



Mise en beauté  
**Dior** par **Lili Choi**  
avec le Sérum  
de Teint Diorskin  
Nude Air beige  
clair, la Poudre  
Diorskin Nude  
Air Loose beige  
clair, le Rosy  
Glow, le Mascara  
Diorshow noir, le  
Crayon Khôl noir,  
le Lipstick Dior  
Addict frimousse,  
et le Lait pour le  
Corps Miss Dior.

Maillot de bain,  
**Balenciaga**.

# COMMENT JE SUIS DEVENUE UNE FEMME

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 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 boosteur** 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 Lysedia : 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 boosteur** 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 crisper 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.

**1 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.

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

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

**4 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.

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

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

**7 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.

**8 Parez à toute éventualité** Un accro? 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 Muyal-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, dégagez une pastille fraîcheur (voire des graines de fenouil) plutôt ►



**LES MASQUES BEAU TEINT** 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 Feelunique.com. Pâte SOS Hyséac, Uriage, 8,80 €. Lunettes pour écrans, «Sausalito», Edie et Watson, 45 €.



**LE DÉMAQUILLAGE PURETÉ** La Brume 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. Sérum CE Ferulic, SkinCeuticals, 140 € les 30 ml. Visionnaire Nuit Beauty Sleep Perfector, Lancôme, 85 € les 50 ml.





Soutien-gorge  
et culotte, **Eres**.  
Jupe, **La Perla**.  
Foulard, **Marni**.

► qu'un chewing-gum beaucoup moins efficace. Si l'haleine est un problème récurrent, regardez du côté de la digestion. Des probiotiques pour améliorer la flore intestinale changent la donne à long terme.

**Objectif dents alignées** A 30 ans, les dents tordues ne sont pas une fatalité. Option n° 1, on assume (presque) des bagues : « *Pour un rendu discret, on bague en transparent, uniquement les six dents de devant.* » A moins de les poser à l'intérieur de la bouche. « *C'est aussi efficace et complètement invisible. Inconvénients : on peut avoir de légers changements de diction et blesser l'intérieur de la bouche.* » Dernier choix, les gouttières invisibles, Invisalign. « *On prend une empreinte de la bouche et on l'emmène de la position A, de départ, à la position B, idéale, en changeant de gouttière toutes les trois semaines environ.* » En théorie, il ne faut pas les quitter sauf pendant les repas. En pratique, dormir avec permet de changer de sourire, même si le processus sera plus long.

## UN MAKE-UP ZÉRO FAILLE

Souvent la perfection se niche dans les détails. Voici les conseils de Miky, maquilleuse Lancôme, pour s'en approcher.

**Le teint** A faire : oser un fond de teint pigmenté. A ne pas faire : l'appliquer sur tout le visage. Tamponnez seulement les petits défauts du teint, une tache, une rougeur et les cernes. Ranimez le visage avec un blush crème à poser sur le bombé de la pommette avant d'étirer la couleur – abricot pour les blondes, rose pour les brunes – vers l'oreille. Derniers détails : un voile de poudre de soleil pour une belle mine à l'année et une touche de contouring léger sous l'os de la pommette.

**Les yeux** Tout se joue en amont avec des extensions de cils, voire une permanente, et une teinture. A la maison, on booste la pousse des poils avec un sérum ciblé à appliquer aussi sur les sourcils. Au mascara « gros cils », on préfère une version peigne qui ouvre le regard. A travailler pendant une bonne minute, le temps d'étirer chaque cil, d'extraire les cils de l'intérieur de l'œil avec la pointe de la brosse, et de sculpter la frange. Enfin, redessiné au feutre, brossé vers le

haut, puis égalisé avec une petite paire de ciseaux, le sourcil reste bien en place.

**La bouche** Sans cesse hydratée, elle reste nature avec un rouge à lèvres transparent, voire un baume coloré à réappliquer régulièrement.

**Les retouches** A chaque passage aux toilettes, on vérifie que tout est bien en place : teint frais (grâce au papier matifiant), sourcils disciplinés (on les lisse au doigt) et bouche humectée.

## UNE CHEVELURE SANS SOUCI

Avec les conseils de Jonathan, cofondateur du salon Bobby Pins, pour mettre fin aux bad hairs days.

**Des cheveux toujours propres** Lavez-les tous les jours sans les décaper en utilisant de l'après-shampooing, moins riche en tensio-actifs. Finissez par un rinçage au vinaigre qui scelle les écailles et booste la brillance. Pas le temps de faire un shampooing ? Combinez shampooing sec en racines et spray lustrant sur les longueurs.

**Une crinière toujours disciplinée et miroitante** A l'aide d'un sèche-cheveux puissant (3 000 W minimum), pré-séchez les longueurs à 90 %. Basculez la tête en avant et, avec une grosse brosse ronde, poussez les racines vers le bas, tout en séchant. Roulottez rapidement les pointes autour de la brosse et finalisez le look avec une raie sur le côté.

**Une couleur toujours fraîche** A chaque rendez-vous chez le coloriste, réservez le suivant. Si les racines apparaissent trop tôt, vaporisez une poudre retouche raie par raie. La première semaine, ça fait la blague, après, moins. Une fois sur deux, osez retoucher les racines vous-même. Choisissez une coloration qui s'estompe, plus facile à rattraper par le coloriste et la plus neutre possible (optez pour une référence à un chiffre seul ou un chiffre suivi de zéros). Déposez sur les racines à l'aide de l'embout et frottez du bout des doigts pour fondre le résultat. Rincez après le temps de pause, sans étirer sur les longueurs.

**Une coupe toujours flatteuse** Même la meilleure coupe du monde s'écroule en trois mois. Qui dit volumes désagrégés dit chevelure impossible à coiffer. Avant de couper court, réfléchissez : l'entretien sera plus drastique, tous les deux mois minimum. ●



**DES MAINS IMPECCABLES** Bain Manucure Emollient, Peggy Sage, 12,90 € les 10. Vernis mademoiselle, Essie Pro, 12 €. Hand Minute Crème Mains & Ongles, Body Minute, 3,40 € les 50 ml. Kent Nail Brush, Kent, 25 € sur Feelunique.com.

**UN MAKE-UP ZÉRO FAILLE** Papier Matifiant, Chanel, 28 €. Full Lash Serum, Shiseido, 45 € les 6 ml. Lips & Cheek Bloom peony, Burberry, 28 €. Fond de Teint Light-Expert Click Brush, By Terry, 52 €. L'Absolu Rouge Baume & Nude peau nue, Lancôme, 29 €.



**UN SOURIRE SOUS CONTRÔLE** Bonbons à la Menthe Poivrée, C.O. Bigelow, 6 € chez Colette. Opiat Dentaire Thé à la Menthe, Buly, 20 €. Kit de Nettoyage Dents blanches, B.Smile, 24,90 €. Brosse à Dents Healthy White+, Philips, 110 €.

**UNE CHEVELURE SANS SOUCI** Vinaigre de Brillance, Klorane, 7,70 € les 200 ml. Hair Touch Up Marron Clair, L'Oréal Professionnel, 18,90 € les 150 ml. Shampooing Sec Shampure, Aveda, 32 €. Cleansing Conditioner Medium Hair, Biologie, 25 € les 500 ml. Spray Brume Lustrant Shine Flash 02, Redken, 25 € les 150 ml.

