cela passe par une phase "douceur" et non "décapage". Laissez de côté les formules pour les ados et préférez des nettoyants pour peaux normales. Utilisez une eau florale à la rose, car elle s'adapte aux besoins de la peau. »