



# Beauté

Coups de cœur, astuces & conseils beauté

à moi

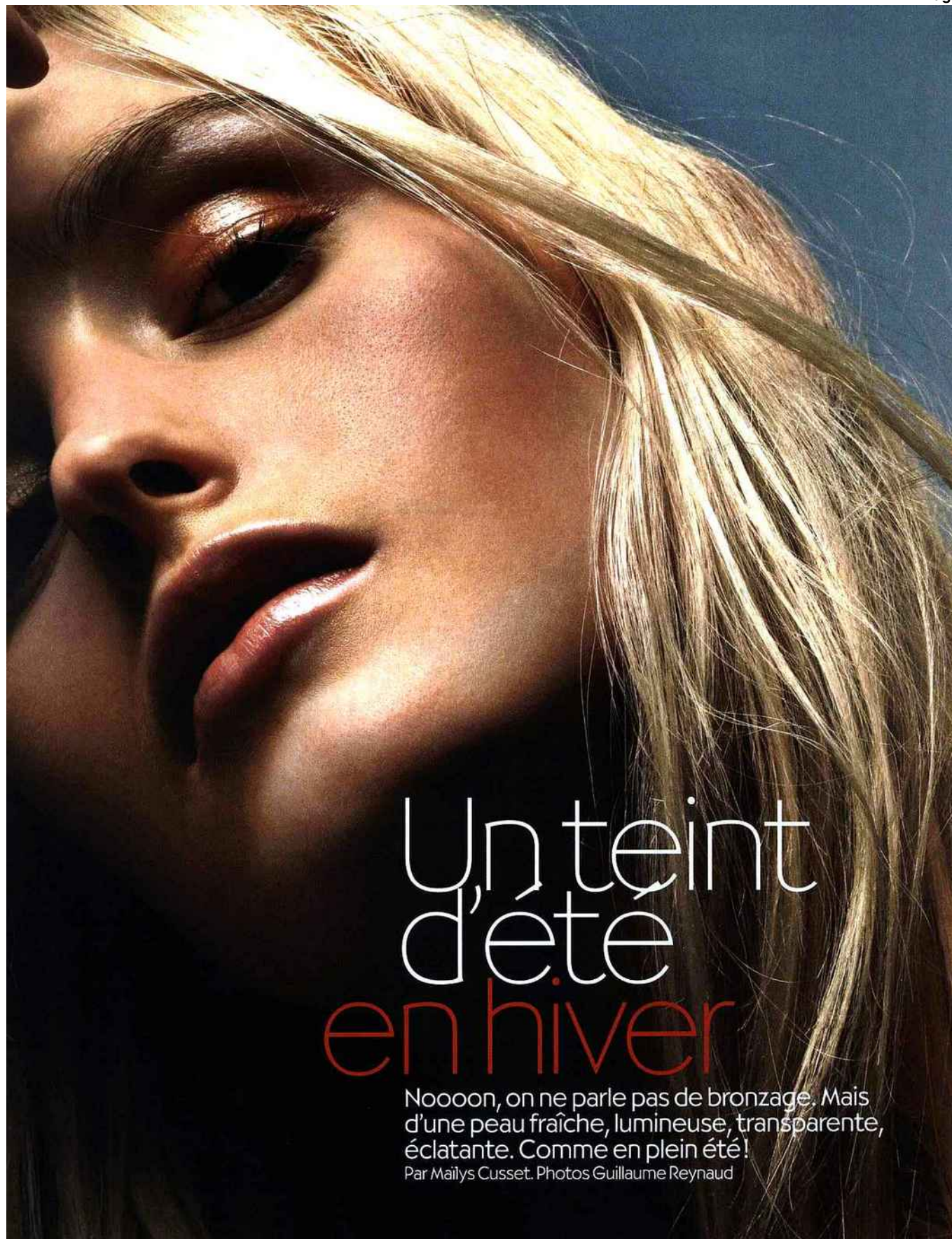
## Le fond de teint du futur

« LR2412 »... c'est le nom de la molécule qui a fait le succès de « Visionnaire », le soin belle peau de Lancôme. La marque a glissé son petit génie dans une association de bienfaiteurs pour le teint : un fluide perfecteur coiffé d'un correcteur compact haute couvrance. Résultat, un outil deux en un facile à utiliser qui permet un maquillage parfait doublé d'une action soin (= resserre les pores, atténue les rides).

À utiliser sans modération.

Teint Visionnaire, Lancôme, 56 €. Texte et réalisation visuelle Catherine Baudet. Photo Guillaume Reynaud

MISE EN BEAUTÉ LANCÔME PAR JOLANTA CEDRO AVEC LE CORRECTEUR FONDAMENTAL VISIONNAIRE (LR2412) 49€, LEINT VISIONNAIRE (LR2412) BEIGE DIAPHANE 03, L'OMBRE HYPNÔSE MONOROSE ÉTOILÉ 5103, LE MASCARA HYPNÔSE STAR NOIR 01, LE BLUSH SUBLT PÊCHE NITENSE 06 ET LE ROUGE À LÈVRES ROUGE IN LOVE CORAIL IN LOVE 322M. COIFFURE STÉPHANE DELAHAYE @ BAGENCY. MISE EN BEAUTÉ DES MAINS AVEC NUTRIX MAINS, LA BASE VERNIS IN LOVE 010M CRISTAL QUARTZ ET VERNIS IN LOVE 020M PURE NARCOSSE.



## Un teint d'été en hiver

Nooon, on ne parle pas de bronzage. Mais d'une peau fraîche, lumineuse, transparente, éclatante. Comme en plein été!

Par Mailys Cusset. Photos Guillaume Reynaud

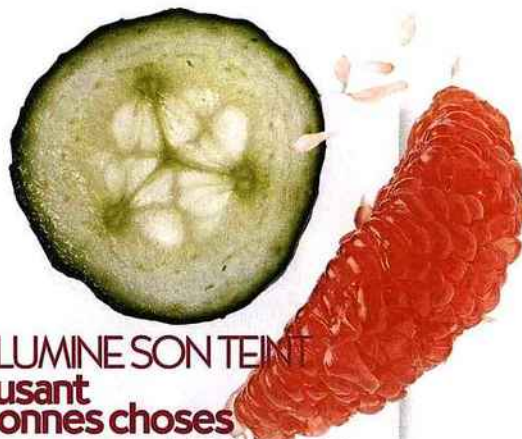
## ON LISSE SON ÉPIDERME Avec un gommage enzymatique

**Le principe.** À la surface de la peau, les cellules mortes s'accumulent et plombent le teint (= l'épiderme n'est plus lisse, donc il réfléchit mal la lumière). Pour y remédier, on utilise un gommage enzymatique. Grâce à des agents exfoliants (acides de fruits, acide salicylique ou acide glycolique), il diminue la cohésion des cellules mortes (= leur permet de tomber) et relance le renouvellement cellulaire. Bonus, il est plus respectueux qu'un gommage manuel : « Avec les billes, on a tendance à frotter, explique Xavier Chirico (chimiste cosméticien). On risque d'affiner l'épiderme, de déclencher des réactions inflammatoires et de ne pas se débarrasser de toutes les cellules mortes. »

**Je fais comment ?** On applique le gommage comme un masque, et on le laisse poser. Pas de panique si ça picote (tant que ça reste supportable). La bonne fréquence ? Tous les soirs (la nuit favorise le renouvellement cellulaire) quand on a la peau épaisse ou grasse, tous les 2 jours si elle est normale, et une fois par semaine si elle est sensible. Lorsque c'est inconfortable, on espace les utilisations. Si on a l'épiderme intolérant, on se contente de nettoyer le visage à l'eau micellaire.



Bio. Naturoyale  
Biolifting AnneMarie  
Börind, 43 €. Express.  
Nettoyant Pre-Peel,  
Mediceutics 38 €.



## ON ILLUMINE SON TEINT En abusant des bonnes choses

**Le principe.** La peau est le miroir de l'assiette. Et les carences et les excès jouent sur la qualité du teint : on manque de bons acides gras (les omégas 3), d'oligo-éléments et de vitamines, et on consomme trop d'aliments « acides » (céréales raffinées, fromage, sucres rapides...) et trop de sucres (+ de rides).

**Je fais comment ?** On ajuste le rapport omégas 6/omégas 3 : il devrait être à 4/1, mais généralement, il est autour de 15/1, ce qui engendre des réactions inflammatoires et ternit le teint. On diminue la consommation de viande rouge, de produits laitiers et de sucres (omégas 6) et on se lâche sur les poissons gras (3 fois par semaine, c'est très bien) et les amandes, noisettes, graines de courges... (omégas 3). On trouve les oligo-éléments et les vitamines dans les fruits et les légumes. On en consomme en grande quantité, et, pour ne pas se limiter à ceux de saison, on pense aux surgelés (chez Picard, sur [www.toutpargel.fr](http://www.toutpargel.fr), etc.). Autre bon point : les fruits et légumes sont basiques et compensent l'acidité de certains aliments. Ça permet de garder la flore intestinale en bon état (= évite les mycoses) et de mieux absorber le calcium.

## ON BOOSTE L'ÉCLAT DE SA PEAU Avec des soins anti oxydants

**Le principe.** « La peau est comme une pomme : sans eau, elle se flétrit, sans protection, elle s'oxyde », explique Frédérique Gente, directrice de la formation SkinCeuticals. UV, stress, changement de température et tabac participent à la formation de radicaux libres. En surnombre, ces molécules, naturellement présentes dans l'organisme, favorisent le vieillissement cellulaire, les rougeurs, les taches pigmentaires... Pour les neutraliser, on fait appel à des actifs antioxydants (dans l'alimentation et certains soins cosmétiques).

**Je fais comment ?** Les actifs les plus connus ? Les vitamines A, C et E, les polyphénols (dans les fruits, les algues...) ou les filtres solaires. Ce sont les sérums qui en contiennent le plus (voir p. 130). Matin et soir, avant la crème, on applique un sérum antioxydant. Et le matin, on termine par une crème solaire (SPF 30).



Peaux sensibles.  
Ultra Sensitive  
Tint SPF30,  
Dermalogica,  
53,40 €.  
Vitaminé.  
CE Ferulic,  
SkinCeuticals,  
120 €.  
Bouclier. Élixir  
Jeunesse  
d'Antioxydant.  
Immuniste,  
Kéraskin, 120 €.

NATURES MORTES MARIE FLORES

**BEAUTÉ** Un teint d'été en hiver



**Couvrant.** Teint Lissant Perfecteur, Shiseido, 36 €.  
**Protecteur.** Ever Matte Teint Équilibrant SPF 15, Clarins, 33,50 €.  
**Voile.** Long Wear Even Finish Foundation SPF 15, Bobbi Brown, 41 €.

## ON ATTÉNUE LES ROUGEURS Avec un camouflage ciblé

**Le principe.** Multiplier les couches de make-up n'aide pas à obtenir un teint frais. Du coup, on évite les bases vertes : certes, elles neutralisent les rougeurs, mais surtout, elles apportent de l'épaisseur. Pire, on risque de passer d'un teint avec trop de rougeurs à un teint blafard et sans couleur. Donc, on opte plutôt pour un fond de teint longue durée et/ou au fini mat, que l'on utilise seulement sur certaines zones.

**Je fais comment ?** On camoufle « localisé » : on dépose une goutte de fond de teint dans le creux de la main, que l'on tapote uniquement là où les rougeurs sont gênantes (au niveau de la mâchoire, sur les ailes du nez, etc.). Ensuite, si on a envie, on pose son fond de teint habituel ou sa crème teintée. Si besoin, dans la journée, on fait des retouches sur les rougeurs.

## ON JOUE LE TEINT ÉVANESCENT En allégeant le make-up

**Le principe.** Que celle qui n'a jamais camouflé imperfections, ridules, rougeurs et/ou teint grisâtre sous une bonne couche de fond de teint lève la main. Et pourtant, comme l'explique Miky (maquilleuse Lancôme) : « En chargeant le teint avec beaucoup de produits, on l'alourdit. » L'allié de la mine fraîche, c'est le fond de teint liquide au fini soyeux, qui unifie et apporte de la lumière. On oublie les compacts épais ou les finis poudrés, qui accentuent les ridules et les imperfections. Les BB Crèmes ? Oui ! surtout si elles sont dorées.

**Je fais comment ?** Après avoir bien hydraté la peau, on applique le fond de teint, au doigt ou à l'éponge (= plus couvrant), en étirant vers l'extérieur du visage. Et on camoufle les imperfections en tapotant un anti-cernes crémeux.



**Hydratant.** Vitalumière Aqua, Chanel, 38 €.  
**Unifiant.** Pure Light Teint Lumière Aérien, Yves Rocher, 22 €.



**Crème.** Fondante. Dream Touch Blush, Gemey, 8,40 €.  
**Bicolore.** Peaches'n' Cream, Paul & Joe, 15 €.

## ON VITAMINE SES POMMETTES Avec un blush acidulé

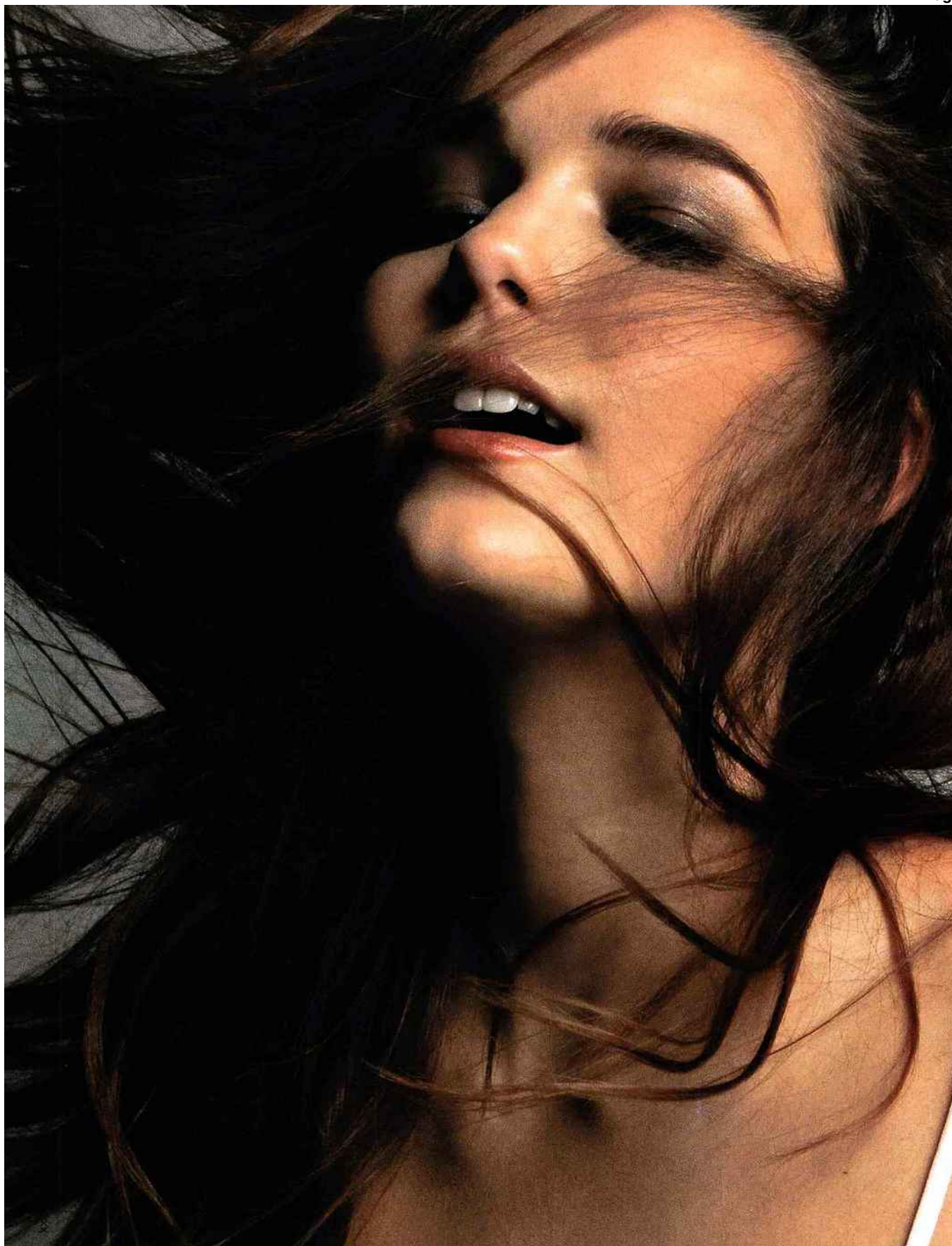
**Le principe.** Pour obtenir un teint « bonne mine », on pense au blush. Les deux couleurs à privilégier sont l'orangé (frais) et le rosé (plus sophistiqué). Crème ou poudre ? La poudre tient plus longtemps et la crème est plus indiquée pour les peaux un peu sèches (= marque moins). Et on évite les finis irisés (too much !).

**Je fais comment ?** Pour que le blush soit insoupçonnable, on commence par en mettre très peu et, si besoin, on en rajoute. On le pose sur le cœur de joue (en souriant) et la paupière mobile, et on le travaille en halo (en rond et de façon diffuse).

## J'ai un gros rhume... Comment je me maquille ?

Pour préparer le terrain, on badigeonne les zones sèches avec de l'Homéoplasmine ou de la vaseline, qu'on garde comme un masque, toute la nuit. Le matin, on en remet un peu avant de maquiller le teint. Sur les ailes du nez et le contour des yeux et des lèvres, on tapote un anti-cernes de la couleur de la peau. Et on ne poudre pas (= crée de l'épaisseur). On privilégie les mouchoirs doux et, à chaque fois que l'on se mouche, on remet vaseline + anti-cernes en tapotant.

NATURES MORTES MARIE FLORES





**Double action.** Trois paquets de 50 feuilles matifiantes qui, en plus, resserrent les pores. Papiers matifiants, e.l.f, 3 €.

## ON MATE LA BRILLANCE Avec des papiers «buvard»

**Le principe.** En hiver, le passage du froid au chaud accentue la transpiration et provoque la dilatation des pores. Or, une peau luisante renvoie moins bien la lumière.

**Je fais comment ?** Exfolier la peau avec un gommage enzymatique diminue les brillances. Si besoin, dans la journée, on utilise des papiers matifiants, mais on ne repoudre pas. Non seulement ça n'est pas utile après l'utilisation d'un papier matifiant mais cela évite de charger le teint.

## ON RÉCHAUFFE SA MINE Avec une poudre de soleil

**Le principe.** Oui, même en hiver ! À condition de la choisir la plus claire possible. Si celle que l'on a est trop foncée, on la mélange à un peu de poudre plus claire, jusqu'à arriver à une teinte à peine plus foncée que le teint (le but n'est pas de bronzer mais d'apporter de la chaleur). Surtout, on évite les poudres irisées qui soulignent les ridules.

**Je fais comment ?** Si on n'utilise pas de fond de teint, on commence par appliquer de la poudre libre sur le visage (= évite les taches). Dans tous les cas, on balaye un peu de poudre de soleil avec un gros pinceau, en faisant des allers-retours sur tout le visage, pour réchauffer sans bronzer. En prélevant un peu plus de matière, on repasse sur le front, les joues, les lèvres et la mâchoire, pour les souligner. On y va mollo, ça doit rester subtil et invisible.

**Duo.** À doser selon le hâle désiré. GlamBronze Harmonie Blondes, L'Oréal Paris, 16,70 €.

**Mat.** Avec en plus un SPF 15. Star Bronzer Mineral Mat, Lancôme, 37 €.



## ON ÉGAIE SA JOURNÉE En abusant des couleurs

**Le principe.** Ce n'est pas parce que le thermomètre a le moral dans les bottes (de pluie) qu'il faut suivre le « mood » avec les couleurs. Sur les ongles et la bouche, on ose les couleurs vives et pop de l'été (en restant plus classique sur les yeux). Bon à savoir : les nuances flashy excitent le système nerveux, ce qui donne l'impression qu'il fait plus chaud. Si, si !

**Je fais comment ?** Sur la bouche, on choisit des textures bien pigmentées mais pas couvrantes (encres à lèvres, baumes colorés... ou tout simplement des rouges tapotés). Et, sur les ongles, on fait claquer les couleurs chaudes, éclatantes voire fluo (en posant une base blanche avant pour faire ressortir la couleur).

**Cerise.** Rouge Sheers Ecstasy, Giorgio Armani, 30 €.  
**Fuchsia.** Rouge à Lèvres Legend Louise Gray, Top Shop, 13 €.



**Bleu.** Sky High, Rimmel, 5,95 €.  
**Blanc nacré.** Alessandro, 9,95 €.  
**Rose.** Lights, Essie, 11,90 €.  
**Parme.** You're Such A Budapest, O.P.I., 13,90 €.  
**Vermillon.** Rouge Poppy, Bourjois, 9,95 €.

## ON DONNE DU PEPS À SA CRINIÈRE En nuancant sa couleur

**Le principe.** Après l'été, les cheveux ont naturellement éclairci avec le soleil. C'était sympa avec une mine dorée, mais là... ça vire fadasse. Si on a les cheveux colorés, on change légèrement : blonde, on opte pour des teintes miel ou caramel, châtaine, on mise sur des reflets chauds et bruns, plutôt sur des reflets froids. Autre option, pour tous les cheveux, les soins repigmentants. Ils déposent des pigments temporaires sur la fibre, qui s'estompent en 3-4 shampooings (et au passage, ils nourrissent la chevelure). « Ça permet de booster un reflet naturel ou de réchauffer une couleur », assure Romain, coloriste au salon Romain Colors.

**Je fais comment ?** Pour choisir la bonne nuance, le mieux, c'est de demander conseil à un coloriste. Et on garde en tête qu'il vaut mieux un changement trop léger que quelque chose de très visible (et peut-être raté !).



**Format voyage.** Un soin repigmentant nourrissant à laisser poser 3 minutes. Nutri Color Creme, Revlon Professional, 12 €.

Peaux réactives. Fleur d'arnica + cold cream. Hydratant Teinté Anti-Rougeurs, Mixa, 8,50 €. SOS. Masque Apaisant Antirougeurs Calm, Avène, 14,90 €.



## ON FLINGUE LES TIRAILLEMENTS En adaptant son soin hydratant

**Le principe.** En hiver, la peau est fragilisée par le vent et le passage du chaud au froid. Même si on l'hydrate matin et soir, on peut ressentir des tiraillements ou observer des zones sèches. C'est le signe que la crème que l'on utilise ne suffit plus et que l'épiderme est déshydraté. Or, une peau assoiffée renvoie moins bien la lumière. On troque donc son soin pour une formule plus riche, aux actifs hydratants (urée, acide hyaluronique, etc.) et, si besoin, apaisants.

**Je fais comment ?** On choisit une texture plus confortable : si on utilisait un gel, on passe à une crème légère, si on est adepte de la crème, on passe aux soins riches. On peut aussi booster les effets de son soin avec un sérum hydratant (surtout lorsque même le soin riche ne suffit pas). De temps en temps, on fait une cure d'hydratation : pendant une semaine, on utilise un masque hydratant tous les soirs (autre option : dormir avec une couche épaisse de crème de nuit).

## ON FAIT BRILLER SA CHEVELURE En utilisant régulièrement masques et sérums

**Le principe.** Teint terne + cheveux ternes = mine tristounne. Pour le coiffeur de studio David Lucas, « sans changer la peau, on peut apporter de la lumière en jouant sur la brillance de la chevelure ». Déjà, on la bichonne : comme la peau, un cheveu en mauvais état a les écailles ouvertes, donc la cuticule reflète mal la lumière. Pour le shampooing, on privilégie les formules spécial brillance et on évite celles qui contiennent des sulfates (= affadissent la couleur).

**Je fais comment ?** Une fois par semaine, on se fait un masque d'huile de coco ou d'amande douce, qu'on laisse poser au moins une heure ou, mieux, toute la nuit. On peut aussi utiliser des sérums de brillance sur les pointes, sauf si on a les cheveux fins (ça peut alourdir).



**Nourrissant.** Shampooing Mythic Oil, L'Oréal Professionnel, 14 €. **Protectrice.** Huile Capillaire à la Noix de Coco, The Body Shop, 15 €.

## Le « Lighting » contre les cheveux ternes

Dégommer les pigments cendrés (plutôt ternes) sans (vraiment) colorer, le tout pour redonner de l'éclat et de la brillance, c'est le principe de « l'émulsion Lighting » proposée par le coiffeur David Lucas. Grâce à un mélange (huile + shampooing neutre + agent éclaircissant + eau oxygénée) à laisser poser quelques minutes, les cheveux gagnent en luminosité. Les blonds adoptent des reflets dorés tandis que ce sont les reflets marron chaud qui ressortent sur les cheveux bruns. Le résultat est hyper subtil. Du coup, on évite l'effet racines.

\* SALON DAVID LUCAS EN APARTÉ, 20, RUE DANIELLE CASANOVA, PARIS 2<sup>e</sup> (0147039204), À PARTIR DE 65 €.

NATURES MORTES MARIE FLORES

MERCI À MIKY, MAKE-UP ARTISTE LANCÔME, AU DR. CLAUDE DALLE, MÉDECIN ANTI-ÂGE ET DIRECTEUR SCIENTIFIQUE DU CONGRÈS MONDIAL DE MÉDECINE ANTI-ÂGE AMWC, À XAVIER CHIRICO, CHIMISTE COSMÉTICIEN ET DIRECTEUR DES LABORATOIRES MEDISPA, À DAVID LUCAS, COIFFEUR AU SALON DAVID LUCAS EN APARTÉ, À ROMAIN, COLORISTE ET CRÉATEUR DU SALON ROMAIN COLORS ET À FRÉDÉRIQUE GENTE, DIRECTRICE DE LA FORMATION ET DE LA VISITE MÉDICALE SKINCEUTICALS.