

Nutrition, gym du visage, cosmétique...

Je me fais un teint éclatant ! Les astuces de trois expertes :

le Dr Marie-Pierre Hill-Sylvestre<sup>1</sup>, dermatologue,  
le Dr Myriam Cohen<sup>2</sup>, pharmacienne diplômée en cosmétologie et  
Sarah Mahler, responsable formation maquillage Clarins<sup>3</sup>.

# 26 astuces teint parfait



© A. FEVRIER / FLAMMARION

## 1 COMMENT RECONNAÎTRE SON TYPE DE PEAU ?

"Pour répondre au mieux aux besoins de votre peau, vous devez utiliser des cosmétiques adaptés." Normale, elle est veloutée, souple et ferme, parfois juste un peu sèche au niveau des joues, explique Myriam Cohen. Grasse, elle est plus épaisse avec des pores dilatés et a tendance à briller. Sèche, elle est fine et fragile aux pores serrés. Mixte, elle brille au niveau de la zone "T" (front, nez, menton) alors que les joues sont normales à sèches. Votre type de peau n'est pas toujours le même, il peut changer en fonction des saisons. De plus, la peau a tendance à s'assécher avec l'âge."

## 2 DORMEZ BIEN ET SUFFISAMMENT.

"Durant la journée, la peau se protège contre les agressions extérieures que sont la pollution, le froid, le soleil..., remarque le Dr Hill-Sylvestre. Elle se répare pendant la nuit. Conservez un temps de repos suffisant et un sommeil de qualité en adoptant une bonne hygiène de vie (lever et coucher à heures régulières, pratique d'une activité physique, repas léger le soir...)." 



© CLARINS



### 3 LE DÉMAQUILLAGE: UN RITUEL PLAISIR.

Pour respecter le film hydro-lipidique de la peau, Clarins propose la Gelée Fondante Démaquillante à l'huile de

Marula. Sa texture étonnante se transforme au contact de la peau humide en une huile ultra-fine puis en une émulsion laiteuse réconfortante. 24 euros les 125 ml.





## 4 RAFRAÎCHISSEZ VOTRE REGARD.

La Gelée Démaquillante Yeux Kibio contient 99,5% d'ingrédients d'origine naturelle dont un dérivé d'huile de noix de coco et des eaux florales de bleuet et de camomille apaisantes. 22 euros les 50 ml.

## 6 NETTOYEZ SANS AGRESSER.

Grâce à sa formule douce et auto-moussante, la Mousse Démaquillante et Purifiante Boréade de Noviderm démaquille et nettoie les peaux à tendance grasse sans les agresser. 9,90 euros les 150 ml.



## 5 DÉMAQUILLEZ-VOUS SOIR ET MATIN.

" Le matin, passez sur votre visage un coton imbibé de lotion tonique ou de lotion démaquillante. Votre crème sera plus efficace sur une peau bien nettoyée. Le soir, démaquillez vos paupières et vos cils avec un coton imbibé de lotion démaquillante pour les yeux. Puis utilisez un lait démaquillant ou un savon très doux suivi d'une lotion ou d'un tonique, conseille Sarah Mahler. " " Si vous manquez de temps, vous pouvez utiliser un démaquillant "2 en 1" ou des lingettes pré-impregnées, remarque Myriam Cohen. "

## 7 ARRÊTEZ DE FUMER ET LIMITEZ L'ALCOOL.

" Le tabac agresse la peau et ternit le teint selon deux mécanismes, précise le Dr Hill-Sylvestre. Les fumées agissent comme des polluants, se déposent sur le visage et irritent la peau. La cigarette a aussi tendance à boucher les petits vaisseaux, ce qui gêne la micro-circulation cutanée donc l'oxygénation des tissus. Les personnes qui arrêtent de fumer perçoivent une amélioration de leur teint après quelques jours ou quelques semaines maximum. C'est très motivant. L'excès d'alcool dilate les vaisseaux, provoque des rougeurs sur le visage et accélère le vieillissement. "



## 8 ILLUMINEZ SIMPLE- MENT VOTRE TEINT.

Formulé sans conservateurs, sans colorants et sans parfums,

le Nettoyant Régénérant Visage Liiv Botanicals d'Avon illumine tous les types de peau. 13 euros les 75 ml.

© AVON

## 9 CONSOMMEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES DE SAISON. Le

Dr Hill-Sylvestre remarque : " En plus d'être meilleur marché, les fruits et légumes de saison sont plus riches en goût, plus concentrés en nutriments et mieux adaptés à nos besoins du moment. Le corps les assimile mieux que s'il les consomme hors saison. Les fruits et légumes permettent, par ailleurs, de compenser l'effet acidifiant que les viandes, les fromages, les céréales... exercent sur l'organisme.

Pour l'éclat du teint, préférez les végétaux à feuilles vertes et ceux qui sont très colorés. "



## 11 DOUX TONIQUE.

Destinée aux peaux déshydratées ou irritées, la Lotion Tonique Eau de Rose Dermagor est formulée sans

alcool et à base d'eaux florales aux vertus apaisantes et astringentes. 14 euros les 150 ml.



## 10 INDISPENSABLE, LE BLUSH.

"Essentiel à l'effet bonne mine, le blush se choisit rosé ou corail, mat ou légèrement irisé avec des micro-nacres, conseille Sarah Mahler. Pour un résultat frais et naturel, pensez aux embellisseurs de teint. "

## 12 MASQUEZ LES CERNES ET LES MARQUES DE FATIGUE.

Myriam Cohen remarque : " Les cosmétiques contour des yeux ne fournissent pas toujours d'excellents résultats. Une autre option consiste à camoufler les cernes et les marques bleutées avec un anticernes ou un second fond de teint d'un ton un peu en-dessous de sa carnation pour éclairer le regard. "



© Y. ROCHER



## 13 BELLE POUR TOUTE LA JOURNÉE.

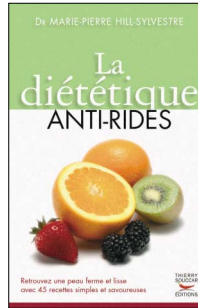
La Crème du Réveil Culture Bio d'Yves Rocher contient 11 extraits de plantes pour hydrater et protéger la peau des agressions extérieures. Délicatement parfumée à la menthe poivrée, elle fournit une excellente base de maquillage et assure un teint lumineux. 15 euros les 50 ml.

## 14 CONSERVEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

" Lorsque le sang circule mieux, tout votre corps est oxygéné, peau comprise, insiste le Dr Hill-Sylvestre ! Faire travailler ses muscles permet par ailleurs d'améliorer l'utilisation des sucres et des graisses. Comptez vingt minutes de marche minimum par jour, une heure dans l'idéal. "

## 16 LE BIO ABORDABLE.

Le Gommage Visage So'Bio à la rose d'Anjou, aux micro-grains de riz et à la vitamine E exfolie en douceur les épidermes les plus fragiles. 7,03 euros les 50 ml.



Sylvestre. Le stress, qui affaiblit le système immunitaire, peut se traduire au niveau de la peau par des poussées d'herpès, des boutons ou de l'eczéma selon les personnes."

## 15 LUTTEZ CONTRE TOUS LES FACTEURS DE STRESS.

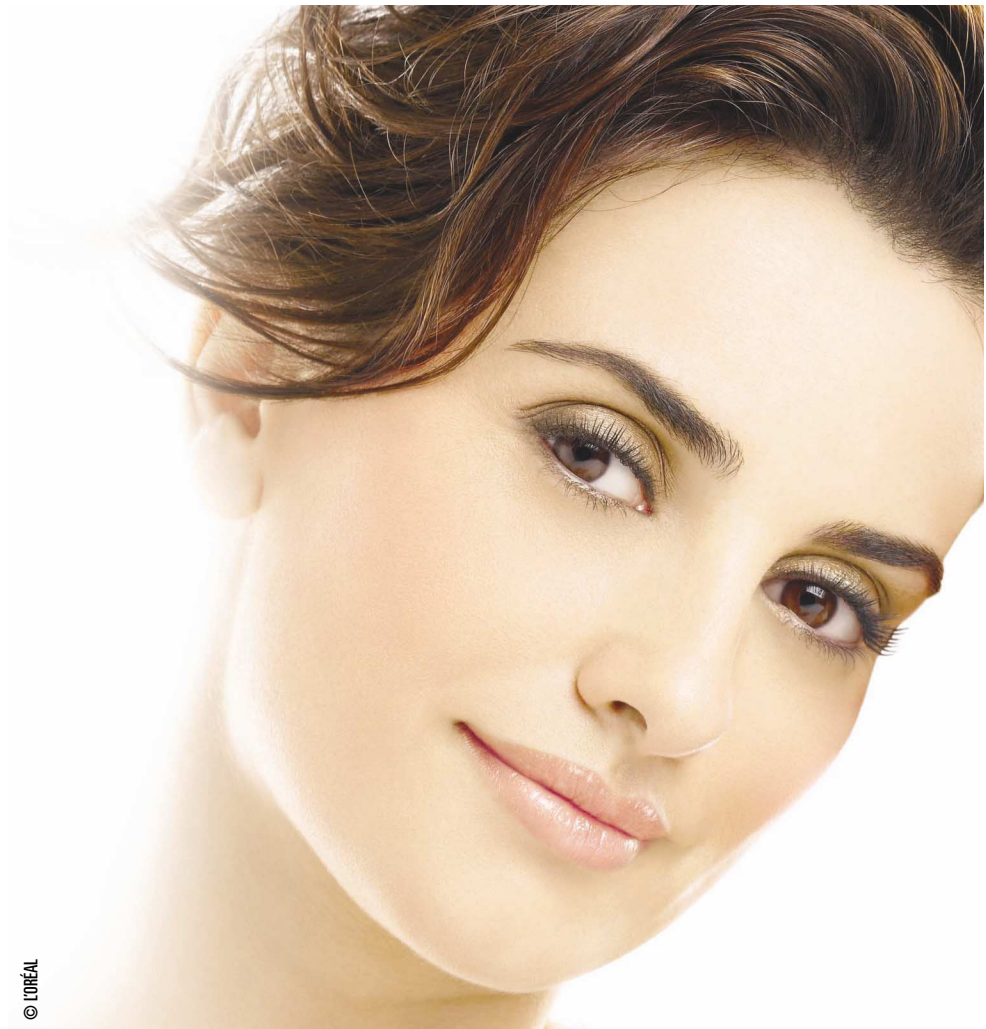
" Vous pouvez agir par la relaxation contre le stress ressenti comme un état de tension et de nervosité, contre le stress provoqué par les maladies, les difficultés à digérer ou la température extérieure..., note le Dr Hill-



Myriam Cohen conseille d'exfolier sa peau une fois par semaine : " Vous ôtez les cellules mortes, affinez le grain de peau, relancez le renouvellement cellulaire et facilitez la pénétration des actifs. Il existe des gommages de type mécanique qui contiennent des particules abrasives ou qui sèchent et se retirent sous forme de "peluches" et des gommages chimiques qui agissent sans avoir besoin de frotter et produisent un résultat plus homogène. Ces derniers sont cependant déconseillés aux peaux sensibles et réactives. "

## 17 FAITES PEAU NEUVE.

Myriam Cohen conseille d'exfolier sa peau une fois par semaine : " Vous ôtez les cellules mortes, affinez le grain de peau, relancez le renouvellement cellulaire et facilitez la pénétration des actifs. Il existe des gommages de type mécanique qui contiennent des particules



© L'ORÉAL

**18 TRICHEZ GRÂCE AU MAQUILLAGE.** Les pin-  
ceaux et stylos "éclat" permettent de masquer les  
petits défauts et d'illuminer le visage. Utilisez-les après  
le fond de teint, au niveau des zones d'ombres (cernes,  
coins internes des yeux, ailes du nez...), au milieu du  
front, sur le haut des pommettes et la pointe du menton.



## 19 PRÉPAREZ L'AVENIR.

Le Baume

+ Jeune + Longtemps de Clarins contient un cocktail d'actifs végétaux et de vitamines qui aident la peau à se nourrir, s'hydrater et se revitaliser par elle-même. L'effet des soins est potentialisé et le visage conserve tout son éclat. 81,50 euros les 50 ml.



## 20 DYNAMISEZ VOS CELLULES.

Souple et fraîche, la crème Aroma-Energisante Sanoflore dynamise tous les types de peaux grâce à un extrait de Grenade et à l'huile essentielle de Gingembre aux propriétés anti-oxydantes. 28 euros les 40 ml.



## 21 BOUGEZ AUSSI VOTRE VISAGE.

"La gymnastique faciale active la micro-circulation cutanée, remarque le Dr Hill-Sylvestre. Pour une peau éclatante, il faut choisir des exercices qui font travailler plusieurs muscles et les effectuer avec dynamisme. L'exercice du sourire est bénéfique sur l'ensemble du visage : tenez vous droite devant un miroir, ouvrez grand vos yeux comme si vous aviez l'air étonné et souriez fortement de tous vos muscles avant de revenir à la position de départ, lentement, yeux toujours grands ouverts. Pour ne pas accentuer les rides existantes, posez vos mains sur les zones sollicitées."



© L'ORÉAL

## 22 ACCROCHEZ LA LUMIÈRE. L'Enlumineur Minéral

Effet Bonne Mine L'Oréal vient parfaire le maquillage pour un résultat lumineux et longue tenue. 19,21 euros.





## 23 UN MASQUE DE BEAUTÉ NATUREL.

Les conseils du Dr Hill-Sylvestre : " Mélangez de l'argile avec de l'eau pour obtenir une pâte, appliquez-la sur le visage, attendez quelques minutes le temps qu'elle sèche mais ne craque pas et rincez à l'eau tiède. L'argile permet de déboucher les pores pour obtenir une peau douce et un teint uniforme. Vous pouvez ajouter une eau florale à la préparation pour profiter de propriétés supplémentaires : le thym et le romarin sont anti-infectieux, l'oranger calme et la camomille lutte contre l'eczéma. Méfiez-vous, en revanche des huiles essentielles. Très concentrées en principes actifs, elles peuvent provoquer des allergies et s'utilisent à doses infimes."

## 24 OPTEZ POUR LE BON FOND DE TEINT.

" Pour adoucir et illuminer encore davantage votre peau, utilisez une teinte de fond de teint légèrement en-dessous de votre carnation naturelle, conseille Myriam Cohen. Pour un résultat zéro défaut, choisissez un produit suffisamment couvrant, enrichi en pigments réfléchisseurs de lumière. Pour un effet plus transparent, mélangez fond de teint et crème de jour ou optez pour une crème teintée. Si vous êtes "*anti-maquillage*", dorez votre teint grâce à un auto-bronzant progressif. "

## 25 FIXEZ VOTRE MAQUILLAGE.

La poudre est indispensable à la bonne tenue de votre maquillage. En version libre, elle s'applique au pinceau pour un résultat naturel ou avec une houppette pour un fini plus couvrant. Poudre Libre aux poudres minérales Bourjois. 12,90 euros les 30 g.



## 26 CÂLINESSÉ AU LAIT D'ÂNESSE.

Formulée avec 30% de lait d'ânesse et des extraits de plantes biologiques, la Crème Éclat du visage s'applique tous les matins pour illuminer le teint et préparer la peau au maquillage. 70 euros les 50 ml.



## CONTACTS LECTRICES :

● Avon Planet Spa et Liiv :  
Tél. : 0825 001 777 (0,15 euros la  
minute) ; <http://www.avon.fr>

● Câlinesse :  
<http://www.calinesse.com>

● Clarins : Tél. : 01 47 38 12 12 ;  
<http://fr.clarins.com>

● Dermagor : <http://dermagor.fr>  
Vente en Pharmacie et Espace  
santé.

● Kibio : Tél. : 01 55 90 53 10 ;  
<http://www.kibio.com>

● L'Oréal : Tél. : 0810 18 28 38  
(coût d'un appel local) ;  
<http://www.loreal.fr>

● Noviderm :  
Tél. : 01 43 34 60 00

● Sanoflore : Tél. : 0810 77 9000  
(coût d'un appel local) ;  
<http://www.sanoflore.net>

● So'Bio : Site Internet :  
<http://leanature.com>

● Yves Rocher : Tél. : 0892 02 61  
62 (0,34 euros la minute) ;  
<http://www.yvesrocher.com>

Audrey Plessis

1/ Auteure de "La diététique anti-rides",  
Éd. Thierry Souccar (2008) et "50 exercices pour  
le visage", Éd. Flammarion (2004)

2/ Auteure de "Tout savoir sur vos produits de  
beauté, le guide des cosmétiques 2008-2009",  
Éd. Flammarion (2008)

3/ Clarins, Tél. 01 46 41 94 72, Site Internet :  
<http://fr.clarins.com>

© Y. ROCHER