



styleellebeauté

J'AI UN PROBLÈME mes cernes m'obsèdent

Le gel sur le contour des yeux, c'est toujours bien. Mais il y a d'autres astuces et techniques efficaces pour défatiguer le regard.

LES CONSEILS DE LA NATUROPATHE*

Les bons réflexes alimentaires : il faut favoriser le drainage, l'élimination. Ce qui marche : faire une cure de chlorure de magnésium (sachets vendus en pharmacie, à diluer dans de l'eau) et, parallèlement, baisser sa consommation de sel. On ajoute à cela une cure de graines moulues de sésame, de tournesol et de courge, à raison de trois cuillerées à soupe par jour pendant un mois, pour faire le plein d'acides gras essentiels et d'oligoéléments, également pro-détox. Et, pour que le corps puisse profiter au maximum de ce rééquilibrage, on l'hydrate en buvant un bon litre et demi d'eau par jour, on limite les pics d'insuline en boudant les sucres rapides et en mangeant un maximum de légumes verts.

Le coup de pouce du massage : des séances de shiatsu ou d'acupuncture pour stimuler les organes d'épuration. A la maison, on se frotte avec vigueur le bas du dos avec la paume des mains, une technique de qi gong qui requinque le méridien du rein.

Les jokers : sous la douche, alterner le chaud et le froid pour inciter les organes internes à mieux fonctionner, et aller au hammam pour stimuler la detox via la peau.

* Marielle Alix.

LE COUP DE BLUFF DE LA MAQUILLEUSE*

La parade contre les cernes creux qui sont liés à la morphologie ou à l'âge : tapoter un peu de fond de teint dans le coin interne de l'œil.

Puis une pointe d'anticernes crémeux et un coup de pinceau éclat, pour avoir à la fois couvrance et lumière. On ne poudre pas le creux mais un peu l'os autour.

L'astuce contre les cernes de fatigue : un peu de fond de teint sous les yeux et une pointe de lumière avec un pinceau éclat. Rien de plus. En revanche, on booste l'éclat et on fait diversion en appliquant un voile de blush rose ou corail de l'arcade sourcilière jusqu'à la tempe. Ou on met un rouge à lèvres coquelicot.

L'astuce contre les cernes bruns d'hyper-pigmentation : on mélange à son anticernes une pointe de blush-crème orange vif (chez Make-Up For Ever). Magique.

* Miky, make-up artist Lancôme.

LA TECHNIQUE DU MÉDECIN ESTHÉTIQUE OPHTALMOLOGISTE*

Contre les cernes creux peu colorés : l'injection d'acide hyaluronique. Il prendra la place de la graisse sous-cutanée qui fond avec les années. Un bon praticien injecte sous le muscle et sur le rebord osseux, jamais dans la peau. Le résultat dure trois ans.

Contre les cernes bleutés en creux : l'injection de graisse. Un protocole plus lourd qui se pratique en bloc opératoire (on prélève la graisse du patient et on la réinjecte dans le cerne). Là aussi, on redonne du volume, mais, comme la graisse est opaque, le bleu des veines devient moins visible. On reste gonflée pendant une semaine.

Contre les cernes rougis : le laser vasculaire KTP. Il atténue les microcapillaires du coin interne de l'œil. Le problème : il faut recommencer régulièrement.

Contre les cernes bruns : le peeling Amelan, une crème dépigmentante. En général, il faut deux mois de traitement, l'application étant variable selon chaque cas.

* D' Bernard Hayot, auteur d'« Un nouveau regard sur le rajeunissement du visage » (éd. Odile Jacob).

CLAIRE DHOULLY