

« Le Maquillage Professionnel »

Vous venez de faire l'acquisition du dossier « le maquillage professionnel » qui vous permettra de à coup sûr de révéler la beauté qui sommeille en vous.

Je vous conseille de prendre le temps de lire ce dossier à tête reposée. Il vous est possible de l'imprimer pour pouvoir l'avoir immédiatement à portée de main quand cela vous est nécessaire.

Pour visualiser les vidéos, il vous faudra utiliser le clic droit de votre souris en plaçant le curseur sur les liens de couleur et de cliquer ensuite sur « ouvrir le lien hypertexte ». La vidéo s'ouvrira alors dans une autre fenêtre et vous pourrez alors la visionner sur votre ordinateur en toute tranquillité.

Les soins indispensables pour être belle



Soyons franches, la beauté vient certes de l'intérieur, mais c'est surtout le fruit d'un travail quotidien ! En effet, pour être belle, une femme doit prendre soin d'elle tous les jours en appliquant des produits de beauté qui la révèlent. Alors pour tout savoir sur les soins incontournables, nous vous proposons 5 rituels à suivre absolument !

Fréquence : tous les jours

1/ Le plein d'hydratation

Une crème hydratante a pour but d'hydrater la peau en profondeur, mais elle permet aussi de palier aux agressions extérieures (froid, pollution...). Ainsi, une peau correctement hydratée reste souple et douce.

A noter : sur une peau bien hydratée, le maquillage tient plus longtemps.

Conseil d'utilisation : appliquez votre crème hydratante le matin sur votre peau (visage et cou) préalablement bien nettoyée. Faites ensuite pénétrer la texture en massant délicatement du bout des doigts.

2/ Indispensable, le démaquillage

Il est très important de se nettoyer la peau tous les soirs afin de l'oxygéner. La peau est alors fraîche, souple et douce.

A savoir : comme tout soin pour le visage, choisissez votre démaquillant en fonction de votre type de peau

Conseil d'utilisation : démaquillez-vous matin et soir pour purifier votre peau. Selon le choix de votre produit, il se rincera ou non. Toutefois, si vous ressentez une impression de gras sur la peau, appliquez un tonique pour retirer l'excédent de démaquillant.

3/ La nuit, le soin douceur

Les formules à appliquer la nuit détendent et réparent l'épiderme tout au long de la nuit. C'est dans le calme nocturne que l'épiderme commence son activité naturelle de régénération cellulaire.

Conseil d'utilisation : une fois démaquillée, faites pénétrer votre soin pour la nuit par un massage doux ou de légers tapotements.

Fréquence : une fois par semaine

4/ On gomme pour faire peau neuve

Le gommage est un geste beauté indispensable pour afficher une peau en bonne santé. Il a pour objectif de purifier la surface de la peau en éliminant les cellules mortes qui étouffent l'épiderme. En exfoliant votre peau, vous stimulez son renouvellement cellulaire et lui redonnez ainsi tonicité et éclat.

Conseil d'utilisation : une à deux fois par semaine, appliquez votre soin sur une peau démaquillée et humide en mouvements circulaires, en insistant sur le front, les ailes du nez et le menton. N'oubliez pas votre cou. Rincez ensuite abondamment.

5/ La magie du masque

Un masque n'agit que sur la couche la plus superficielle de la peau. Il nettoie, purifie et apporte confort et douceur. C'est un soin qui ressource la peau, en profondeur et lui donne un maximum d'éclat. Selon vos besoins, on distingue différents types de masques : hydratant, émollissant, apaisant, astringent, anti-ride ou purifiant.

Conseil d'utilisation : lorsque vous sentez que votre peau n'est pas équilibrée, appliquez votre masque sur une peau parfaitement propre et bien exfoliée. Respectez bien le temps de pause, puis rincez bien à l'eau tiède.

Les recettes beauté maison pour la peau



Pour avoir une belle peau, on a l'embarras du choix côté produits. Mais si on oublait un peu les cosmétiques ultra-perfectionnés pour se tourner un peu vers des recettes maison naturelle ? Voici quelques secrets pour avoir une peau superbe.

Pour les peaux sèches

Le laurier-rose pour démaquiller

Jetez une bonne poignée de laurier-rose dans un litre d'eau frémissante. Une fois refroidie, filtrez et mélangez la valeur d'un verre de ce produit avec 2 cuillères à soupe de lait frais. Puis utilisez ce mélange en imprégnant un coton pour vous démaquiller le visage.

Faites-vous plaisir avec ce masque nourrissant à l'avocat.

Pour ce, prenez la chair d'un avocat bien mûr, écrasez-la en purée, mélangez-la avec un peu d'huile d'olive. Au bout d'un quart d'heure, rincez bien et terminez par un peu d'eau florale, de rose ou de fleur d'oranger.

Crème de soin

Mixez 2 cuillérées à soupe de flocons d'avoine, faites gonfler cette poudre dans 3 cuillérées à soupe d'eau chaude, ajoutez 2 cuillérées à café d'huile de germe de blé ou d'amande douce.

Pour les peaux grasses

Pour la purifier, tentez le masque argile citron.

Mélangez bien 2 cuillérées à soupe d'argile verte, le jus d'un demi-citron, 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et une goutte d'huile essentielle de citron.

Appliquez en évitant le contour des yeux, laissez agir un quart d'heure et rincez à l'eau tiède.

Masque vinaigre concombre

Pressez quelques tranches très fines de concombre dans un linge et faites-les ensuite macérer dans un peu de vinaigre de cidre, aux propriétés astringentes.

Appliquez ce masque sur le visage en évitant les zones sèches et le contour des yeux, laissez agir un petit quart d'heure et rincez abondamment.

Pour les peaux sensibles

Pour apaiser votre peau, une recette toute simple, les compresses d'eau thermale.

Vaporisez juste largement une eau thermale non gazeuse sur une compresse dépliée sur votre visage et laissez agir environ 5 minutes.

Masque à l'avoine

Mélangez 3 cuillérées à soupe de farine d'avoine à 1 à 2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre dilué dans la même quantité d'eau, de manière à obtenir une pâte épaisse. Etalez avec générosité et conservez le masque jusqu'à ce qu'il soit sec. Rincez et terminez en appliquant un peu d'eau de rose ou une lotion adoucissante.

Pour nettoyer le visage

Le noyau de mangue

Après avoir mangé le fruit, ne jetez pas le noyau où reste toujours accrochée un peu de chair. Passez-le doucement sur votre visage en conservant, pendant 5 à 10 minutes, ce qui a été déposé sur votre peau. Ensuite rincez votre visage à l'eau tiède.

La mangue permet de nettoyer la peau en profondeur, de déboucher les pores et d'éclaircir le teint.

Pour éclaircir le teint

Lotion au persil

Pendant un quart d'heure, faites bouillir un bouquet de persil dans 1/2 litre d'eau, laissez refroidir puis filtrez le tout.

Utilisez comme lotion matin et soir pendant une semaine.

Nettoyer et délasser la peau normale

Masque purifiant au concombre

Epluchez un demi concombre puis réduisez-le en purée. Ajoutez ensuite 2 cuillérées à soupe de crème fraîche et 2 cuillères de farine

Appliquez le masque pendant 10 minutes en évitant le contour des yeux, puis rincez.

Comment se maquiller quand on a la peau claire ?



Teint de rose ou de porcelaine, le teint clair est magnifié par des produits tout en transparence... Des tons rosés subtilement nacrés, qui dévoilent un teint velouté pour un effet «seconde peau» léger et aérien. Un maquillage imperceptible et délicat révélera l'éclat du visage.

Les produits

Une crème hydratante - Une base verte ou un anticernes - Un fond de teint fluide - Un blush nacré - Un fard à paupières pastel - Un brillant à lèvres rosé

Les couleurs

Pour mettre en valeur votre teint clair, choisissez vos couleurs de maquillage selon que vous êtes blonde ou brune :

- *Si vous êtes blonde au teint clair*, optez pour une palette de couleurs froides : le rose bleuté, le gris saumoné, le mauve... Des couleurs pastel glacées, qui sublimeront votre teint pour un effet «nude» irrésistible !

- *Si vous êtes brune au teint clair*, misez plutôt sur des couleurs chaudes et mates : un prune poudré, un rouge marronné, un brun ambré...

Un teint de porcelaine

Pour arborer un teint lisse et lumineux, inspiré du teint rosé et velouté de la belle Kate Moss, trois étapes sont nécessaires :

- 1ère - On hydrate pour préparer le maquillage, la peau doit être lisse et légère. Appliquez une crème hydratante sur l'ensemble du visage, afin que la peau respire et qu'elle conserve bien son élasticité tout au long de la journée.
- 2ème - On camoufle Pour une peau parfaite, dissimulez rougeurs et imperfections à l'aide d'une base verte ou d'un anticernes, que vous appliquez par touches.
- 3ème - On uniformise Pour un effet velouté, choisissez un fond de teint fluide légèrement poudré et au fini naturel. Optez pour un produit une ½ teinte en dessous de votre carnation, en faisant un test sur l'intérieur du poignet. Les nuances à dominante de rose permettent d'illuminer les teints clairs et soyeux.

Zoom sur le maquillage

- Un blush nacré : L'heure est à la transparence et au naturel. En poudre, en mousse ou en crème, choisissez un blush rosé aux reflets irisés à appliquer sur la partie saillante des pommettes et à estomper jusqu'aux tempes. -
- Un fard à paupières rosé : Les ombres métallisées donnent de l'éclat au regard. Pour un regard tendre, choisissez un fard à paupières pastel qui s'harmonise très bien avec un teint clair. Une texture nacrée, légèrement dorée donnera de l'éclat à vos pupilles ! -
- Une bouche romantique : Les brillants à lèvres et autres gloss s'harmonisent délicatement avec un teint clair. Pour un effet romantique et naturel, les couleurs doivent être douces et délicates : du rose, du mauve... A éviter : le rouge vif, qui durcit le teint !

La version solaire

Celles qui envient les peaux dorées pourront se munir d'autobronzants ou de poudres d'été, spécialement conçus pour les teints clairs. Ils apportent éclat et lumière au visage, tout en respectant la carnation claire de la peau. Vous pouvez aussi appliquer au gros pinceau une poudre illuminatrice qui illuminera votre teint de rose.

Comment se maquiller quand on a le teint mat ?



Le teint mat se révèle lorsqu'il est sublimé par un maquillage harmonieux et naturel. Faites ressortir l'éclat et la lumière de votre teint hâlé, mettez en valeur le charme et la brillance d'un visage doré...

Choisir son fond de teint pour un maquillage sublimé

Le choix du fond de teint est essentiel dans la réalisation d'un maquillage. Le but est que le produit se fonde parfaitement avec votre carnation. Pour éviter l'effet «masque», optez pour un fond de teint de la même teinte que votre peau ou un demi-ton plus clair. Pour les pros, les deux teintes sont utilisables : il suffit d'appliquer le fond de teint clair sur les parties médianes et la teinte plus foncée sur le reste du visage. Pour un teint réveillé et éclatant, choisissez des nuances dorées, orangées ou abricotées qui garantissent un effet bonne mine, peau de pêche. Ces nuances conviendront aux peaux mates et hâlés.

La technique

Le teint est la base du maquillage. Il doit être parfait, lisse et velouté. Découvrez les trois étapes pour obtenir un teint rayonnant, lorsqu'on a la peau mate :

- 1re étape : l'anticerne C'est le secret beauté à connaître ! Au-delà de dissimuler les cernes, il est très utile aussi pour camoufler les petites imperfections et autres rougeurs de la peau.

La technique : Pour un effet couvrant, appliquez en petites touches sur les cernes ainsi que sur la zone T du visage, puis estompez au doigt vers l'extérieur du visage jusqu'à que le produit soit fondu dans la peau.

- 2e étape : le fond de teint Le fond de teint uniformise le maquillage. C'est la touche make-up qui révèle l'éclat du visage.

La technique : Déposez quelques touches de fond de teint sur la zone médiane du visage, puis estompez vers l'extérieur au doigt avec un geste léger. Le résultat doit être uniforme et tout en transparence pour un effet naturel réussi.

- 3e étape : Le fard à joues C'est la touche bonne mine qui apporte de la luminosité au teint.

La technique : Appliquez le fard à joues sur les bosses du sourire au gros pinceau. Pour les pros, jouez de la lumière en un fard clair en haut de la pommette, et un fard plus foncé en dessous pour sculpter le visage.

Les couleurs

Pour sublimer un teint mat, il faut choisir des couleurs harmonieuses, qui mettent en valeur le visage. Une large palette de teintes offre cette possibilité.

La couleur du fond de teint

Optez pour des dégradés de beige aux reflets lumineux, des tons pêche qui donnent bonne mine, des ocres dorés qui illuminent le visage... A éviter : Les fonds de teint à tendance jaune ou trop foncés.

La couleur des fards

Pour un teint qui pétille, jouez des reflets or, qui irradient sur une peau mate... Le beige et l'ivoire apportent de la lumière, le pêche et le bois de rose sont des teintes délicates et soyeuses idéales pour les romantiques, et enfin le rose irisé reflète la lumière pour une harmonie du teint superbe.

La touche glam'

Pour un teint mat pétillant, appliquez au gros pinceau une poudre illuminatrice sur l'ensemble du visage maquillé. Votre teint accrochera la lumière et vous serez radieuse !

Comment se faire un teint clair impeccable ?



Vous avez le teint clair et souhaitez le mettre en valeur. Découvrez la mise en lumière sur les secrets d'une belle transparence.

Quelles sont les caractéristiques d'une peau claire ?

Une luminosité naturelle et une absence d'imperfections qui donnent une impression de fraîcheur et de jeunesse. Un aspect laiteux et opalin qui fait ressortir les yeux et les lèvres.

Quelle est la règle d'or d'un teint clair parfait ?

Le Baba, avoir une belle peau, nette, saine, parfaitement soignée, ce qui nécessite un bon démaquillage quotidien et des soins adaptés, crème protectrice le jour et nourrissante le soir. Sans oublier, une exfoliation régulière qui élimine les cellules mortes et redonne de l'éclat à la peau qui respire à nouveau.

Quel est la solution ?

L'idéal pour un teint clair est d'accéder à une perfection de teint qui fait vrai, avec un aspect nu. Là, on parle lumière et non couleur. Vous êtes maquillée mais cela ne se voit pas.

Comment faire ?

Maquillez-vous à la lumière du jour, évitez l'éclairage électrique qui déforme les couleurs.

Utilisez une base de maquillage blanc-rose qui réveille l'éclat et révèle le grain de peau. Appliquez au doigt, et lissez. C'est la toile de fond. Puis choisissez un fond de teint fluide, d'une texture légèrement nacrée, et d'une tonalité proche de votre carnation ou un peu plus claire. Appliquez au pinceau du centre du visage vers l'extérieur, en balayage léger, et terminez en descendant doucement sur le cou. Les réflecteurs de lumière créent une illusion parfaite et voilent la peau de transparence.

Pour un fini plus sophistiqué et velouté, appliquez avec un pinceau large de la poudre libre transparente sur l'ensemble du visage ou une poudre compacte beige-rosé, un peu plus couvrante. Poudrez plus clair le jour et plus rosé le soir.

Quel est le maquillage idéal par carnation?

Vous avez une peau normalement claire, basique, optez pour l'effet bonne mine avec une base pêche/abricot. Et, choisissez un fond de teint crème ou compact, d'un ton au-dessus de votre carnation. Evitez les tons rosés si vous avez quelque très légère couperose, ça accentue le côté rosacé.

Vous avez une peau blanche asiatique, elle restera claire et lumineuse avec une base mauve qui redonne de l'éclat. Appliquez ensuite un fond de teint poudre, couvrant, mat, beige neutre qui unifie le teint.

Vous avez une peau claire, utilisez une base de maquillage blanc-rose, choisissez un fond de teint dans une tonalité proche de votre carnation et veloutez le teint avec une poudre transparente.

Comment se faire un teint mat impeccable ?



Vous avez la peau mate. Suivez nos conseils pour mettre votre teint en valeur car ce hâle permanent est votre atout.

Quelles sont les caractéristiques d'une peau mate ?

Elle est dorée naturellement mais peut parfois afficher quelques imperfections, dues souvent au soleil, et le teint peut paraître terne en cas de temps gris.

Quelle est la règle d'or d'un teint parfait ?

Une peau saine, nette, avec un bel éclat. Pour cela, il faut vous démaquiller deux fois par jour et appliquer une crème adaptée à votre type de peau, souvent mixte ou grasse. Pensez à exfolier le visage et le décolleté pour enlever les cellules mortes et retrouver un grain de peau fin.

Quelle est la solution ?

L'idéal est de créer un effet bonne mine naturel. Dans ce cas, on ne parle pas de transparence mais de luminosité.

Comment faire ?

Maquillez-vous à la lumière du jour pour éviter toute erreur de tonalité.

La règle d'or : Evitez de foncer votre couleur de peau.

Optez pour une base de teint correctrice qui voile les petites imperfections et prépare le teint. Prenez la mauve ou abricot qui ravivera l'éclat.

Choisissez un fond de teint fluide, légèrement orangé, dans une tonalité proche de votre carnation. Oubliez les nuances très claires qui ternissent le teint. Appliquez au pinceau du centre du visage vers l'extérieur et terminez en douceur sur le cou, pour éviter toute démarcation.

Posez ensuite une poudre de soleil, avec un pinceau large et rond, sur l'ensemble du visage. Balayez en gestes légers les pommettes, le front, le nez et le menton, c'est à dire les zones qui prennent le soleil en premier. Pour un fini belle mine vitaminée, déposez une touche de blush rose sur les bosses du sourire.

Quel est le maquillage idéal par carnation?

Vous avez une peau normalement mate : appliquez une base abricot et choisissez un fond de teint dans une tonalité légèrement orangée pour atténuer le côté un peu verdâtre. Posez une poudre dorée naturelle.

Vous avez une peau métisse claire : utilisez une base correctrice abricot qui estompe les petites imperfections. Choisissez un fond de teint chargé en pigments qui corrige les tâches pigmentaires dues au soleil et au vieillissement.

Vous avez une peau noire : appliquez une base abricot puis une terre de soleil safranée, avec un pinceau large, sur l'ensemble du visage.

Comment appliquer du fond de teint ?



Le fond de teint est un incontournable d'un maquillage réussi. Cependant, il existe aujourd'hui sur le marché de très nombreux produits. Découvrez comment choisir le fond de teint qui sublimerait votre visage, et suivez bien la technique pour une application parfaite...

Comment choisir son fond de teint ?

Un fond de teint se choisit en fonction de la teinte naturelle de la peau pour un bel effet naturel. Le ton ne doit pas être trop foncé, afin de ne pas contraster avec la complexion du cou. Pour un maquillage réussi, choisissez votre fond de teint une demi-teinte plus claire que la carnation de votre peau, à appliquer sur les parties bombées du visage : les joues, l'arrête du nez, le menton et le front. *Si vous avez la peau claire*, jouez la transparence tout en évitant les teintes trop claires qui font le teint pâle. *Si vous avez le teint mat*, préférez un voile poudré qui se fonde avec votre peau.

Comment choisir la texture du fond de teint ?

Selon que vous cherchez à couvrir des imperfections, velouter votre peau ou lui apporter naturel et éclat, la texture du fond de teint que vous choisirez sera différente :

- Les fonds de teint fluides Ils sont parfaits pour un make-up naturel car ils sont peu couvrants. Ils permettent d'unifier le teint tout en transparence et en légèreté. On distingue deux types de fond de teints fluides : *Les fluides hydratants*, qui offrent un effet satiné et lumineux et conviennent à tous les types de peaux, *Les fluides matifiants*, qui atténuent les imperfections et apportent un fini velouté et mat au maquillage. Ils sont idéals pour les peaux qui brillent. Recommandés pour les peaux mixtes à tendance grasses.
- Les fonds de teint mousses Ils sont adaptés aux make-up naturels et légers. Le fond de teint mousse apporte à la peau un aspect velouté. Légèrement couvrant, sa texture à base de gel de poudre aérée est très facile à appliquer et offre une agréable sensation à la peau, car il fonde dès l'application. Il convient à tous les types de peaux, même les plus délicates.
- Les fonds de teint compacts Plus épais et plus couvrants, ils sont parfaits pour unifier un teint. Ils offrent un fini velouté impeccable et sophistiqué. Ils sont adaptés pour qui désire camoufler des imperfections ou préfère un maquillage un peu plus soutenu. On distingue deux types de fonds de teint compacts : *Le fond de teint compact crème* : un tantinet satiné, il convient parfaitement aux peaux mixtes à sèches. *Le fond de teint compact poudré* : Les femmes pressées en sont fans, car c'est un deux-en-un. Il offre un fini velouté façon peau de pêche. Il est conseillé aux peaux qui ont tendance à briller.
- Les fonds de teints en stick Pratiques et faciles d'emploi, ces fonds de teint se présentent sous la forme d'un stick à appliquer directement sur le visage. A glisser dans le sac à main, il permet de faire des retouches à tout moment de la journée. Convient aux peaux normales à sèches mais à éviter pour les peaux grasses.
- Les crèmes teintées La crème teintée est plus discrète que le fond de teint, cependant elle est moins couvrante. C'est un produit facile à utiliser, qui permet d'apporter une touche de couleur naturelle et délicate à votre peau. La crème teintée peut aussi servir de crème de jour, car elle est enrichie de substances hydratantes et traitantes.

Comment choisir la couleur ? Préférez un fond de teint qui soit proche de votre carnation. Pour savoir si la couleur convient, appliquez une pointe de fond de teint sur l'envers de votre poignet, le bon produit sera celui qui se fonde dans la peau.

Appliquer du fond de teint - La préparation de la peau : Pour une bonne application de votre fond de teint, votre peau doit être impeccable. *Un gommage régulier* permet d'affiner le grain de peau en éliminant les cellules mortes. Ce geste garantit une meilleure tenue de votre produit de teint et offre une meilleure uniformité. *Nettoyer le visage* avec une lotion démaquillante ou nettoyante pour libérer les pores de la peau avant l'application du produit. *Hydrater la peau*, un geste incontournable avant l'application d'un fond de teint. Ainsi le maquillage tient mieux et la pose du fond de teint s'en trouve facilitée. *Un anti-cernes ou une base verte* permettent de camoufler les imperfections avant d'uniformiser votre fond de teint sur le visage.

- La méthode pour appliquer son fond de teint : Réchauffez le fond de teint fluide dans la paume de la main afin qu'il soit plus facile à appliquer. Vous pouvez procéder avec une éponge humidifiée, ce qui permet un étalage uniforme et précis du produit sur l'ensemble du visage. Évitez de poser une couche trop épaisse de fond de teint sur le visage afin de ne pas étouffer la peau. Commencez par la zone médiane du visage (menton, joues, front) puis étalez le produit délicatement de l'intérieur vers l'extérieur du visage, de haut en bas. Estompez le produit à la racine des cheveux, des sourcils, à la base des oreilles et sur les ailes du nez.

Les conseils indispensables - Testez toujours votre fond de teint avant de l'acheter ! - Appliquez votre fond de teint sur une peau parfaitement nettoyée et après application d'une crème de jour. - Terminez par l'application d'une poudre qui fixera le fond de teint, facilitera l'application des autres fards et offrira un touché soyeux, velouté et mat. - L'hiver, ou sous la lumière des néons, préférez un fond de teint avec une pointe de rose. - L'été, choisissez un fond de teint beige sable, qui révélera votre éclat sous les rayons du soleil. - Ne forcez pas sur le fond de teint en cas d'imperfections, préférez un correcteur qui apportera un meilleur résultat.

Comment maquiller vos yeux ?



Pour redonner éclat et intensité au regard, optez pour un joli maquillage pétillant et lumineux.

Le matériel

Pour obtenir un beau regard, munissez-vous : - d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée ; - d'un crayon noir ou marron bien taillé pour souligner les yeux ; - d'un mascara recourbant ou volumateur pour parfaire le maquillage.

Les couleurs

Le maquillage des yeux doit être en harmonie avec la couleur de vos pupilles. Certains tons subliment délicieusement le regard tandis que d'autres sont à proscrire.

- **Vos yeux sont marron ?** Optez pour des couleurs chaudes : dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violette framboise... Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise.
- **Vos yeux sont verts ?** La palette des yeux verts est assez large : ils s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) que des teintes plus froides (gris, bleu, beige).
- **Vos yeux sont bleus ?** Pour sublimer un regard azur, choisissez un maquillage dans les tons rose, une teinte idéale pour révéler l'éclat de l'iris bleuté. Toutefois, le gris-bleu, le marron et le doré habillent également le regard avec élégance.

La technique

- **1ère étape :** Le fard à paupières Commencez par déposer une ombre claire sur l'ensemble de la paupière. Appliquez ensuite l'ombre foncée au creux de l'œil et estompez le fard vers l'extérieur de l'œil. Pour donner de l'intensité au regard, appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche. *Le truc en plus :* Pour éviter que l'ombre à paupières ne s'amasse dans les ridules, passez une fine couche de fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage. Ainsi le fard reste fixé pour toute la journée !
- **2ème étape :** Le crayon pour les yeux Tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils. Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure. La main doit être légère et le tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet». *Le truc en plus :* Pour agrandir les petits yeux, préférez un trait de crayon blanc plutôt que noir à l'intérieur de l'œil.
- **3ème étape :** Le mascara Utile pour intensifier le regard, le mascara donne du volume et allonge les cils. Commencez par les cils supérieurs. Pour une application plus facile, levez vos sourcils et regardez vers le bas. *Le truc en plus :* Pour des yeux de biche, jouez l'illusion le temps d'une soirée en portant des faux-cils : une petite touche glamour qui donnera intensité et profondeur à vos beaux yeux !
- **La version glam'**
Pour un regard femme fatale, optez pour un make-up «smoky». Un maquillage pour le soir adopté par toutes les icônes de la beauté. Il suffit tout simplement d'appliquer une ombre foncée dans les tons de gris-noir au creux de l'œil, et une ombre claire de couleur blanche sous l'arcade sourcilière. Finir le maquillage par un trait de khôl noir le long des cils... Joli le regard de braise !

Découvrez le maquillage qui convient le mieux à vos yeux



Vous avez l'œil rond, comme ceux de Penelope Cruz.

Votre morphologie : un visage plein, des joues rondes et des traits doux.

Vos atouts : un look juvénile, la prunelle vive, un regard de poupée qu'il faut sophistiquer.

Votre stratégie make-up : mettre en valeur l'iris, très présent dans cette forme d'œil. Après un léger soin contour des yeux (évités quand même les textures trop riches, qui le feraient gonfler) et une épilation bien nette des sourcils pour donner plus de caractère au regard, mettez le paquet sur l'eye-liner.

Votre forme ? La version "baba", dont Cyril Nesmon, maquilleur conseil Nivea Beauté, nous livre le secret. *"Avec un eye-liner bien dense -ou, pour une version plus light, un pinceau fin trempé dans un fard poudre noir-, tracez une ligne horizontale, bien droite, le long des cils supérieurs et inférieurs et, étirez à l'horizontale. Résultat : l'œil paraît plus allongé."*

Autre astuce "étirante" : le mascara. Chargez particulièrement le coin externe de l'œil pour allonger, et non pas sur toute la frange de cils, ce qui accentuerait l'aspect rond. Idem, si vous voulez tenter l'aventure du faux-cil : pensez à toujours privilégier la partie externe de l'œil, et à vous le look lady !



Vous avez l'œil en amande, comme ceux de Demi Moore.

Votre morphologie : un visage légèrement triangulaire, des pommettes hautes, un nez fin.

Vos atouts : un look félin, naturellement sexy, de grands yeux intenses qui éclairent tout le visage. Bref, vous êtes plutôt gâtée côté regard, autant en profiter !

Votre stratégie make-up : votre forme d'yeux vous donne droit à toutes les options, pourvu que chacune soit maîtrisée.

Sur un contour des yeux lissé, commencez par un mascara allongeant, en maquillant les cils sur toute la longueur, dessus et dessous, pour agrandir le regard. Pas de surcharge, vos yeux seraient "noyés".

Travaillez la ligne des sourcils en laissant plus de volume à l'intérieur des yeux qu'à l'extérieur, pour accompagner la forme vos pupilles, et tentez l'eye-liner version banane : une ligne forte, épaisse, posée au ras des cils et jusqu'au milieu de la paupière mobile... surtout pas étirée vers les tempes pour éviter le total look félin ! En revanche, allez-y gaiement côté faux-cils, ils apporteront une touche d'humour et de légèreté qui "dédramatisera" votre look.



Vous avez l'œil enfoncé, comme ceux d'Eva Green

Votre morphologie : un visage à la forte personnalité, aux maxillaires marquées.

Vos atouts : un look fort, un iris intense, des yeux profonds qu'il faut illuminer pour les faire ressortir.

Votre stratégie make-up : la peau très fragile qui entoure vos yeux a souvent tendance à se marquer et se fatiguer. Vous devez donc, plus que tout, chouchouter votre contour des yeux et lui offrir des soins lissants et repulpants. Pensez aussi à placer une touche d'anti-cernes ou de fard à paupières clair, voire irisé, au coin interne de chaque œil, près du nez, là où la peau devient parfois sombre.

Votre meilleur allié ? Le mascara. Choisissez-le brun (moins dur que le noir) et n'hésitez pas à en superposer plusieurs couches : il faut que les cils très chargés passent en premier plan, pour donner l'impression que l'œil avance ! Ne maquillez que ceux du haut.

Souvent très fournis, Vos sourcils aussi doivent faire l'objet d'un soin tout particulier : votre regard a besoin d'être détendu, éclairé. Côté eye-liner et faux-cils, allez-y en douceur : trop chargés, vos yeux peuvent vite donner l'impression d'un gros coup de fatigue !

L'œil de biche



Un casse-tête, l'eye-liner ?

Pour commencer, posez-vous, asseyez-vous, le coude appuyé sur la table, face au miroir, la lumière doit venir du haut, levez le menton. Vous êtes prête !

Le pinceau dans une main, tirez légèrement la paupière avec l'autre main et appliquez l'eye-liner. Partez de l'extérieur et tracez une ligne, au ras des cils, vers le coin interne de l'œil. Oui, le geste peut sembler anti-naturel, mais cela permet de savoir où s'arrêter !

Les bons outils : le pinceau très fin (4 poils) ou plus fourni, (souvent rétractable), ou en biseau, le feutre ou le crayon.

Le tracé : très précis et fin au pinceau, plus épais très "Rock' Roll" au feutre, plus souple au crayon.

Les astuces : trempez votre pinceau dans une lotion démaquillante pour peau grasse, il fixe mieux l'eye-liner que l'eau. Prenez un peu de fard à paupières foncé, mélangez sur la main et appliquez ce faux noir, plus doux qu'un traditionnel eye-liner.

Mettez de l'eye-liner aux coins interne et externe de l'oeil et chargez en mascara au milieu. Le fini est délicat, superbe !

Une petite bavure, un léger tremblement ? Armez-vous d'un coton-tige et tournez le contre la peau de la paupière, le long du trait hésitant par le dessus.

Redessinez vos sourcils



Comment trouver la "bonne" ligne ?

Olivier Echaudemaison, Créative Director de Guerlain, explique : *"Le sourcil constitue le cadre du regard. Les sourcils sont les ponctuations fondamentales d'un visage, des points d'équilibre à corriger soi-même. Légèrement nettoyés à la pince, soigneusement brossés, le contour appuyé par un crayon, ils donnent un style au visage.*

Il est plus facile d'épaissir une ligne, que de la réduire. Attention à ne pas alourdir le regard en marquant trop les sourcils. N'hésitez pas à rallonger votre sourcil si celui-ci ne va pas jusqu'à la hauteur du coin externe de votre œil."

Le bon outil : Pour les sourcils fins, un pinceau et une poudre. Pour les sourcils épais, un crayon, plutôt dur que souple, avec un taille-crayon adapté pour simplifier la recherche permanente de cet objet que vous n'avez pas toujours sous la main. Le crayon blond, pour les blondes fausses ou vraies, le brun ou châtain pour les châains et les brunes, le gris/kaki pour toutes.

Les astuces : Enlevez un poil sur trois pour alléger un sourcil épais. On ne change pas sa forme, on l'allège. Pour dessiner un sourcil trop léger, soulignez-le en dessous et cernez-le par dessus.

Vidéo : Amusez-vous avec des faux cils



Oser les faux cils ?

Il faut tenter l'expérience, au moins une fois !

Eclatez-vous avec les modèles délirants du moment : les derniers-nés s'ornent de lumière, de couleurs, de matières incroyables, : plumes, strass, imprimés et, cristaux Swarovski...

Et vous pouvez même personnaliser vos faux-cils à l'Atelier Tokyo Lash Bar Shu Uemura.

Ludovic Engrand, directeur de la formation Shu Uemura France, conseille : *"Avant d'oser l'extravagance, posez quelques faux cils individuels avec la pince-applicateur. Pour allonger le regard, posez en 3 ou 4 à l'extérieur. Mettez une pointe de colle cosmétique sur l'embout et fixez sur la peau, à la racine des cils existants. Pour agrandir le regard, concentrez plusieurs faux-cils au centre, au niveau de l'iris, ou appliquez la frange de faux-cils Black Focal."*



Prête à vous lancer dans la folie faux cils ?

Suivez en vidéo les conseils de Dany Sanz, directrice Artistique/Créatrice Make-up for Ever.

J'apprends : customisez vos faux-cils ! Adaptez la frange à votre oeil et faites-la couper à la bonne longueur. Jouez avec pour la rendre flexible et twistez-la pour l'assouplir.

J'applique : Face au miroir, assise, les coudes posés, appliquez la frange sur les yeux baissés, les cils déjà maquillés, à chaque extrémité. L'ensemble se colle naturellement au centre.

J'entretiens : Les faux-cils sont utilisables une vingtaine de fois. Enlevez la colle sur la frange, nettoyez et repositionnez dans la boîte.

Comment s'épiler les sourcils ?



La mode des sourcils épais est derrière nous. Aujourd'hui, la ligne des sourcils se veut plus naturelle et harmonieuse. Découvrez les bons gestes pour mettre en valeur votre regard et équilibrer les traits de votre visage.

Conseils pratiques

- *Choisissez le bon moment* : L'idéal est de le faire en sortant de la douche, car la chaleur aura dilaté les pores, et les poils se retireront plus facilement.
- *Ne laissez pas trop d'espace entre les sourcils* : Evitez de laisser plus d'un centimètre et demi entre vos sourcils au risque de faire ressortir l'épaisseur de votre nez.
- *Evitez d'épiler le dessus de la ligne* Il est préférable d'épiler le sourcil par dessous. Le résultat sera plus naturel et harmonieux.

Le bon geste

Il faut tendre la peau entre vos deux doigts et arracher poil par poil, dans le sens de la pousse. Procédez par mouvement précis et secs, en attrapant le poil au plus près de sa racine, pour éviter qu'il ne se casse. Arrachez quelques poils à gauche, quelques poils à droite et ainsi de suite afin de veiller à la symétrie des deux lignes.

La bonne forme

Les sourcils ont une forme de base et un sens de pousse qu'on ne peut pas modifier. Cependant, tous les sourcils doivent être épilés selon une ligne plus épaisse en tête et qui s'affine progressivement.

- **Les trucs à connaître** - Pour connaître la longueur idéale, posez un crayon à la verticale, contre l'aile de votre nez et dans le prolongement interne de l'œil. Tout ce qui dépasse du crayon côté nez devra être épilé. - L'épaisseur dépend de la taille d'origine des sourcils et de la forme que l'on souhaite donner. Il est important que le coin interne du sourcil soit plus épais que le reste du sourcil. - Le tracé de votre sourcil doit former une courbe qui est à $\frac{3}{4}$ montante, et à $\frac{1}{4}$ descendante.
- **Les bonnes astuces** - Pour les épis, arrondissez un peu la forme du sourcil en épilant légèrement le coin interne supérieur de la tête du sourcil. - Pour les lignes droites, arrondissez au milieu de la ligne en laissant un peu plus d'épaisseur à la tête et à la pointe externe, puis épiliez légèrement le dessus de ces extrémités. - Pour les lignes clairsemées, évitez de faire un tracé trop fin. - Pour les sourcils en accent circonflexe, épiliez très légèrement la pointe de l'accent pour avoir un meilleur arrondi.

L'épilation à la cire

La cire tiède permet de faire un tracé global de la ligne. Appliquez la cire dans le sens du poil. Entre les sourcils, faites une petite bande verticale. Evitez la cire sur le dessus de la ligne.

A savoir

- La peau sera sans doute rougie par l'épilation. Prévoyez donc d'épiler vos sourcils la veille d'une sortie ou quelques heures avant, et non pas au moment de vous préparer pour sortir !
- Une fois la séance d'épilation finie, brossez vos sourcils pour les remettre en place. Au besoin, faites de petites retouches.

A vos pinces à épiler !

Comment bien choisir et utilise son fard à paupières ?



- Vous rêvez d'afficher un regard de star, de sublimer votre iris, de jouer avec les fards pour qu'il craque devant vos beaux yeux. Colorer sa paupière est tout un art. Suivez nos conseils pour bien la maquiller sans en faire trop.
- **Le bon outil :** L'applicateur en mousse qui facilite le travail de la texture, le pinceau en poils naturels qui sert à ombrer et le doigt, parfait pour estomper.
- **La matière :** En poudre pour les ombres à paupières mates et en crème pour les fards irisés. Choisissez plusieurs tonalités, en dégradé, pour superposer et jouer avec les nuances et les reflets. N'hésitez pas à mixer les textures mates et nacrées, et osez les nouvelles ombres aux reflets interférentiels. Les pigments mélangés à des paillettes extrafines font les yeux bijoux.
- **Les couleurs :** Elles peuvent jouer l'harmonie ou le contraste pour faire pétiller la pupille.
- **Vos yeux sont bleus ?** Adoptez un brun terre de soleil, un gris fumé, un rose doux ou un vert kaki au quotidien. Le soir, osez le noir ou le faux-noir. Et pariez sur le bleu turquoise ou électrique pour un look fashion.
- **Vos yeux sont verts ?** Cernez-les de marron, cuivré, doré, violet, ils deviennent magnétiques. Evitez les verts vifs qui tuent le vert de l'iris.
- **Vos yeux sont marrons ?** Tout est possible. A vous les taupe, brun, kaki, bronze, bleu orage pour renforcer le côté sombre et les pastels irisés, mauve, or clair, perle, pour éclairer le regard.
- **La technique :** Tapissez la base de la paupière avec une ombre à paupières claire. Posez ensuite une couleur plus foncée dans le coin externe de l'œil en l'étirant vers l'extérieur. Terminez par une touche claire sur le coin interne. Pour agrandir le regard, appliquez une ombre à paupières blanche sous le sourcil. Et, pour le coup d'éclat, une touche de poudre irisée au milieu de la paupière supérieure, au ras des cils.
Si vous êtes fan de lumière, choisissez des fards crème irisés. Appliquez quelques touches de couleur tendre sur la paupière mobile et estompez au doigt. N'en mettez pas trop pour ne pas charger la paupière sauf si vous souhaitez un rendu métallique.
- Vous préférez un fini velours, appliquez une ombre poudre et jouez les dégradés. Au ras des cils, comme un eye-liner, posez au pinceau une teinte sombre puis une plus douce sur la paupière mobile en estompant avec un embout mousse.

Comment choisir son mascara ?



- Le mascara est un produit incontournable pour un maquillage des yeux. Il apporte intensité et profondeur au regard. Cependant, pour obtenir des cils de rêve, le choix du produit est très important...

Le bon produit Pour bien choisir son mascara, mieux vaut commencer par définir le type de cils que l'on a : selon qu'ils sont courts ou longs, le type de brosse à utiliser change.

- - *Pour les cils longs* : optez pour un mascara volumateur qui vous permettra de donner plus de volume à vos cils et ainsi de les faire paraître plus épais.
- - *Pour les cils courts* : optez pour un mascara allongeant, ce qui vous permettra de gagner en longueur.

L'effet souhaité

- - *Des cils plus longs, plus épais* : Pour sublimer l'effet longueur, il ne faut pas charger les cils de la paupière inférieure. Prenez la brosse de face et appliquez une seule couche légère.
- - *Des cils souples et naturels* : utiliser une petite brosse pour bien séparer les cils afin d'éviter l'effet paquets.
- - *Pour des cils recourbés* : Appliquez le mascara sur le dessus des cils puis sur le dessous.

La bonne couleur

- Le noir n'est pas la seule couleur susceptible de vous faire un regard de braise... Des teintes comme le prune ou le vert peuvent aussi adoucir et sublimer vos yeux.
- - *Pour les brunes aux yeux sombres* : optez pour un vrai noir.
- - *Pour les blondes, les pupilles claires et les rousses* : le noir est à utiliser le soir, pour un effet sophistiqué. Dans la journée, préférez une teinte plus douce comme un brun ou un prune.

Le bon geste

- Déposez un peu de produit sur la pointe des cils puis étirez le produit depuis la racine des cils jusqu'à la pointe. Il faut soulever au maximum les cils en effectuant un mouvement en zigzag.

L'astuce

- Pour éviter l'effet paquets, nettoyez régulièrement la brosse de votre mascara. Si vous avez mis trop de mascara, placez un mouchoir en papier entre les cils supérieurs et inférieurs et fermez les yeux.

Les bonnes idées

- - Démaquillez toujours vos yeux avec un produit démaquillant spécialement adapté le soir avant de vous coucher.
- - Avant de vous maquiller, vérifiez que vos cils soient propres et secs.
- - Evitez de cligner des yeux quelques secondes après l'application du mascara pour laisser sécher les cils.

Le truc à éviter

- Si vous n'avez pas la pêche, évitez un maquillage trop chargé. Diminuez la quantité de mascara et optez pour une couleur douce car le noir a tendance à durcir le regard. Enfin, ne maquillez pas les cils inférieurs pour éviter d'accentuer les cernes.

La version waterproof

- Les mascaras waterproof sont très utiles, car ils résistent à l'eau, à la pluie, aux larmes... Du coup, fini l'effet œil au beurre noir ! De plus, les nouvelles formules ne cassent pas le cil, ce qui permet de porter un mascara waterproof tous les jours.

La touche glam'

- Pour le soir, il vous faut un maquillage sophistiqué et soutenu. Pour un regard de velours, appliquez une deuxième couche de mascara une fois que la première est sèche.

Comment se faire un maquillage du soir parfait ?



Pour un effet glamour et radieux, le maquillage du soir doit être soutenu et sophistiqué. Les lumières tamisées permettent de jouer des couleurs et des matières pour une beauté sublimée version papier glacé et fini vinyle... So chic !

Les occasions

Si vous portez une belle robe du soir, celle-ci doit être rehaussée d'un maquillage travaillé et sophistiqué. De même, des sorties en boîte de nuit ou des soirées entre amis sont de bonnes occasions pour vous faire belle et arborer un joli maquillage de soirée.

Les bonnes couleurs

Pour un visage glamour, préférez un make-up proche des couleurs qui s'harmonisent avec votre teint. Afin de sublimer votre beauté, la base doit être naturelle. *Les trucs à éviter* : Les couleurs artificielles donnent mauvaise mine, et le bleu et le violet durcissent les traits.

La technique

- **1^{re} étape : Un teint parfait** Pour être lumineux dans la pénombre, votre teint doit être soyeux et velouté. Optez pour un fond de teint fluide et poudré, qui uniformise la peau tout en la laissant souple. Ensuite, appliquez au gros pinceau un illuminateur de teint sur l'ensemble du visage afin d'obtenir un effet soyeux et lumineux.

- **2^e étape : des pommettes irisées** Soulignez vos pommettes avec un fard à joues nacré légèrement ambré, qui accrochera subtilement la lumière. Déposez ensuite un soupçon de fard doré sur les reliefs du visage pour un résultat électrisant !

- **3^e étape : un regard de velours** Le regard est très important dans un maquillage du soir. Il doit être intense et révéler votre sensualité.

Les couleurs : Choisissez des fards de couleurs sombres (du gris foncé, du brun ou du noir) dans une texture crémeuse ou nacrée. Pour un effet pépite, choisissez des ombres aux reflets dorés légèrement pailletés.

La technique : Tracez un trait de khôl au ras des cils, pour souligner le regard. Ensuite, passez le crayon noir sous l'œil. Pour les paupières, appliquez l'ombre à paupières foncée au pinceau dans le creux de la paupière mobile, puis le fard clair sous l'arcade sourcilière. L'astuce, c'est de partir de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur. Ensuite, passez l'ombre sous l'œil, au ras des cils. Enfin, terminez le maquillage des yeux en appliquant un mascara noir volumateur, qui donne profondeur et intensité au regard envoutant.

- **4^e étape : une bouche glamour** Pour un maquillage du soir, ourlez vos lèvres d'un rouge vinyle, sensuel et ultra féminin, à l'image de celui arboré par la superbe Monica Bellucci sur le tapis rouge.

La couleur : Pour un effet star, choisissez votre rouge à lèvres de couleur rouge, intense et soutenue. Les gloss et autres brillants à lèvres ne sont pas adaptés à un maquillage du soir, car ils ne tiennent pas.

La technique : Dessinez le contour des lèvres avec un crayon bien taillé d'une teinte plus foncée que le rouge à lèvres. Appliquez ensuite au pinceau le rouge à lèvres en commençant par le milieu des lèvres pour étirer vers les commissures. Pincez vos lèvres sur un mouchoir en papier, et repassez une couche de rouge pour un maquillage longue tenue. Pour un effet laqué, vous pouvez appliquer une pointe de gloss au centre de vos lèvres... Vous obtiendrez un résultat shiny ultra chic !

La touche glam'

Pour irradier toute la soirée, déposez sur les paupières et le haut des pommettes des micro-paillettes... Vous serez chatoyante de lumière toute la soirée !

Les fantaisies autorisées

Pour un maquillage du soir, les petites fantaisies sont les bienvenues : faux cils, bijoux de peau, strass, paillettes... Soyez, chic, glamour et pétillantes !

Comment se maquiller la bouche ?



A travers le sourire d'une femme, transparaît son charme, sa malice, son bonheur, sa sensualité... C'est pourquoi les lèvres doivent être parfaitement maquillées. Mais comment faire pour sublimer son sourire ?

Le matériel nécessaire :

- une crème de base pour les lèvres ;
- un pinceau spécial pour le rouge à lèvres ;
- un tube de rouge à lèvres ;
- un crayon un ton plus soutenu que le rouge à lèvres ;
- un mouchoir en papier ;
- de la poudre libre et un gros pinceau.

Le choix du rouge à lèvres

Pour se faire une jolie bouche, une large palette de produits existe. Choisissez selon vos goûts celui qui vous correspond le mieux :

- *Les brillants* : ils illuminent les lèvres mais leur tenue reste éphémère.
- *les transparents* : ils soulignent la bouche pour un maquillage très naturel.
- *Les mats* : ils tiennent longtemps et donnent au maquillage un côté velouté ultra sophistiqué.
- *Les satinés* : ils dévoilent une couleur intense et lumineuse et sont bien couvrants.
- *Les nacrés* : ils font pétiller le sourire grâce à leur joli reflet irisé.

Le choix du crayon à lèvres

- Le crayon doit être un ton plus foncé que le rouge à lèvres.

La technique

1ère étape : la préparation Commencez par faire un petit gommage de vos lèvres afin d'éliminer les peaux mortes. Appliquer ensuite un baume nourrissant hydratant. Enfin, pour uniformiser la couleur, rendre la bouche plus charnue et avoir son maquillage qui tient plus longtemps, il suffit de déposer une touche de fond de teint, d'anticerne ou de poudre sur les lèvres.

2ème étape : le crayon à lèvres Soulignez le contour de vos lèvres à l'aide d'un crayon bien taillé en commençant par le «V» de la lèvre supérieure puis descendez vers les commissures des lèvres. Pour la lèvre inférieure, dessinez doucement le contour en partant du milieu vers l'extérieur.

3ème étape : le rouge à lèvres Appliquez votre rouge à lèvres (si possible au pinceau) en commençant par le milieu de la bouche vers l'extérieur. Appuyez un mouchoir en papier au centre de la bouche puis répétez l'opération. Ainsi le rouge tiendra plus longtemps.

4ème étape : le brillant à lèvres Pour une bouche pulpeuse, rehaussez vos lèvres d'une pointe de gloss déposé au centre des lèvres. Mais si vous tenez à ce que votre maquillage dure vraiment longtemps, remplacez le brillant à lèvres par une touche d'anticernes à appliquer au centre des lèvres.

Les petites astuces

- *Pour agrandir une bouche trop petite*, appliquez un peu de fond de teint sur les lèvres pour en estomper les contours, poudrez pour la tenue du rouge à lèvres, puis tracez l'ourlet de vos lèvres avec un crayon en élargissant les commissures et l'épaisseur des lèvres.
- *Pour diminuer une bouche trop grande*, estompez les contours des lèvres à l'aide d'un fond de teint ou d'un correcteur, retracez les contours à l'intérieur en diminuant l'ouverture au niveau des commissures puis appliquez un rouge dans une teinte douce pour un effet naturel.

La touche glam'

Pour un effet papier glacé, misez sur la bouche rouge version laquée... Les plus grandes icônes de beauté raffolent de ce maquillage chic et glamour !

Le truc à éviter

Pour ne pas durcir le sourire, évitez les teintes de rouges à lèvres trop foncées.

Comment choisir et appliquer son gloss ?



- Très tendance, le **gloss** habille tous les sourires de lumière. Brillant, hydratant, pailleté, miroir... Le gloss a mille effets différents. Comment le choisir et l'appliquer ? Suivez nos conseils beauté.
- Grande nouveauté dans les années 70, le gloss mettait de la brillance neutre ou colorée sur la bouche. Il était alors épais, collait et n'était pas du tout confort.
- Aujourd'hui, il se fait souvent soin en étant doté d'un SPF protecteur. Concentré en réflecteur de lumière, en nacres et en actifs brillance cristal, il fait la bouche pulpeuse. Les nouvelles textures sont plus légères et ne collent pratiquement plus !
- **Quels sont les plus ?** Les textures gourmandes, fruitées, sirop, fondantes, qui hydratent et font briller les lèvres.
- **Quels sont les moins ?** Malgré des formules plus longues durées qu'avant, le gloss ne tient pas longtemps. Il faut en remettre régulièrement. C'est une gestuelle plaisir qui devient une habitude.
- **Comment l'appliquer ?** La règle d'or : avoir des lèvres lisses pour qu'il glisse bien. Faites-vous un gommage des lèvres, tout simple. Mettez du baume et frottez légèrement avec un mouchoir en papier, cela enlève les petites peaux ou achetez des produits gommant spécifiques.
- **Quelle couleur choisir en fonction de votre carnation ?**
 - Si vous avez la peau mate ou si vous êtes bronzée, optez pour les teintes orangées, corail, abricot.
 - Si vous avez la peau claire, préférez les teintes douces, pêche, rose tendre, beige.
- **Quelle teinte choisir suivant votre style ?**
 - Pour un look nature, choisissez un gloss transparent.
 - Pour un look vinyle, osez un rose fuchsia et appliquez plusieurs couches.
 - Pour un look soir, pariez sur la brillance extrême avec un gloss paillettes.
 - Pour un look glamour, mélangez un rose vif et un mauve.
 - Pour un look fashion, maquillez la lèvre supérieure avec un rose flashy et la lèvre inférieure avec un orange.
- **Que faire pour que la couleur reste ?**

Colorez vos lèvres avec un crayon, des contours jusqu'à l'intérieur puis appliquez votre gloss, ainsi la base teintée demeure. Remettez du gloss au fur et à mesure de la journée pour la brillance. Appliquez un rouge à lèvres mat ou satiné sur les lèvres, et posez ensuite un gloss naturel -pour ne pas changer la tonalité- ou fruité pour donner un look acidulé.
- **A faire si votre bouche est mince :** Trichez en dessinant le contour des lèvres avec un crayon de même couleur, à l'extérieur, pour l'agrandir. Donnez du volume en appliquant un gloss légèrement nacré et posez une touche plus claire au centre.
- **Si votre bouche est charnue :** Tout est permis ou presque. Les gloss discrets la mettront en valeur, les fruitées la rendront coquine, les vifs la feront sexy.
- **Notre conseil :** Si vous mettez de la lumière sur la bouche, évitez le maquillage brillant sur les yeux et les pommettes. Ca peut faire trop. Vous pouvez le faire pour une soirée mais le jour, préférez le contraste regard mat, bouche brillante.



1- Préparation des lèvres

Olivier Echaudemaison :

«Si je devais ne garder qu'un outil de maquillage, je choisirais sans hésitation le bâton de rouge. Il met en valeur toutes les formes de lèvres et toutes les carnations. Le rouge à lèvres peut être la signature d'une personnalité, d'un visage. Mais avant de le poser il faut préparer la bouche».

Sa règle d'or : hydrater sa bouche avec un soin nourrissant, qui empêche le dessèchement, efface les ridules et garde les lèvres souples. Pour gommer les petites peaux mortes, exfoliez les lèvres avec un léger peeling. La bouche impeccable est alors prête à recevoir le gloss ou le rouge à lèvres.

- [Voir la vidéo de préparation des lèvres](#)

2 - Le crayon

Le crayon contour des lèvres est l'outil indispensable qui permet de dessiner joliment la bouche. C'est pourquoi nous vous présentons une sélection des crayons qu'il faut utiliser pour obtenir une bouche parfaite.

- [Voir la vidéo « le crayon »](#)

3- Le Gloss

La lumière au bout des lèvres, insolites ou éternellement classiques, c'est la gloss attitude ! Un peu de brillance pour une bouche qui illumine votre visage...

- [Voir la vidéo « Le Gloss »](#)

4 – Le rouge à lèvres

Le rouge revient en force cette saison. Il pare la bouche de cerise, vermillon, coquelicot et fait le sourire rubis ! Rouges bijoux ou créatifs/basiques, il y en a pour toutes les bouches !

- [Voir la vidéo « Le rouge à lèvres »](#)

Comment bien se démaquiller ?



Le démaquillage est une étape incontournable pour conserver une peau lisse et souple. C'est la condition *sine qua non* pour afficher un teint éclatant et lumineux. Découvrez comment choisir votre soin démaquillant pour un démaquillage parfaitement adapté à vos besoins.

Pourquoi faut-il se démaquiller ?

L'étape démaquillage est indispensable matin et soir, car nettoyer sa peau permet non seulement d'éliminer le maquillage mais aussi toutes les impuretés liées à la pollution notamment. Une peau mal nettoyée finit par obstruer les pores. Le teint devient terne et des petits boutons apparaissent. Le démaquillage est aussi un geste incontournable pour assurer une meilleure tenue du maquillage. La peau souple et soyeuse révèle un teint éclatant.

A éviter : Ne vous démaquillez pas avec du savon classique, qui dessèche et irrite l'épiderme.

Les types de produits démaquillants

- Les laits démaquillants

On les trouve en conditionnement flacon, ils sont doux et respectent le film protecteur de la peau. Ils s'appliquent sur la peau et se retirent avec un coton sec ou humide. On peut rincer le produit mais ce n'est pas obligatoire. ON peut aussi appliquer ensuite une lotion tonique au coton. Les laits conviennent à tous les types de peaux.

- Les eaux démaquillantes

Ceux sont des 2-en-1 puisqu'elles ont la caractéristique de démaquiller et tonifier à la fois. Elles ne se rincent pas. Les eaux démaquillantes conviennent à tous les types de peaux.

- Les gels et les crèmes démaquillants

Ils nettoient en profondeur et laissent une peau lisse et uniforme. Ils se rincent après application. Ils conviennent aux peaux mixtes et grasses.

- Les mousses démaquillantes

Pour une bonne application de la mousse, humidifiez votre peau préalablement. Les mousses donnent une sensation d'assèchement de la peau. Idéales pour les peaux grasses et acnéiques.

- Les lingettes démaquillantes

Ultra pratiques, elles s'emportent partout. Elles sont efficaces et conviennent à tous les types de peaux. En revanche, en limitant leur utilisation, vous faites un geste écologiquement citoyen.

Choisir son démaquillant selon son type de peau

- Vous avez la peau sèche ou sensible : Souvent tiraillées par un manque de sébum, les peaux sèches doivent miser sur des textures nourrissantes et ultra-douces. Optez pour des laits onctueux, riches en actifs hydratants, des émulsions sans rinçage ou des huiles démaquillantes, qui procurent à l'épiderme les acides gras essentiels et offrent une grande sensation de douceur et de souplesse.

La technique : Vous pouvez rincer les laits fluides ou les mousses à l'eau tiède du robinet mais si celle-ci est trop calcaire, utilisez plutôt de l'eau minérale. Si vous préférez l'huile démaquillante ou le lait, il suffit d'essuyer son visage avec un coton imbibé de lotion.

L'astuce : Si votre peau est sèche, optez pour une vaporisation d'eau thermale le matin et réservez le démaquillage complet au soir.

- Vous avez la peau grasse ou mixte : Ces types de peau ont besoin de fraîcheur, ils aiment se sentir lavés en profondeur afin de se débarrasser de la désagréable sensation de gras. Les produits qui se rincent à l'eau sont recommandés, et notamment ceux à base d'huiles essentielles purifiantes. Les gels nettoyants, frais et non gras, tonifient, purifient et adoucissent l'épiderme. Les eaux démaquillantes, légères et transparentes, sont, quant à elles, recommandées aux peaux grasses ou mixtes qui se maquillent peu. Leur action est à la fois nettoyante et tonifiante.

La technique : Déposez une noix de gel au creux de votre main, ajoutez un peu d'eau et appliquez sur le visage. Pour un rinçage efficace, prenez un gant de toilette essoré. Appliquez ensuite une lotion tonique afin d'éliminer les dernières traces de maquillage. Pour les eaux démaquillantes, elles s'appliquent sur l'ensemble du visage avec un coton et ne se rincent pas.

L'astuce : Pour un teint éclatant et tonifié, un dernier rinçage à froid resserre les pores et ravive le teint.

Se démaquiller les yeux

Les yeux sont une zone du visage particulièrement fragile qui est chargée en maquillage. C'est pourquoi le démaquillage des yeux nécessite l'emploi de produits spécifiquement adaptés à cette zone fragile. Par exemple, les lotions et les gels non gras classiques sont bien adaptés pour nettoyer l'œil, mais il existe des soins spécifiques conçus pour être encore plus doux. **Le conseil** Si vous maquillez vos yeux avec des produits waterproof, choisissez un démaquillant à base d'huile, spécialement conçu pour éliminer ce type de make-up.

Le maquillage permanent



Un maquillage qui ne coule jamais et qui reste impeccable quelle que soit l'heure de la journée, un rêve ? C'est possible avec le maquillage permanent.

Le principe

Le maquillage permanent, c'est... un tatouage ! Un tatouage un peu particulier, réalisé avec des aiguilles ultrafines munies d'un système de blocage qui ne pénètrent pas dans le derme profond. Elles injectent en superficie de la peau, au-dessus des petits vaisseaux sanguins, des pigments minéraux ou synthétiques. Ceux-ci ont été testés en laboratoire, pour ne pas provoquer d'allergie, et c'est bien sûr à vous d'en choisir la couleur.

Cette technique peut servir à redessiner les sourcils clairsemés, à galber des lèvres trop fines ou mal dessinées, à souligner le contour de l'œil, à dissimuler une cicatrice ou encore à se faire rajouter un grain de beauté.

Concrètement

Après avoir réalisé un tracé au crayon, le professionnel introduit les pigments millimètre par millimètre avec une aiguille, sous anesthésie locale. Cela fait beaucoup moins mal qu'un tatouage classique.

Une intervention dure en moyenne 1 heure. Une retouche est prévue 2 semaines plus tard. Après coup, la peau est rouge et légèrement gonflée pendant 8 à 15 jours. Il faut alors bien nettoyer les endroits retouchés avec un antiseptique.

Permanent mais pas définitif

C'est un maquillage de tous les jours, il doit donc rester très naturel, ce qui n'empêche pas de l'intensifier selon ses envies, avec du maquillage classique.

Au fur et à mesure du temps et de l'exfoliation naturelle de la peau, les pigments s'éliminent et la couleur s'atténue. Sa tenue dépend de la vitesse à laquelle la peau se renouvelle, les couleurs appliquées, et du style de vie (le soleil par exemple altère les pigments). Le maquillage est donc permanent mais seulement pendant 2 à 3 ans, ce qui n'est pas forcément un mal : la mode change et les tendances maquillage aussi.

Les avantages

- Le maquillage permanent reste en place, ne coule pas, ne bave pas et est encore impeccable au petit matin, après une séance de sport ou une journée à la mer.
- On ne saigne pratiquement pas avec cette technique et on est donc rapidement présentable.
- Le fait de piquer stimule la micro-circulation et active l'activité des cellules : les ridules s'estompent, notamment autour des lèvres.

Précautions à prendre

- Avant de faire procéder à un maquillage permanent, prenez toujours un temps de réflexion : les résultats peuvent être très beaux... ou catastrophiques quand ce maquillage durable est mal pratiqué.
- Choisissez un professionnel reconnu, un dermatologue ou un esthéticien spécialisé.
- Avant l'opération, exigez un devis précisant le prix et la partie du visage à retoucher, faites aussi stipuler que la visite de contrôle est gratuite, et quels pigments seront utilisés. Couleurs et tracés doivent être soumis à votre accord.
- Exigez également l'utilisation de pigments minéraux, non nocifs pour le corps.
- Demandez à vérifier le numéro du lot de décontamination des aiguilles. Il va de soi que celles-ci doivent être à usage unique.
- Chaque maquillage permanent est réalisé à l'aide de gants chirurgicaux.
- Attention, de plus en plus d'instituts se lancent dans le maquillage permanent avec des prix très bas utilisant très souvent des petits appareillages sans aucune sécurité et des pigments bas de gamme dont les couleurs virent en quelques mois.

Sourcil 400 à 500 € **Lèvre** 400 à 600 € **Eye-liner Complet** Environ 600 € **Grain de beauté** 50 à 100 €

Comment camoufler un bouton ?



De manière occasionnelle ou plus fréquente, avoir un bouton sur le visage, ça nous agace. L'objectif est alors de le faire disparaître au plus vite. Mais attention, camoufler un bouton est une opération délicate...

Découvrez notre plan d'attaque en quatre points pour dissimuler parfaitement un bouton !

1ère étape - On assainit

Avant de camoufler, commencez par traiter. Il existe des sérums asséchants qui traitent localement le bouton et l'isolent des bactéries extérieures.

2ème étape - Le fond de teint : tout en légèreté !

Le fond de teint permet d'unifier le teint. Optez pour une formule fluide adaptée aux peaux grasses qui camoufle toutes les petites imperfections. Choisissez votre produit antibactérien et testé dermatologiquement.

Pour les peaux à tendance acnéique, les crèmes hydratantes teintées sont préférables au fond de teint classique trop opaque. Celles-ci corrigent les imperfections, unifient le teint de façon naturelle et préviennent l'apparition des boutons !

Enfin, optez pour des produits avec la mention «non comédogène» que l'on trouve facilement en parapharmacie ou en pharmacie.

Notre conseil : Ayez la main légère ! Mettre trop de produit ne dissimule pas l'imperfection mais au contraire la souligne.

3ème étape - Les armes indispensables du camouflage

Les sticks correcteurs sont indispensables pour mener à bien une opération camouflage. Ils permettent de dissimuler localement un petit bouton ou une rougeur.

L'astuce : C'est de contrer un défaut avec une pointe de vert car le vert refroidit la couleur du fond de teint et permet ainsi de neutraliser le rouge. Mais attention : cette couleur ne se fond pas naturellement dans la peau, il faut donc la mélanger avec un peu d'anti-cerne ou de fond de teint pour obtenir un fondu naturel.

La méthode : appliquez avec un pinceau une petite touche du mélange bien estompé. Le geste doit être léger. Tapotez ensuite avec le doigt puis retirez le surplus afin d'éviter l'effet «paquet».

Le beige peut aussi convenir pour camoufler un bouton. Le plus ? Crayons correcteurs teintés et anticernes s'appliquent directement, sans mélange.

4ème étape – Touche finale : la poudre pour fixer

Aussi bien pour unifier le teint que pour fixer le correcteur, la poudre est la petite touche finale à ne pas oublier ! Appliquer en petite quantité, elle évite aux peaux grasses de voir leur maquillage virer trop rapidement.

Masques : choix et mode d'emploi



Véritables concentrés de soins de beauté, les masques sont devenus les produits chouchous de la femme moderne. On trouve sur le marché une offre très large de masques, aux propriétés bien spécifiques. Qu'ils soient apaisants, purifiants, raffermissants ou hydratants, découvrez comment choisir celui qui vous embellira de la tête aux pieds !

Le principe

Éliminer les impuretés et conserver éclat et fraîcheur de la peau.

La méthode

Tous les masques s'appliquent sur une peau soigneusement nettoyée en une couche épaisse que vous laisserez agir près de dix minutes. Après ce temps de pose, le masque s'élimine à l'eau tiède.

Une astuce : Pour optimiser les bienfaits du masque, appliquez-le après avoir réalisé un gommage (comme chez l'esthéticienne).

A chaque type de peau, un masque !

Selon votre type de peau, le choix du masque, de sa texture et de son mode d'utilisation varie.

Vous avez la peau normale ? Tous les masques vous conviennent dès l'instant où votre peau le réclame.

Vous avez la peau mixte ou grasse ? Vous devez éliminer l'excès de sébum de votre peau. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Vous avez la peau sèche ou sensible ? Fragile, votre peau apprécie les masques hydratants.

Tour d'horizon des masques de beauté

Les masques hydratants : ils contiennent des actifs hydratants très puissants (karité, huile de germes de blé, vitamines...) qui regonflent en douceur la peau. Convenant à tout type de peaux, ils sont particulièrement appréciés des peaux sèches et ternes.

La fréquence ? Un soin à faire de temps en temps, en hiver lorsque la peau souffre du froid et du chauffage, ou après l'été pour compenser les méfaits du soleil.

Les masques purifiants : composés essentiellement d'argile et d'oxyde de zinc, les masques purifiants corrigent les excès de sébum, éliminent les impuretés, resserrent les pores de la peau tout en affinant le grain de peau. Après utilisation régulière, le teint devient plus éclatant.

Appliquez ce masque en couche moyenne durant une dizaine de minutes, en évitant le contour des yeux et des lèvres.

Les masques raffermissants : composés de principes actifs à effets tenseurs lissant et dynamisant, les masques raffermissants ont un effet liftant.

Certains produits ont un effet « coup de jeune » immédiat et lissent parfaitement la peau durant quelques heures (parfait avant une soirée). Ce type de masques s'applique en couche très fine et se pose 3 minutes.

Les masques apaisants : réservés aux peaux sensibles et fragiles, ils sont généralement composés d'huiles essentielles et de plantes (camomille, rose). Très hydratants, ils diminuent la sensation de tiraillement et d'inconfort, décongestionnent et laissent la peau douce et apaisée. A appliquer autant que vous le souhaitez en couche épaisse.

Lutter contre les cernes



Les cernes alourdissent le regard et donnent un aspect fatigué. Comment faire alors pour lutter contre ces ombres qui attristent vos jolis yeux et vous ennuiant chaque matin ? Découvrez toutes les bonnes solutions...

Les cernes : késako ?

Le cerne se forme en creux et présente une coloration bleutée ou grise. Il est le résultat d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique du contour de l'œil. En effet, l'épiderme autour de l'œil est 4 fois plus fin que le reste du visage, ce qui laisse apparaître par transparence les couleurs bleutées des vaisseaux sanguins. A ces marques peuvent s'ajouter des poches qui sont une accumulation d'eau et de graisse.

Le contour de l'œil étant une zone particulièrement sensible, la pollution, le tabac, l'alcool ou des nuits trop courtes l'agressent facilement.

Comment lutter contre les cernes ?

- Une bonne hygiène de vie

Si ce phénomène est passager, dû à une nuit trop courte ou à un repas bien arrosé, une bonne nuit de sommeil fera tout disparaître.

- Vive les recettes de grand-mères !

Vous pouvez décongestionner vos cernes en faisant des infusions de camomille ou de bleuet. Ces plantes sont calmantes et apaisantes. Appliquez-les en compresses. Vous pouvez aussi les drainer et raffermir avec des vitamines A et C qui réduisent le phénomène de rétention, rafraîchissent le regard et tonifient l'épiderme.

- Opération camouflage

1) Bien choisir son anti-cernes :

L'anti-cernes est un produit make-up indispensable. Les nouvelles formules permettent de camoufler mais aussi d'hydrater la peau, ce qui améliore ainsi la microcirculation. Choisissez une teinte plus claire que votre carnation naturelle.

A savoir : si l'anti-cernes est trop foncé, vous risquez d'accentuer le cerne et de le faire ressortir. A l'inverse, si votre produit est trop clair, il ne camouflera pas.

2) Comment appliquer son anti-cernes ?

L'anti-cernes s'applique en toute légèreté : tapotez du bout du doigt en allant du coin interne de l'œil vers l'extérieur jusqu'à ce que le produit se fonde dans la peau. L'astuce en plus : appliquez un voile de poudre libre sur l'anti-cernes, effet longue tenue assuré !

- Les masques contours des yeux

Ils ont un effet défatiguant et délassant. Laissez votre masque au frais puis appliquez-le sur vos yeux fermés. Ainsi, votre regard sera plus lisse et réveillé.

- Zoom sur la chirurgie esthétique

De nombreuses techniques de chirurgie esthétique proposent de traiter la zone autour des yeux. L'injection de collagène traite les rides, l'incision puis la réduction de la peau réduit le volume des poches, enfin le peeling chimique peut donner un coup de jeune au regard...Mais hélas, aucune de ces méthodes ne traite spécifiquement les cernes.

Le gommage



Vous rêvez d'une peau douce toute l'année? Le gommage est essentiel. C'est l'étape indispensable pour faire peau neuve, garder un épiderme en bonne santé et un bel éclat.

Pourquoi le gommage?

Le **gommage** ou **exfoliation** sert à débarrasser la peau des cellules mortes qui s'accumulent à la surface et l'empêchent de respirer. En effet, les cellules de notre peau se multiplient, meurent et se renouvellent. Le gommage accélère ce phénomène naturel en stimulant la régénération cellulaire et la micro-circulation sanguine de surface. La peau retrouve sa souplesse et sa douceur.

Quel gommage choisir?

En gel ou en crème, avec des mini-billes exfoliantes, en pot ou en tube, il y en a pour tous les goûts et toutes les peaux.

- **Pour le visage**, préférez les textures douces avec un exfoliant biologique (acide salicylique), de la poudre de noyau d'abricot, des billes/graines de jojoba, des microperles de silice (végétale) ou de citrine (minérale).
- **Pour le corps**, utilisez des exfoliants plus fermes, aux fibres naturelles de loofah ou aux cristaux de sels marins.

Gommage, mode d'emploi

Le principe est simple : mettez une noisette de produit exfoliant dans la main et appliquez-le sur la peau propre et humide, avec de légers massages circulaires, sans frotter, pour ne pas risquer de distendre les tissus.

- De l'intérieur vers l'extérieur, pour le visage, en descendant sur le cou et le décolleté. Rincez à l'eau tiède avec un gant de toilette ou un disque de coton extra-large
- Des épaules aux pieds en passant par le dos, la poitrine, (allez-y doucement, zone sensible), le ventre, les cuisses, les fesses et les jambes, pour le corps. Rincez-vous sous une douche chaude et terminez avec un jet d'eau fraîche pour tonifier.

A quel rythme?

Tout dépend du type de peau. Pour les peaux sèches et sensibles, un gommage tous les quinze jours suffit, pour une peau normale une fois par semaine, et pour une peau grasse deux fois par semaine.

Important : tout gommage doit être suivi de l'application d'un soin hydratant qui restaure le film protecteur de l'épiderme.

Astuce

Pour gommer le corps, vous pouvez aussi user d'accessoires, style peeling naturel, comme le loofah ou luffa (éponge végétale, extraite d'une plante grimpante tropicale), ou le kassa (gant de crêpe noir utilisé dans les hammams).

Soigner sa peau en hiver



L'hiver, la peau est agressée par le froid, le vent, les changements de température, la climatisation, le chauffage et les courants d'air. Il faut la protéger avec un bouclier cosmétique pour lui permettre de rester en bonne santé. Quelques conseils pour soigner votre peau durant les frimas.

La peau, c'est quoi?

La peau est constituée de plusieurs couches, la couche cornée, en surface, l'épiderme plus superficiel, composé de plusieurs couches de cellules, et le derme plus épais et profond, vascularisé avec les terminaisons nerveuses.

Que faire?

La peau réagit, de manière tissulaire ou vasculaires, face aux attaques d'un environnement agressif. Pour prévenir le vieillissement cutané, il convient d'en prendre soin au quotidien.

La règle d'or : une bonne hygiène. Nettoyez et démaquillez le visage deux fois par jour, c'est le B.A.-ba. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il fasse beau, la peau doit être purifiée et tonifiée avant d'être hydratée.

Hydratation, mode d'emploi

Une belle peau, lisse, souple, lumineuse, est une peau bien hydratée. Celle d'un bébé, la référence douceur par excellence, contient 80% d'eau.

Or, l'hiver, la peau a tendance à se dessécher. Elle tiraille, rougit, les sensations d'inconfort et même une certaine rugosité apparaissent. Ce sont les symptômes de la déshydratation.

Il faut donc ralentir la perte d'eau en créant un film/barrière qui empêche les molécules d'eau de s'échapper.

- Choisissez des crèmes adaptées avec des textures riches, préférables en hiver, qui nourrissent et ressourcent la peau.
- Pensez à faire des masques hydratants, nourrissants, régénérants, deux fois par semaine. Les actifs bénéfiques réparent la peau et la préparent à affronter les agressions extérieures.

SOS anti-froid

- N'oubliez pas de protéger les lèvres, zone fragile, avec des baumes ou sticks réparateurs. En cas de gerçures, appliquez une couche épaisse, comme un masque, plusieurs fois par jour, ça fait un look de skieuse!
- Protégez aussi les mains car le port des gants ne suffit pas toujours. Mettez une crème, un fluide ou un baume et massez bien du poignet jusqu'au bout des doigts. Souvent à base de vaseline, karité, huiles végétales, silicone, ils déposent un film écran. En cas de mains gerçées, appliquez une couche épaisse et laissez poser la nuit.

Cheveux : réalisez vous-même votre coloration



Si vous êtes une femme qui aime le changement, la surprise, le raffinement... misez sur la coloration de vos cheveux. Blonde sensuelle ou brune piquante, en quelques minutes, adoptez le look dont vous avez envie. Et découvrez les bons conseils pour une coloration réussie !

Bien choisir sa teinture

La première chose à définir lorsqu'on veut se colorer les cheveux, c'est la couleur désirée.

Les couleurs sont classées selon une échelle de tons bien précise, utilisée par les professionnels. Elle distingue 10 nuances principales, allant du plus clair au plus foncé. A ces nuances s'ajoutent les reflets. On distingue les reflets chauds (doré, cuivré, acajou et rouge) des reflets froids (cendré et irisé).

Pour savoir quel type de nuance vous pouvez adopter, il vous suffit de consulter les tableaux situés sur les boîtes de coloration. Ils vous indiquent de manière simple quelles sont les couleurs les plus adaptées à votre nuance naturelle.

Une coloration permanente ou temporaire ?

Une coloration temporaire s'estompe entre 6 et 8 shampoings et une coloration ton sur ton ou semi-permanente dure de 6 à 8 semaines. La coloration permanente, quant à elle, ne part pas, il faut attendre que les cheveux repoussent pour retrouver sa couleur naturelle.

Il faut savoir que les deux premiers types de coloration ne contiennent pas d'ammoniaque, car ils se contentent de teinter les cheveux. Par conséquent, ils s'abîment moins. Cependant, ces produits ne couvrent que partiellement les cheveux blancs.

Seule la coloration permanente peut permettre à la fois de couvrir une grande partie des cheveux blancs et de foncer ou d'éclaircir.

Les précautions à prendre

- Vérifiez que vous n'êtes pas allergique à certains composants du produit. L'ammoniaque est un actif très toxique et nocif. Il peut irriter ou brûler certains cuir chevelus.

- Evitez tout contact avec les yeux, car il ne s'agit pas d'un shampoing. Après l'application de la coloration sur les cheveux, frottez vous le front et les mains avec un demi-citron. Cela vous permettra d'essuyer la coloration qui ne se retire pas facilement avec le savon.

Comment faire ?

Pour commencer, faites une touche d'essai 48 heures avant. réparez votre mélange au dernier moment puis procédez à l'application.

Pour une application sur toute la chevelure

Si vous colorez vos cheveux pour la première fois, vous n'avez donc aucune racine. Répartissez uniformément le produit sur les longueurs et les pointes, laissez poser 10 minutes. Appliquez ensuite le mélange colorant sur les racines et laissez poser le temps indiqué sur la notice.

Pour une application localisée sur les racines

Vos cheveux sont déjà colorés et sensibilisés ? Appliquez le mélange colorant uniquement sur les racines et laissez agir 20 minutes. A l'issue du temps de pause, répartissez l'ensemble du produit sur les longueurs et les pointes. Laissez poser encore 10 minutes.

Lorsque le temps de pause est terminé, faites mousser avec un peu d'eau tiède, malaxez, ajoutez à nouveau un peu d'eau tiède, malaxez et rincez. Terminez par un shampoing spécial cheveux colorés.

Les bons conseils

- La veille d'une coloration, effectuez un shampoing nourrissant pour revitaliser vos cheveux.

- Suivez les indices de la notice pas à pas, ne sautez pas d'étape.

- N'oubliez pas les indispensables gants.

- Rincez longuement après l'application.

- Après une coloration, veillez à entretenir vos cheveux avec des shampoings pour cheveux colorés. Pour celles qui partent au bord de la mer, prenez un shampoing contenant des filtres solaires.

- Pour mieux fixer la coloration, appliquez des masques pour cheveux, un masque nourrissant sur toute la chevelure. Pensez à bien nourrir vos cheveux une fois qu'ils sont colorés.

A éviter

- Evitez d'enchaîner décoloration et coloration, car ces procédés abîment les cheveux.

- Soyez prudente avec les colorations au henné, à utiliser que si l'on est sûre de la couleur et du résultat. Les colorations au henné ne se rattrapent pas avec des colorations classiques. Enchaîner les deux est totalement déconseillé. Vous devez attendre la repousse.

- S'il s'agit de votre première coloration, évitez de choisir une couleur trop agressive ou trop foncée, car il vous faudra un temps d'adaptation à votre nouvelle tête.

Se coiffer, les gestes au quotidien



Se coiffer, pour certaines, c'est la galère. Tandis que pour d'autres, c'est un vrai geste de beauté. Ce petit laps de temps accordé à vos cheveux au quotidien mérite toute votre attention. Décryptage.

Se brosser les cheveux

Le brossage est très bénéfique, car ce mouvement répété permet aux huiles naturelles de s'étendre sur toute la chevelure, pour la nourrir et lui apporter de la brillance. Il stimule la micro-circulation du cuir chevelu et élimine les impuretés. Sans compter le volume gagné par l'aération de la chevelure. Il est conseillé de se brosser les cheveux tous les jours, pendant 1 min, matin et soir.

La technique : tête en bas, brossez de la nuque au front, puis des côtés vers le sommet du crâne. Evitez de le faire quand vos cheveux sont mouillés, car ils sont plus fragiles. Les gestes trop vigoureux ou agressifs sont évidemment à proscrire.

Franck Provost lui-même recommande de donner 100 coups de brosse matin et soir. Indispensable selon lui pour faire vivre le cheveu.

Les bons outils

Se brosser les cheveux, oui, mais à condition d'avoir les bonnes armes. Pour ce qui est du démêlage, un peigne à larges dents fera l'affaire.

- Les cheveux longs seront sublimés avec une brosse large et plate, en poil de sanglier ou de porc.
- Les coupes courtes obtiendront le même résultat mais avec une brosse petite et plate.
- Les cheveux bouclés et le coiffage ne font pas bon ménage. Essayer donc une brosse petite et ronde, ou alors vos doigts, afin de démêler et redessiner les boucles. Néanmoins, il existe un peigne pour cheveux bouclés. En bois de hêtre huilé, avec sa taille extra large et ses quelques dents, ce peigne ne casse pas la fibre capillaire et vient à bout des nœuds tenaces.
- Pour ce qui est de votre raie, que vous la vouliez parfaitement droite, ou en zigzag, utilisez le peigne à queue. Il vous facilitera grandement la tâche.

L'astuce : Comme pour les pinceaux à maquillage, les brosses à cheveux se nettoient à l'eau et au savon une fois par semaine.

A éviter absolument, les brosses en métal qui cassent le cheveu et égratignent le cuir chevelu, et celles en plastique qui arrachent les cheveux et produisent de l'électricité statique. Au secours !

Conseils pour les cheveux crépus



Impossible à démêler, trop de volume, trop secs... Les cheveux crépus sont souvent difficiles à coiffer. Pourtant, avec des soins adaptés, ils dévoilent toute leur beauté !

Quelles sont les caractéristiques des cheveux crépus ?

Très frisés naturellement, les cheveux crépus sont généralement très denses, aplatis et non ronds. Ils émergent du derme, et sont couchés le long du crâne plutôt que droits. Ceci sert à protéger le cuir chevelu du soleil. Les femmes noires, du Maghreb, des îles... le savent bien !

Les problèmes auxquels sont confrontés les cheveux crépus

Sous les climats tropicaux, le cuir chevelu est constamment humidifié, ce qui permet aux cheveux de pousser et de se maintenir en bonne santé. Mais dans les pays tempérés, comme en Europe, le manque d'humidité provoque un resserrement des pores, concentrant le sébum au niveau du cuir chevelu. Celui-ci s'asphyxie, se déshydrate et pèle, tandis que le reste de la chevelure devient de plus en plus sec et frisé, poussant en spirale, ce qui entraîne le recours quasi systématique aux pratiques de coiffure comme le défrisage ou les rajouts, qui, à la longue, fragilisent la chevelure.

Le shampooing

Fragiles et secs, les cheveux crépus ont besoin d'être lavés en douceur et nourris intensément. Faites un shampooing pour cheveux secs et frisés, que vous complétez par un après-shampooing riche et nutritif, à base de jojoba, de carthame ou de karité. Massez la chevelure et rincez à l'eau chaude puis tiède avant de terminer par un jet d'eau fraîche. Cela facilite le démêlage et fait briller les cheveux.

Les soins

- Une fois par semaine, offrez vous un masque ultra-nourrissant, au beurre de karité, pour assouplir et nourrir profondément votre chevelure.
- Avant le shampooing, laissez-le poser au moins une demi-heure, enveloppée d'une serviette chaude pour plus d'efficacité. En cas d'extrême sécheresse, gardez-le toute la nuit et émulsionnez-le sous l'eau, au réveil. Les mèches retrouvent toute leur vigueur.
- Pensez aux huiles de palme, de jojoba ou au monoï qui hydratent et nourrissent les cheveux très secs et abîmés. Appliquez le soir et laissez poser toute la nuit. Lavez et rincez au matin, les cheveux retrouvent vigueur et luminosité.
- Comme les Marocaines, usez du rassoul. Dilué dans l'eau, il forme une sorte de boue qui mousse et absorbe les graisses. Ce soin/shampooing, pratiqué depuis l'Antiquité par les femmes du moyen Atlas, redonne brillance et souplesse aux cheveux.

Recettes maison

Masque express :

Faites tiédir de l'huile d'olive au bain-marie et appliquez-la sur vos cheveux, enveloppés dans une serviette chaude une demi-heure avant le shampooing.

Masque à l'huile d'amande douce, au miel fondu et à la crème fraîche :

Mélangez tous ces ingrédients en proportion égale pour faire un masque que vous mettez pendant une demi-heure, sous une serviette chaude. Procédez ensuite au rinçage.

Masque à utiliser en cure :

Mixez ou râpez ½ avocat et ½ banane, ajoutez un jaune d'œuf et une cuillerée à café d'huile d'olive. Mélangez bien l'ensemble.

Appliquez sur cheveux humides le masque en massant bien le cuir chevelu. Recouvrez d'un bonnet en plastique et laissez reposer pendant ¾ d'heure à 1 heure.

Ce masque, à appliquer une fois par semaine, en cure d'un mois minimum, permet de restructurer la chevelure.

Comment les brosser ?

Très fins mais concentrés en masse, les cheveux crépus sont difficiles à brosser et cassent facilement. Il faut donc les démêler avec un peigne à larges dents. Eventuellement, vaporisez un peu de lotion démêlante sur les nœuds.

A éviter

- les gels de coiffage qui cartonnent, assèchent et finissent par étouffer le cuir chevelu
- les tresses trop serrées : les cheveux trop sollicités finissent par tomber, et certains ne repoussent plus
- les démêlages trop violents qui fragilisent les cheveux
- les extensions trop lourdes, qui tirant sur les racines, précipitent la chute des cheveux

Le défrisage permanent



Frisottés, indisciplinés, difficiles à coiffer... les cheveux crépus, frisés ou bouclés font parfois le désespoir de leurs propriétaires qui n'hésitent pas à recourir au défrisage permanent, pour se faciliter la vie ou tout simplement par souci d'esthétique !

La technique du défrisage

Pour donner une nouvelle structure au cheveu en le rendant plus malléable, différentes opérations sont nécessaires. Il faut d'abord utiliser un produit alcalin, c'est-à-dire à base de soude, qui casse la chaîne originelle des molécules de kératine -la fibre du cheveu- le rendant ainsi très malléable. Puis est ajouté un produit oxydant pour neutraliser l'action de la kératine et recimenter les fibres entre elles selon la forme désirée.

Précautions d'utilisation

Les produits pour le **défrisage sont puissants**, même ceux qui sont garantis sans soude. En effet, ils sont à base de dérivées de soude ou de potasse qui restent agressifs pour les cheveux. En conséquence, il faut :

- porter des gants pour préserver les mains et les ongles
- respecter le temps de pause prévu par la notice, son dépassement peut entraîner des irritations
- utiliser le produit seulement sur les cheveux frisés naturellement, et non les cheveux permanentés ou déjà défrisés quand on traite les repousses
- faire un essai sur une mèche si les cheveux sont fins
- l'appliquer seulement sur un cuir chevelu en bonne santé, sans rougeurs ni démangeaisons
- rincer abondamment à l'eau tiède en cas de projection dans les yeux

Les conséquences pour les cheveux

Il y a une double conséquence :

- le produit ayant cassé les chaînes de molécules de kératine qui constituent la fibre même des cheveux, ces derniers sont **fragilisés**.
- ils sont aussi **desséchés**. Les molécules d'eau qui s'accrochaient aux protéines des cheveux n'ont plus de support pour se fixer, d'où pellicules et démangeaisons du cuir chevelu.

Les produits pour les cheveux défrisés

Le but est de restaurer l'équilibre du cheveu, mis à mal par le défrisage, en reconstituant les défenses et l'hydratation. Ainsi les meilleurs produits, shampoings et masques, sont à base de **protéines et vitamines végétales**, mélangées avec des huiles de grains de lin, de germe de blé ou de karité. Fortement enrichis de kératine, ces produits sont indispensables pour pénétrer au cœur du cheveu et le renforcer sans le graisser.

Les produits à base de graisses animales ou minérales, en particulier les vaselines, la lanoline ou glycérine, sont à éviter car, trop gras, ils empêchent le cuir chevelu de respirer, favorisant ainsi les irritations et pellicules.

Les soins au quotidien

Pour ne pas avoir à démêler en profondeur vos cheveux tous les jours, vous pouvez vous faire une ou plusieurs nattes très lâches avant de dormir, ou enrouler vos cheveux dans un foulard, de préférence en soie. Le coton absorbe en effet l'hydratation et les synthétiques ou la laine font transpirer le cuir chevelu ou rendent les cheveux électriques.

Si vos cheveux sont quand même emmêlés et que vous n'avez pas le temps de démêler en profondeur, mieux vaut le faire superficiellement que de les casser dans votre hâte.

Pour le démêlage proprement dit, faites-le mèches par mèches, avec un peigne à large dents, du bas vers le haut.

Un massage quotidien, avant le coucher, permet de faire circuler le sang dans le cuir chevelu. Il faut poser le bout des doigts sur la peau, et, en appuyant fortement, faire un mouvement de rotation ou va-et-vient, sans déplacer les doigts. Couvrir l'ensemble du cuir chevelu ainsi.

Le shampoing

Choisissez un produit très doux, qui ne mousse pas trop, la mousse étant un indice du pouvoir plus ou moins détergent du shampoing. Mouillez-vous doucement la tête avec de l'eau tiède, puis appliquez le shampoing, sans frictionner mais doucement avec les doigts à plat.

Malaxer les cheveux sans les agresser, du crâne vers les pointes, pour ne pas les emmêler.

Pour rincer, commencez par des petits jets pour éliminer le gros du shampoing, puis rincez à fond, mais toujours avec douceur.

Entretenir et coiffer des cheveux secs



Vos cheveux sont secs, cassants, ternes ? Cela est souvent dû à un excès de sébum. Mais aussi à nos mauvaises habitudes et à un manque de soins spécifiques. Pour y remédier, voici un panorama des bons réflexes à avoir.

Quelles sont les caractéristiques des cheveux secs ?

Le sébum, dont le rôle normal est d'hydrater le cuir chevelu, remplit peu ou pas cette fonction pour les cheveux secs, ce qui favorise irritations et démangeaisons. Le cheveu perd alors son élasticité et devient terne et cassant, plus vulnérable. Il se fourche plus facilement.

Quelles sont les causes ?

Phénomène d'origine génétique, les cheveux secs peuvent aussi être causés par des facteurs atmosphériques, soleil, vent, eau de mer et de piscine... par de mauvaises habitudes, bigoudis trop serrés, brossages trop énergiques et fréquents, séchages trop chauds, ou des produits inadaptés, colorations trop rapprochées, permanentes, shampooings trop détergents...

Comment les entrettenir ?

La base du traitement consiste en un shampooing doux et nourrissant, spécial cheveux secs, riche en actifs nutritifs comme les céramides, les huiles ou les acides gras essentiels, sans laver trop souvent les cheveux pour ne pas les agresser.

En plus de votre shampooing, il est bon de compléter avec un soin hydratant et un massage du bout des doigts. Pour un coup de tonus supplémentaire, rincez à l'eau froide ! De manière générale, évitez l'eau trop chaude ou trop calcaire qui dessèche les cheveux.

Une fois sur deux, avant votre shampooing, appliquez sur cheveux légèrement humides un masque au beurre de Karité, à l'huile de palme ou de Carthame. Gardez vos cheveux sous une serviette chaude pendant au moins 20 minutes puis lavez-les comme d'ordinaire.

Gestes simples à faire :

- un massage du bout des doigts avant le rinçage
- un rinçage systématique à l'eau froide
- un pré-séchage des cheveux avec une serviette éponge, qui enlève le trop-plein d'eau
- un séchage léger avec le sèche-cheveux, à 15 cm des cheveux et jamais plus de 15 secondes au même endroit
- rincez vos cheveux à l'eau douce après chaque bain de mer

A éviter :

- l'eau trop chaude
- le sèche-cheveux trop chaud près des racines.
- de les sécher en les frottant avec une serviette
- l'eau trop calcaire

Recettes maison

Un masque nourrissant à faire soi-même, à laisser poser avant le shampooing :

2 cuillères à soupe d'huile vierge de ricin et 1 d'huile vierge d'Argan, 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, 5 gouttes d'huile essentielle de sauge clarifiée. Vous pouvez laisser reposer une heure en mettant d'abord un film alimentaire sur votre chevelure puis une serviette chaude.

A faire une fois par semaine quand les cheveux sont particulièrement éprouvés, sinon tous les 15 jours.

Encore plus simple :

Masque au miel et à l'huile d'olive : mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de miel réchauffé pour qu'il soit liquide. Pour la brillance, vous pouvez ajouter un jaune d'œuf et du jus de citron. Laisser pauser au moins une demi heure puis laver avec un shampooing doux.

Comment les coiffer ?

Pour bien coiffer vos cheveux sans les agresser, il est important d'avoir des gestes doux, surtout s'ils sont cassants. Un soin lissant et nourrissant sans rinçage permettra de parfaire le démêlage et d'hydrater le cheveu.

Soignez votre alimentation

Notre assiette ayant un impact sur la santé de nos cheveux, il est important de se nourrir sainement. Evitez les graisses saturées (charcuterie, fast food, pain blanc) et privilégiez les légumes verts et fruits frais. Pour soigner vos cheveux, pensez à manger des amandes, noix, , noisettes et des céréales. Une cure de trois mois de temps en temps avec un complément nutritionnel spécifique permet de nourrir et protéger vos cheveux de l'intérieur.

Cheveux gras, comment les entretenir ?



Vous avez les cheveux gras ? Pas de panique, ce n'est pas une calamité. Aujourd'hui, il y a tout ce qu'il faut pour en prendre soin. Il suffit juste d'utiliser le bon produit et de la bonne façon. Suivez nos conseils pour redonner une belle allure à votre chevelure, brillante et saine.

Quelles sont les caractéristiques des cheveux gras ?

Les cheveux gras sont dû à un dérèglement, relativement fréquent, des glandes sébacées, qui secrètent le sébum. Substance grasse naturelle, il assure la lubrification du cheveu et sa protection contre la pollution. Quand il y a excès, il devient néfaste. Ce déséquilibre concerne une femme sur quatre, le cheveu est luisant, lourd, collé sur le crâne dès le lendemain du shampooing.

Quelles sont les causes ?

Ce phénomène est probablement génétique mais le stress, la nervosité, une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses, une période de grande fatigue, des shampooings inadaptés, l'utilisation abusive de teintures chimiques, vont accentuer le problème.

Comment les entretenir ?

La base du traitement anti-cheveux gras consiste à choisir un shampooing adapté à ce type de cheveux ou un shampooing ultra-doux au PH neutre. Vous pouvez les laver alors autant de fois que vous le souhaitez, dès que vous en ressentez le besoin en prenant la précaution de ne pas les agresser.

Comment les laver ?

Utilisez de toutes petites quantités de produit bien dilué, ne laissez pas poser le shampooing, le lavage le plus rapide sera le meilleur.

A éviter, sous peine d'activation trop forte des glandes sébacées qui provoquent l'excès de sébum, les cheveux gras et le cuir chevelu gras.

- le shampooing pour bébé ou enfants, très doux mais avec un effet surgraissant qui n'est pas adapté pour les adolescents et les adultes.
- de frictionner vigoureusement la tête avec les ongles lors du shampooing.
- deux lavages successifs, le deuxième ayant un effet décuplant.
- l'eau à température trop élevée.
- le sèche-cheveux trop chaud près des racines.
- de les sécher en les frottant avec une serviette.

A faire :

- un léger massage rapide du cuir chevelu avant le shampooing, qui active la micro-circulation.
- un dernier rinçage à l'eau froide, qui tonifie le cheveu et le fait briller (pas luire !)
- un pré-séchage des cheveux avec une serviette éponge, qui enlève le trop-plein d'eau.
- prenez un séchoir, mettez-le sur température douce, tenez- le à 15 cm de la chevelure et ne restez jamais au même endroit plus de 15 secondes.

A essayer : des recettes naturelles qui ont fait leurs preuves.

> **Masque à l'argile "effet buvard"** : Versez dans un bol une poignée d'argile verte en poudre mélangée à du vinaigre coupé d'eau à 50 % de manière à obtenir une pâte épaisse. Appliquez ce masque capillaire "maison", laissez agir 10 minutes, rincez à l'eau tiède et procédez au shampooing.

> **Huiles essentielles** : Ajoutez 3 à 4 gouttes d'huiles essentielles d'orange, de lavande ou de sauge, à votre shampooing. Elles conviennent parfaitement aux cheveux gras en raison de leurs propriétés toniques et antiseptiques.

> **Rinçage** : Mélangez 2 gouttes d'huile de thym ou de romarin, plantes astringentes, à 1 cuillerée à soupe de vinaigre ou de citron pour resserrer les écailles des cheveux. Diluez ce mélange dans un litre d'eau minérale ou de source et rincez.

Comment les coiffer ?

N'utilisez jamais de peigne en métal sur des cheveux mouillés. Prenez un peigne en corne ou en plastique. Les dents doivent être rondes et lisses afin de ne pas blesser les écailles des cheveux. Oubliez les peignes et brosses, à dents fines et serrées, qui vont activer la production de sébum. Evitez les gels coiffants qui font le cheveu terne et gras, oubliez les huiles, qui font briller le cheveu, mais l'alourdissent.

Racines grasses, pointes sèches, ça fonctionne comment ?

A cause des teintures, des permanentes, décolorations, ou séchages trop forts, la chevelure n'est pas assez lisse pour permettre au sébum de glisser le long du cheveu.

Pour les soigner,

- Appliquez un masque à l'argile absorbant uniquement sur les racines, pas sur les longueurs !
- Lavez l'ensemble avec un shampooing purifiant.
- Nourrissez les longueurs et les pointes avec des huiles et des masques hydratants
- Bannissez le massage du cuir chevelu, car plus vous activez la circulation sanguine, plus le sébum remonte à la surface du cuir chevelu.

Des cheveux sains, c'est possible !

En complément des soins que vous prodiguez à vos cheveux, il est indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie. Dormez suffisamment, mangez équilibré, une alimentation riche en légumes verts et fruits frais aide à éliminer les toxines. Faites des cures de compléments nutritionnels anti-cheveux gras, à base d'acides aminés soufrés, de zinc et de vitamine B6, qui agissent sur le long terme.

Stop aux pellicules



Peu esthétiques, les pellicules sont un problème embarrassant. Environ une personne sur deux s'en plaint. Pour lutter contre ce phénomène, il existe des solutions. Petit tour d'horizon...

Les pellicules, késako ?

Ce sont de petits fragments de la surface de l'épiderme (des squames) présents sur les cheveux et le cuir chevelu.

Dans un cycle normal, le cuir chevelu, comme la peau, se renouvellent à peu près tous les 21 jours mais lorsque le processus s'accélère, ce cycle ne dure que 5 à 7 jours. Les cellules ne sont alors pas suffisamment mûres pour s'éliminer normalement ce qui engendre de petits amas blancs : ce sont les pellicules. Ces paquets disgracieux apparaissent dans les cheveux, sur les vêtements et les brosses.

Pourquoi j'ai des pellicules ?

On ignore les raisons du développement important des pellicules chez certaines personnes. En revanche, on relève de nombreuses causes susceptibles d'accentuer ce phénomène : l'excès de sébum, un lavage des cheveux trop fréquent, le stress, des excès alimentaires, un coup de froid, la fatigue ou encore un shampoing trop décapant favorisent l'accélération du cycle épidermique et entraînent la chute de pellicules. L'idée ? Une semaine de vacances pourrait faire disparaître le problème...

Les solutions

Elles existent ! Pour lutter contre les pellicules, il faut utiliser une ou deux fois par semaine des lotions et des shampoings anti-pelliculaires. Ils permettent de bloquer le cycle de prolifération des cellules.

L'astuce ? Appliquez votre lotion anti-pelliculaire avant le coucher et laissez poser toute la nuit.

Pensez aussi à laver et à désinfecter régulièrement les brosses et peignes afin de ne pas vous réinfecter.

A savoir : en cas de problèmes persistants, il ne faut pas hésiter à consulter un dermatologue.

Les remèdes de grands-mères

Vive les aromes !

Après le shampoing, faites un rinçage au vinaigre (deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre, et deux gouttes d'huiles essentielles de thym). Ce mélange fera briller vos cheveux tout en assainissant votre cuir chevelu !

Un massage au sel !

Stimulez la circulation sanguine du cuir chevelu et éliminez les pellicules en massant avec une poignée de sels fins marins utilisés pour la cuisine. Procédez à ce massage deux fois par semaine puis lavez-vous les cheveux normalement.

Gel, laque ou mousse : faites votre choix !



Entre gel, laque et mousse, on s'y perd !

Pourtant chaque soin coiffant possède des caractéristiques bien spécifiques...

Découvrez comment choisir les produits qui vous conviennent, pour réaliser la coiffure dont vous avez envie !

Le gel, un must sur cheveux courts !

Utilisation : Le gel s'utilise principalement sur cheveux courts. Il permet de coiffer les cheveux en pic ou en pointes. Il peut aussi servir à plaquer la chevelure ou à manier les mèches rebelles.

La méthode : Prélevez une noisette de gel et appliquez-la au doigt en partant de la racine vers les pointes. Faites attention de ne pas former de paquets, le gel doit être réparti harmonieusement sur l'ensemble de la chevelure.

Les effets :

- *Mouillé :* appliquez le gel directement sur cheveux mouillés puis laissez sécher naturellement.
- *Naturel :* prenez une petite noisette dans la paume des mains, puis frôlez la chevelure. Laissez sécher naturellement.
- *Structuré :* le gel doit être appliqué mèche par mèche pour créer l'effet souhaité.

La laque, le coiffant 80's !

Utilisation :

La laque permet de fixer la coiffure et de maintenir son mouvement. Elle s'emploie aussi pour parfaire le brushing. L'idée ? Enroulez vos mèches préalablement laquées autour d'une brosse ronde et chauffez au sèche-cheveu : votre brushing tiendra plus longtemps !

La méthode : La laque se vaporise à quelques centimètres de la chevelure.

Les effets :

- *Naturel :* vaporisez la laque à 30 centimètres environ de la chevelure en effectuant un mouvement circulaire. Le hic : la tenue de la coiffure est assez faible.
- *Sophistiqué :* pour un effet apprêté (de circonstance pour une soirée, sinon l'effet peut sembler strict), vaporisez la laque à quelques centimètres de la chevelure en insistant sur les zones où les mèches sont en mouvement.

La mousse, le secret du volume !

Utilisation : Envie de plus volume, de boucles dessinées... Ce soin coiffant est un bijou pour modeler votre coiffure !

La méthode : Répartissez généreusement la mousse sur l'ensemble de votre chevelure humide, en froissant les mèches avec vos doigts.

Les effets :

- *Volume :* appliquez la mousse sur les longueurs puis faites sécher vos cheveux la tête vers le bas.
- *Naturel :* modeler vos mèches à la main puis laissez sécher vos cheveux à l'air libre.
- *Bouclé :* répartissez la mousse sur votre chevelure de la racine aux pointes, puis séchez vos cheveux la tête vers le bas en faisant des mouvements circulaires avec le sèche-cheveu.

Comment faire son shampoing?



Votre chevelure est votre signature.

Les cheveux se doivent d'être toujours impeccables, propres et bien coiffés.

Pour qu'ils brillent et respirent, il faut en prendre soin.

1° étape : *Une chevelure, un shampoing*

Choisissez un shampoing adapté à votre type de cheveux : normaux, gras, secs, fins, frisés, colorés.

Pourquoi ? Parce que les actifs entrant dans la composition de la formule sont étudiés pour soigner la fibre capillaire.

2° étape : *Nettoyage par type de cheveux*

- **Les cheveux gras** correspondent à une surproduction de sébum et à un cuir chevelu irrité par ce trop-plein. Il convient de les nettoyer assez souvent mais en douceur pour assainir tout en respectant le pH de la peau crânienne.

- **Les cheveux secs** ont une production de sébum insuffisante et les écailles trop ouvertes, la fibre capillaire n'est plus lisse. Il faut laver mais hydrater et nourrir en même temps pour redonner douceur et tonicité.

- **Les cheveux colorés** sont un peu fragilisés par les teintures et mèches à répétition. Pour leur conserver force et brillance, il est indispensable d'utiliser un shampoing spécifique.

- Les cheveux fins, frisés et colorés, peuvent être également secs, gras ou normaux.

La solution pour leur conserver une belle santé est d'alterner un shampoing/soin avec un autre en fonction de chaque demande. Par exemple : un spécial cheveux colorés avec un spécial cheveux fins ou frisés.

3° étape : *Shampoing, nos conseils*

- **Le B. A. -Ba** : lavez les cheveux mais pas trop souvent car trop d'hygiène tue la self-défense naturelle.

- **Le rythme idéal** : deux fois par semaine, quel que soit votre type de cheveux.

- **La règle d'or** : pas trop de produit qui agresse la fibre capillaire à la longue.

- Si vous avez un problème spécifique, chute de cheveux, cheveux surgras, cheveux abîmés, choisissez un shampoing ciblé, de préférence en pharmacie, et suivez les conseils de votre dermatologue.

4° étape : *Shampoing mode d'emploi*

- Commencez par mouiller vos cheveux, sous la douche, ou la tête plongée dans l'eau du bain.

- Prenez une noisette de shampoing dans le creux de la main et appliquez-la sur vos cheveux.

- Rajoutez un jet d'eau, faites mousser et massez. Pour le bien-être, insistez sur certains points en appuyant avec le bout des doigts, de chaque côté du crâne, sur le haut de la tête et descendez jusque dans la nuque, ça active la microcirculation.

- Rincez et remettez une goutte de shampoing pour bien laver, une seconde fois.

- Rincez à nouveau, abondamment, à l'eau chaude puis tiède, jusqu'à ce que les mèches crissent sous les doigts.

- Terminez par un jet d'eau froide qui resserre les écailles et donne de la brillance.

5° étape : *Astuces*

- Si vos cheveux sont *très secs*, vous pouvez utiliser un masque comme shampoing.

Laissez poser quelques minutes puis émulsionnez sous un jet d'eau et rincez.

- Si vos cheveux sont *emmêlés*, posez un après-shampoing ou "conditionner", laissez agir quelques instants, rincez abondamment.

- Si vos cheveux sont *ternes*, ajoutez un vinaigre de rinçage dans l'eau, brillance garantie !

6° étape : *Cheveux finitions*

- Essorez bien les cheveux avec une serviette éponge, brossez ou peignez, frottez à nouveau les mèches avec une autre serviette propre et sèche.

- Laissez sécher naturellement vos cheveux s'ils sont frisés ou bouclés. Évitez le séchoir qui gonfle et donne trop de volume.

- Utilisez un séchoir avec thermostat si vos cheveux sont raides ou longs. Brossez ou peignez.

Comment avoir des cheveux en pleine forme ?



Les cheveux sont un élément important de la beauté d'une femme. Ils doivent être beaux, soyeux, lumineux... Pour cela, le cuir chevelu doit être en pleine forme. Découvrez nos conseils afin d'arborez une chevelure flamboyante toute l'année...

Un nettoyage en douceur

- Lavez-vous les cheveux tous les trois jours. Un lavage plus fréquent peut provoquer un excès de sébum, qui graisse les cheveux.
 - Le shampoing, un geste beauté
- Optez pour un produit adapté à votre nature de cheveux (secs, gras, colorés, etc.) et une formule douce qui respecte le pH du cuir chevelu, tout en hydratant et en assouplissant la fibre capillaire.

La méthode pour des cheveux en pleine forme

- Commencez par bien mouiller vos cheveux en les laissant un bon moment sous le jet.
- Ensuite, prenez un peu de shampoing dans le creux de votre main et appliquez-le sur vos cheveux. Massez le cuir chevelu délicatement puis laissez reposer quelques instants.
- Evitez de faire deux shampoings, cela sensibilise inutilement le cuir chevelu.
- Pour reconstituer le film protecteur du cheveu, le régénérer et le rendre plus beau, appliquez un après-shampoing. Laissez poser le produit le temps indiqué puis rincez abondamment. Les plus courageuses termineront par un jet d'eau fraîche pour resserrer les écailles des cheveux et les faire briller.
- Enfin, laissez sécher de manière naturelle. Si vous utilisez un sèche-cheveux, commencez par bien essorer vos cheveux dans une serviette puis utilisez votre appareil sur thermostat moyen. Lorsque vous choisissez vos brosses, préférez des modèles en matière naturelle, qui respectent la fibre capillaire.

Trucs et astuces

- Côté rinçage, vous pouvez mélanger de l'eau froide avec du vinaigre blanc ou du citron, vous obtiendrez une chevelure lumineuse aux reflets brillants.
- Coupez régulièrement vos cheveux pour les booster.
- Appliquez un masque une fois par semaine pour nourrir en profondeur vos cheveux.

Une santé de fer

Pour des cheveux forts et brillants, vous devez prendre soin de vous à l'intérieur...

- Stop au stress ! Il favorise l'excès de sébum, la formation des pellicules et la chute des cheveux. Pour diminuer votre nervosité, vous pouvez faire une cure de magnésium, un excellent anti-stress.
- Faites du sport. L'activité physique aide l'organisme à éliminer les toxines sous forme de transpiration et de sébum. Après l'exercice, lavez-vous bien les cheveux pour éliminer les traces de transpiration.
- Une alimentation équilibrée renforce les cheveux ! Protéines, soufre, zinc, fer et vitamines B sont les 5 composantes alimentaires qui sont indispensables à des cheveux forts.

Conseils selon la nature de vos cheveux

Les cheveux sont fragiles : parfois trop gras, trop secs ou trop ternes, ils ont besoin d'être chouchoutés et soignés régulièrement.

- Vos cheveux sont gras ?

La cause vient d'un excédent de sébum, qui graisse le cuir chevelu et les cheveux.

On traite : Pour assainir des cheveux gras, il faut normaliser la production de sébum et soigner le cuir chevelu. Pour cela, il faut agir en profondeur et en douceur sur le cuir chevelu, en le massant délicatement avec une lotion assainissante.

- Vos cheveux sont secs ?

Lorsque la sécrétion de sébum est insuffisante, les écailles s'ouvrent et le cheveu devient sec.

On traite : en hydratant ! L'association shampoing hydratant et masque nourrissant est le duo gagnant pour soigner un cheveu sec. Un brossage régulier à l'aide d'une brosse douce en sanglier aide à bien répartir le sébum.

- Vos cheveux sont ternes ?

Lorsque les écailles de la tige capillaire reflètent mal la lumière, les cheveux paraissent ternes.

On traite : Rincez régulièrement vos cheveux avec un produit de rinçage qui redonnera brillance et éclat à vos cheveux. Vous pouvez aussi ajouter le jus d'un citron ou une cuillère à soupe de vinaigre blanc dans la dernière eau de rinçage, brillance assurée !

Comment faire un brushing ?



Cheveux lisses et coiffures disciplinées incarnent le chic sophistiqué, le glamour impeccable. Pour atteindre un résultat parfait, impossible d'échapper à l'étape du brushing. C'est un geste auquel deux femmes sur trois ont recours. Découvrez quelques conseils simples pour vous obtenir, chez vous, une chevelure ordonnée et structurée... So chic !

Le matériel nécessaire

- **Un bon séchoir** : il doit être puissant, chaud et de ventilation plutôt douce. Les modèles distribués aujourd'hui sont pour la plupart inspirés de ceux utilisés en salon professionnel.
- **Les brosses** : les brosses en poils de sanglier sont vivement recommandées. Les grosses brosses lissent les cheveux épais. Les brosses moyennes sont utiles à tout type de cheveux mais permettent surtout de décoller les racines et d'obtenir une texture plus souple. Les plus petites réalisent des boucles, et les brosses plates servent à lisser les cheveux sans pour autant faire de brushing. Il existe aussi des brosses thermo conductrices : la partie métallique chauffe sous l'effet du séchoir permettant ainsi une mise en forme plus efficace.

La préparation, une étape indispensable

Pour optimiser la durée de votre brushing, utilisez des produits spécifiques : shampoing lissant, lait disciplinant, spray anti-frizz sont autant d'alliés pour lisser sa chevelure !

A savoir : Une chevelure en pleine santé est plus facile à coiffer, car le cheveu se met en forme facilement. En revanche, les cheveux qui ne reçoivent pas les soins appropriés risquent de manquer de sébum, ce qui provoque l'ouverture des écailles. Le cheveu est alors sec, cassant et difficile à coiffer.

Astuces

Pour éviter les frisottis, il est utile d'appliquer des soins adaptés à vos cheveux avant de faire un brushing.

- *Si vous avez les cheveux frisés*, ils sont par nature plus fins et fragiles que les autres. Pensez donc à appliquer un soin nourrissant à base de beurre de karité, d'huile de jojoba ou plus simplement d'huile d'olive, une fois par semaine. Mieux nourris, vos cheveux seront plus faciles à coiffer et à lisser.
- *Evitez de faire un brushing sur des cheveux secs*, cela les fragilise. Faites toujours votre brushing après avoir fait un shampoing, sur cheveux humides mais bien essorés, après les avoir rincés à l'eau froide pour refermer les écailles.
- *Pour être sûre que le brushing tienne bien*, ne lésinez pas sur les produits chocs et formules innovantes qui maîtrisent le moindre cheveu rebelle. Ceux sont les meilleurs alliés d'un cheveu raide qui veut le rester !

La bonne méthode

- **Le pré-séchage**
Enroulez une serviette bien absorbante autour de vos cheveux. S'ils sont encore trop mouillés, séchez-les grossièrement avec le séchoir à distance. Au moment de passer au brushing, vos cheveux doivent être à peine humides.
A savoir : Moins les cheveux sont exposés directement à la chaleur du séchoir, moins ils se dessèchent. Privilégiez donc toujours un pré-séchage naturel.
- **Le soin spécial brushing**
C'est le moment d'utiliser un produit qui facilitera le brushing. Appliquez-le sur les longueurs, puis peignez vos cheveux. Prenez soin de ne pas en mettre sur les racines, car les produits lissants ont tendance à graisser le cuir chevelu.
- **Le lissage, la mise en forme**
Il se fait mèche par mèche. Aidez-vous de pinces pour séparer des autres cheveux, ceux sur lesquels vous allez travailler. Fixez d'abord la majeure partie de votre chevelure au sommet de la tête, en laissant libres uniquement les mèches situées au niveau de la nuque et sur les côtés. C'est par celles-ci que vous commencerez votre brushing.
- **La technique**
Choisissez une grosse brosse ronde et enroulez les cheveux de la racine vers la pointe en dirigeant le flot d'air dans le même sens que le brossage. Optez pour un séchoir à embout que vous placerez perpendiculairement à la brosse et dirigerez vers la mèche pour que l'air pénètre bien le cheveu. Puis faites glisser la brosse vers le bas tout en continuant à sécher. Le séchoir doit être à 5 cm de la brosse et non collé aux cheveux pour éviter de les brûler. Au fil du brushing, laissez tomber les mèches sur la tête et répétez les mêmes gestes. Pour un brushing parfait, repassez deux à trois fois sur la même mèche. Enfin, mettez le séchoir en position froid pour fixer la forme du brushing.
- **Pour finir**
Appliquez sur les longueurs un sérum lissant pour fixer le brushing.

Comment entretenir une permanente ?



Boucles graphiques, frisettes toniques, spirales aériennes...

Les looks permanentés s'entretiennent pour que les cheveux restent légers et aériens. Rappel de ce qu'il faut savoir pour arborer une permanente qui a du pep !

La permanente, c'est quoi ?

Une technique de frisage des cheveux, qui, comme son nom l'indique, est permanente. Elle est effectuée en salon de coiffure par des professionnels.

Une fois frisés, les cheveux le restent tant qu'ils ne sont pas coupés. Il est possible de faire une retouche lorsque la repousse a atteint un minimum de 15 cm.

A éviter

Les permanentes sur des cheveux décolorés, colorés au henné ou défrisés, donc fragilisés, sont à proscrire.

Comment protéger des cheveux permanentés ?

- *Limitez-vous à trois permanentes annuelles*

Une permanente bien faite dure en moyenne trois mois. Si vos cheveux poussent vite, faites juste un décollement de racines entre deux permanentes.

- *Lavez vos cheveux en douceur*

Utilisez des shampooings rééquilibrants pour renforcer les tiges capillaires altérées.

- *Nourrissez vos cheveux en profondeur*

Utilisez des masques reconstituants pour gagner les cheveux, car la sécheresse de vos cheveux est votre principal ennemi ! Pensez aussi aux masques à base de beurre de karité ou d'amande douce, qui conviennent très bien aux cheveux frisés et bouclés, car ils les assouplissent et les hydratent.

Comment entretenir et structurer vos boucles ?

Pour un joli bouclage, vous pouvez recourir aux mousses gonflantes, qui dynamisent les boucles et vous permettent de travailler leur forme. A appliquer sur les cheveux propres pour un tonus garanti !

Vous pouvez aussi utiliser des sprays boosters quotidiennement : ils s'appliquent sur l'ensemble des cheveux pour rehausser la frisure. Selon votre objectif, ils peuvent hydrater, soigner ou texturiser.

Petit vrai/faux sur la permanente

La permanente abîme les cheveux. Faux !

Sur cheveux normaux ou gras, la permanente ne pose aucun problème. Sur cheveux secs ou colorés, elle augmente l'état de sécheresse. Cependant, les produits actuels sont bien plus faiblement dosés en ammoniac et donc plus respectueux du cheveu et du cuir chevelu.

Les produits utilisés pour faire ma permanente irritent mes cheveux. Vrai !

Il peut se produire une réaction d'allergie ou de démangeaisons. Consultez un dermatologue en lui indiquant la composition de la permanente.

Ma permanente est impossible sur cheveux très courts. Faux !

Une permanente peut se faire sur cheveux très courts avec des rouleaux ou des pinces.

Je peux faire une permanente avant de partir en vacances. Vrai !

Les cheveux permanentés supportent très bien la mer et le soleil. Utilisez un bon filtre capillaire pour éviter les effets desséchants du soleil et du sel, et également un masque réparateur après chaque shampooing. Ils garderont ainsi douceur et souplesse.

Recettes maison pour avoir de belles mains



Il est temps de prendre soin de nos mains et de les chouchouter. Pour cela, pas question d'acheter une énième crème. L'idée ? S'inspirer de nos grands-mères en fabriquant nous-mêmes nos potions faites maison. Allez, on se lance et on teste ces quelques recettes au plus vite !

1. Pour les apprenties

> Recette maison pour avoir des mains nettes et lisses :

Ce dont vous avez besoin : un citron

Le mode d'emploi : le citron enlève les odeurs, les taches causées par la cigarette et renforce les ongles. De plus, un massage de vos mains avec un demi-citron vous fera la peau lisse et très douce.

> Recette maison pour faire un masque Anti-Rougeurs pour vos mains :

Ce dont vous avez besoin : une pomme de terre, de l'huile d'olive ou d'amande douce.

Le mode d'emploi : faites cuire une pomme de terre, écrasez-la puis ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce. Appliquez ce mélange sur vos mains, laissez poser 15 minutes puis rincez.

> Recette maison pour avoir des mains sans odeur :

Ce dont vous avez besoin : dentifrice

Le mode d'emploi : massez vos mains avec du dentifrice afin d'enlever les odeurs persistantes comme celles du poisson ou de l'ail.

2. Pour les pros :

> Recette maison pour fortifier ses mains et ses ongles

Ce dont vous avez besoin :

10 cl d'huile de ricin

10 cl d'huile d'olive

Le jus d'un citron

Le mode d'emploi : faites tiédir doucement l'huile de ricin et d'olive, puis ajoutez le jus du citron. Versez la mixture dans un bol. Trempez-y vos mains et vos ongles pendant 10 à 15 minutes. Massez vos mains.

> Recette maison pour avoir des mains douces, même en hiver

Ce dont vous avez besoin :

½ tasse de sucre brun

½ tasse de rhum épicé

Noix de muscade en poudre

1 tasse de lait chauffé

2 à 3 gouttes d'huile essentielle de cannelle

2 petites serviettes pour les mains, 2 sachets plastiques, 1 bol

Le mode d'emploi : mélangez le sucre brun, le rhum, et la noix de muscade dans un bol jusqu'à obtenir la consistance d'un gommage. Remplir un autre bol avec le lait chaud et l'huile essentielle de cannelle.

Plongez vos mains dans le lait pendant 2 à 3 minutes. Frottez la texture gommante sur les mains pour éliminer les peaux mortes que vous rincerez à l'eau tiède. Mouillez ensuite les serviettes à l'eau chaude. Séchez vos mains et appliquez une crème hydratante. Glissez vos mains dans les sachets plastiques et enveloppez-les avec une serviette à chaque main. Laissez reposer 5 minutes puis enlevez.

Soigner ses ongles



Des ongles forts pour des mains de velours... Quelques gestes simples suffisent pour afficher des menottes joliment griffées !

Beauté des ongles

Découvrez les rituels incontournables pour avoir des ongles parfaits...

- Éliminez toute trace de vernis à ongles à l'aide d'un dissolvant sans acétone.
- Rincez immédiatement chaque main pour ne pas que le dissolvant reste trop longtemps en contact avec les ongles, ce qui a tendance à les dessécher.
- Plongez ensuite votre main dans de l'eau tiède savonneuse quelques minutes.
- Enlevez les peaux mortes autour des ongles.
- Une fois vos mains séchées, donnez-leur un bain d'huile d'olive tiède, qui nourrit et renforce la kératine des ongles.
- Passez ensuite le polissoir sur vos ongles. En plus d'enlever les stries, le polissoir donne brillant et éclat.
- Pour limer vos ongles, commencez du côté vers le centre et toujours dans le même sens pour éviter de les dédoubler. Évitez les limes en métal, qui cassent l'ongle.
- Appliquez ensuite une crème hydratante, puis massez délicatement vos doigts et vos ongles.
- Si vous mettez du vernis de couleur, appliquez une base protectrice avant pour ne pas tacher vos ongles.

Des ongles d'acier

Pour exposer vos griffes avec fierté, vous devez en prendre soin quotidiennement : les fortifier, les entretenir et les protéger...

- Les fortifier

Si vos ongles sont fragiles ou cassants, évitez de les porter longs. Coupez-les au carré, assez court. Massez-les tous les soirs avec une crème spéciale pour ongles, ou avec un peu d'huile d'olive, ce qui les empêchera de se dédoubler.

Une carence dans l'alimentation peut agir sur la santé des ongles. Pour y parer, faites une cure de levure de bière. Vous pouvez aussi manger du soja, des fruits de mer ou du poisson.

- Les entretenir

Pour une bonne santé des ongles, occupez-vous régulièrement de vos cuticules. Ces petites peaux qui protègent la base de l'ongle se déchirent facilement. Après avoir massé vos ongles avec une crème spéciale, repoussez-les à l'aide d'un coton-tige ou d'un repousse-cuticules.

- Les protéger

Afin de protéger vos ongles, utilisez des soins traitants :

- > pour les ongles mous, utilisez un soin fortifiant et durcissant ;
- > soignez des ongles qui cassent avec un soin durcisseur ;
- > pour les ongles secs, un vernis nourrissant est idéal.

Bien choisir son vernis

Dernier geste facultatif : la pose de vernis. Ce dernier peut être purement esthétique, mais il sert aussi à résoudre de petits problèmes de fermeté ou de dédoublement par exemple. Il existe dans le commerce des vernis qui durcissent la kératine et empêchent ainsi l'ongle de se casser.

Les bons conseils

- Ne rongez pas vos ongles, si c'est la cas, appliquez un vernis spécial au goût amer.
- Pour le lavage des mains, préférez l'eau froide.
- Évitez de couper vos ongles, il vaut mieux les limer.
- N'abusez pas des vernis à séchage rapide qui rendent l'ongle cassant.
- Mettez toujours une base protectrice sous un vernis coloré.

Mais aussi...

- Portez des gants pour la vaisselle ou le jardinage.
- Mettez de la crème pour les mains, qui protège aussi les ongles.

Comment choisir un vernis à ongles



Du vernis à ongles transparent, rouge, rose au pailleté, comment choisir votre vernis ?

Pas facile de s'y retrouver ! D'autant que chaque année, de nouveaux produits sortent, ce qui ne rend pas la tâche simple... Mais pas de panique, voici les conseils pour choisir le vernis qui vous va et rester belle jusqu'au bout des ongles !

La règle essentielle

Accordez votre vernis avec votre look !

En effet, le vernis à ongles fait parti du style. Tel un accessoire, il vient parfaire la tenue. Donc pour éviter la faute de goût, harmonisez la couleur de votre vernis avec vos vêtements.

Les trucs à connaître pour choisir sa couleur

- Optez pour un vernis à ongles rappelant au moins une couleur de votre tenue.

- Un **vernis transparent**, rosé, crème ou beige habille les mains d'une touche élégante et discrète. Quel que soit le look ou la saison, les nuances naturelles conviennent parfaitement. Le bonus ? Sa pose est rapide et dure facilement trois à quatre jours !

En revanche, si vous optez pour une french manucure, le temps d'application est plus long, mais l'effet sophistiqué très réussi !

- Le **vernis à ongles rouge** incarne la féminité. Ultra chic pour une soirée, il s'accorde parfaitement avec des lèvres nimbées de brillance ou avec un rouge à lèvres rouge.

Le conseil : achetez votre vernis à ongles et votre rouge à lèvres de la même marque afin d'éviter toute fausse note !

A éviter : le vernis rouge nécessite l'application d'une base et de deux couches de vernis. Donc mieux vaut-il ne pas être pressé ! Mais le résultat glamour est convaincant !

Enfin, sachez que le vernis rouge se coordonne parfaitement avec des tenues noires ou ayant quelques touches de rouge.

- Pour mettre vos mains en valeur, optez pour un **vernis de couleur sombre** (marron, violet, prune). Ce type de vernis se porte en rappel d'un maquillage des yeux ton sur ton et assez soutenu. (Nuances chocolat, violine ou brun).

A éviter : les vernis prune ou violet ne conviennent pas avec une tenue noire. Préférez un look aux couleurs froides telles que le blanc ou le gris.

- Ultra mode, le **vernis noir** se porte sur des ongles courts et carrés. Il se coordonne avec une tenue sombre.

A éviter : l'association look marron et vernis noir est disgracieuse.

- Le **vernis pailleté** illumine le style. Très joyeux sur les pieds bronzés en été, il peut aussi être l'accessoire festif d'une soirée hivernale. Mais attention, son utilisation doit rester occasionnelle.

Les trucs à connaître pour choisir sa texture

Choisir la bonne couleur de vernis n'est pas la seule difficulté. Vous devez aussi faire un choix parmi les nombreuses textures qui existent : nacrée, laquée ou mate, l'effet ne sera pas le même...

- Pour tous les jours ou pour aller travailler, privilégiez les **verniss à ongles mat**. L'effet est sobre et convient parfaitement aux femmes qui aiment le maquillage discret et naturel.

- Au top de la tendance, le **vernis laqué** apporte une note sophistiquée à votre style. Quelle que soit la couleur, son effet soigné et raffiné sublime les mains super féminines.

- Sachez que le **vernis nacré** n'est plus tendance. Cependant, il habille encore joliment les mains bronzées.

La french manucure



Pour des ongles impeccables et naturels, **la french manucure** est incontournable ! En arborant ce maquillage à la fois discret et sophistiqué, vous êtes certaine d'éviter la faute de goût... Alors n'attendez plus, découvrez tout nos conseils pour vous faire **une french manucure** et afficher des ongles tout en beauté !

La french manucure : késako ?

La french manucure est une technique qui vient des Etats-Unis (qui n'a donc de frenchy que le nom) qui consiste à appliquer du vernis blanc à l'extrémité de l'ongle et à le recouvrir dans un deuxième temps avec un vernis naturel.

Le matériel indispensable

Pour réaliser une manucure de pro à la maison, il vous faut une lime à ongles, un bâtonnet de buis, un polissoir, une base durcissante, un stylo correcteur, un vernis blanc, un rose ou un beige et un fixateur brillant. Sachez qu'il existe des kits de french manucure complets en vente en grandes surfaces.

La méthode

1 / On prépare

Commencez par limer vos ongles de façon à leur donner une jolie forme (arrondie ou carrée) mais ils ne doivent pas être trop longs. Repoussez ensuite les cuticules avec un bâtonnet de buis. Ensuite, avec un polissoir, frottez toute la surface de l'ongle afin de le rendre brillant.

2 / On vernit

Une fois vos ongles préparés, appliquez une base ou un durcisseur pour les renforcer. Lorsque c'est sec, passez à l'application de la **french manucure** : appliquez dans un premier temps le vernis blanc au bout de l'ongle en lui donnant une forme arrondie.

Une astuce ? Posez votre main sur un support pour lui éviter de trembler. Si jamais vous dépassez, rectifiez avec un stylo correcteur ou un peu de dissolvant sur un coton tige.

Une fois le bout de l'ongle sec, passez à l'application du vernis rose ou beige sur la totalité de l'ongle, y compris la partie blanche. Pour que le vernis tienne longtemps, terminez par l'application d'un top coat qui rend les ongles plus brillants.

L'astuce

Dans certains kits de **french manucure**, on trouve de petits autocollants en forme de croissant. Ils se posent sur l'ongle, juste à la limite entre le rose et le blanc. Une fois que le vernis blanc est sec, on retire l'autocollant. L'arrondi du bout de l'ongle est alors parfait.

Le blanchiment des dents



Vous rêvez d'un sourire de star mais vous n'osez pas ouvrir la bouche, complexée par la couleur de vos dents ? Des techniques de blanchiment efficaces peuvent vous venir en aide.

Principe

Le blanchiment des dents peut s'effectuer chez le dentiste ou à domicile. Dans les 2 cas, il s'agit d'éclaircir les colorations de l'émail et de la dentine grâce à un gel à base de peroxyde d'hydrogène (ou eau oxygénée), une opération indolore.

Chez le dentiste

Le blanchiment "au fauteuil" se réalise au cabinet en une ou deux séances. Le dentiste fabrique d'abord une gouttière en plastique à partir d'une empreinte dentaire. Elle accueillera le gel de blanchiment très concentré, pendant 20 à 90 minutes suivant l'état initial de la dent. Dans certains cas, le dentiste peut faire appel à une lampe de haute énergie ou à laser pour accélérer le processus d'éclaircissement.

Le blanchiment ambulatoire nécessite également la confection de gouttières, mais l'application du gel, plus faiblement dosé, se poursuit à domicile. Le patient doit alors porter cet attirail de gouttières entre 15 mn et 1 heure par jour, pendant 15 jours. Il est également possible d'effectuer une séance de blanchiment au fauteuil suivie d'un traitement ambulatoire classique.

Le point faible

Le prix varie de 390 à 1 200 € en fonction du nombre de séances et de la méthode utilisée.

Le point fort

Les résultats restent visibles en moyenne 4 ans si le patient consomme peu de tabac et de café.

A domicile

Les gouttières jetables : hygiéniques et à usage unique, elles sont prêtes à l'emploi. Elles sont fournies la plupart du temps avec des doses individuelles de gel facilement transportables.

Les bandes transparentes autocollantes : très pratiques et recouvertes de gel (mais moins concentré qu'en cabinet), elles épousent parfaitement la forme des dents pour un dépôt du gel uniforme.

Le gel avec pinceau : il permet une application très précise du produit, pour une utilisation sélective sur quelques dents ou parties de dents.

Ces traitements sont à utiliser une à deux fois par jour, de 15 à 30 minutes pendant 14 jours.

Le point fort

Leur prix varie de 15 à 60 €.

Le point faible

Le résultat est satisfaisant uniquement lorsqu'il s'agit d'une coloration due à l'âge ou aux habitudes alimentaires. L'efficacité dure jusqu'à 12 mois.

A savoir

- Les gouttières peuvent ne pas être adaptées parfaitement à la forme de la mâchoire. Dans ce cas, le traitement risque de créer des altérations de la gencive et d'endommager directement la pulpe de la dent.
- Que ce soit en cabinet ou à domicile, aucun traitement blanchissant ne doit être effectué sans avoir préalablement effectué un bilan bucco-dentaire et un détartrage efficace.

Recettes maison, pour des seins au top !



Afficher un beau décolleté demande de l'entretien. Pour garder une poitrine tonique, avec des seins fermes, découvrez les recettes beauté naturelles à faire chez vous.

Quelle est la spécificité des seins ?

Les seins sont ce que les femmes ont de plus fragile. Ils sont composés de glandes mammaires, de graisses, de vaisseaux sanguins, de nerfs sensoriels. Leur maintien est assuré par la peau et les muscles attenants. Soumis à la pesanteur, aux grossesses, aux régimes à répétition, aux modifications hormonales, ils s'affaissent au fil du temps. Ils gonflent ou dégonflent, parfois démesurément, la peau se distend alors jusqu'à la cassure avec l'apparition de vergetures. L'enveloppe épidermique du buste subit des tensions ou distensions, et les seins vieillissent.

Quels remèdes sont à envisager ?

- > Choisissez un bon soutien-gorge et portez-le au quotidien pour maintenir votre poitrine.
- > Pensez à terminer votre douche avec un jet d'eau fraîche sur les seins, pas trop fort ce qui risquerait de casser les fibres cutanées du sein. Faites-le dans un mouvement de rotation de l'extérieur vers l'intérieur, en passant de l'un à l'autre avec un mouvement de 8. L'eau froide a un effet vasoconstricteur immédiat, qui stimule la microcirculation sanguine, améliore les échanges cellulaires et resserre visiblement les tissus.

Quelles sont les bonnes recettes naturelles ?

- > **Pour raffermir la peau**, faites une infusion avec 30 g de serpolet, 30 g de thym et 20 g de romarin. Laissez refroidir, filtrez et appliquez en lotion sur les seins. Laissez poser 10 à 15 minutes et rincez avec un jet d'eau froide.
- > **Pour hydrater et adoucir**, faites-vous des massages, toujours de l'extérieur vers l'intérieur, en contournant le mamelon, avec de l'huile d'avocat, d'argan, ou de jojoba. Vous pouvez mélanger le tout, à parts égales (5 cl de chaque, par exemple). L'avocat, régénérant, protecteur, riche en vitamines, convient aux peaux délicates. L'argan, riche en multivitamines anti-oxydants, A,B,C,D,E,PP, freine le vieillissement cutané. Le jojoba, hydratant, restructurant, nourrit la peau en profondeur.

Quel réflexe forme faut-il adopter ?

Face au miroir, ayez le réflexe gymnastique tonique au quotidien. Faites quelques mouvements de gym pour éviter le relâchement.

Les bras à angle droit, devant vous, joignez les mains, comme pour prière, les coudes vers l'extérieur, et pressez les paumes. Faites 20 fois ce mouvement.

Dans la même position, montez les bras à la verticale et baissez au niveau de la poitrine. Faites 10 fois ce mouvement.

Droite, les bras tendus en arrière, à la hauteur des hanches, montez-les légèrement, ça tire sous la poitrine, relâchez. Répétez 20 fois.

Choisir une crème minceur



La crème minceur, est-ce un mythe ou une réalité ? Tout dépend de ce que vous en attendez... En effet, une crème minceur ne vous fera jamais perdre de poids mais en revanche, elle pourra lisser votre peau et atténuer la cellulite. Tout un programme ! Alors découvrez comment choisir le bon produit et surtout comment bien l'utiliser !

Une crème minceur : pourquoi faire ?

La **cellulite** est un phénomène biologique naturel : en France, 65% des femmes se disent sujettes à la cellulite au niveau des hanches, des cuisses, du ventre et des fesses. Dans ces zones, les cellules adipeuses stockent puis déstockent tout le gras accumulé. Mais parfois, les cellules grasses stockent plus qu'elles ne déstockent. Du coup, la surcharge de graisse donne à la peau un aspect irrégulier : c'est la cellulite. Les crèmes minceurs contiennent des molécules qui agissent sur les récepteurs des cellules grasses pour en faire sortir la graisse ou pour l'empêcher d'y entrer. Elles facilitent ainsi l'élimination des graisses, tout en lissant la peau.

A savoir...

Gel anti-capitons, anti-cellulite, crème minceur, concentré raffermissant... Sachez que toutes ces appellations n'ont pas le même effet. Certains produits se contentent de raffermir ou lisser la peau, sans dépasser l'épaisseur de l'épiderme, tandis que d'autres agissent sur les amas graisseux. Faites donc attention de bien choisir le produit qui vous convient.

Crèmes minceurs : mode d'emploi

Une crème amincissante s'applique toujours par massage doux et régulier pour activer la micro circulation, décongestionner les tissus et rétablir le flux lymphatique. De plus, le massage augmente la température cutanée, donc améliore la pénétration des actifs.

Pour une application sur le ventre : massez en gestes circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, tout en faisant pénétrer votre crème.

Pour les jambes : remontez du genou vers le haut de la cuisse, en effectuant de petits cercles.

Pour les hanches et les fesses : placez les mains à plat de chaque côté du bassin et faites de grands mouvements circulaires en appuyant doucement, puis de plus en plus fort, en remontant vers la taille.

Pour les bras : massez en remontant du coude jusqu'aux épaules en insistant sur la face interne du bras.

Les conseils utiles

- *On persévère !*

Pour obtenir un résultat satisfaisant, armez-vous de patience ! Comptez deux à trois mois, à raison de deux applications quotidiennes pour que votre amincissant fasse son effet.

- *On choisit les bons actifs !*

Optez pour des actifs «fermeté» : silicium, caféine, centella asiatica, huile essentielle d'immortelle, bocoa... Ils aident à désinfiltrer le corps, à lisser la cellulite, et à avoir une peau tonique !

- *On boit !*

Au moins 1,5 litres d'eau par jour.

Nouveautés : les timbres et les vaporisateurs

La grande tendance des soins minceur nouvelle génération, ce sont les crèmes-timbres laissant un film invisible sur la peau actif toute la journée. Certaines bloquent les enzymes responsables de la formation des lipides. D'autres ralentissent le processus d'absorption des graisses. Quant aux vaporisateurs, ils ont pour principal avantage de faire gagner du temps après la douche : un coup de vaporisateur suffit, sans massage et l'action est continue jusqu'à la douche suivante.

Le gommage



Vous rêvez d'une peau douce toute l'année ? Le gommage est essentiel.
C'est l'étape indispensable pour faire peau neuve, garder un épiderme en bonne santé et un bel éclat.

Pourquoi le gommage?

Le **gommage** ou **exfoliation** sert à débarrasser la peau des cellules mortes qui s'accumulent à la surface et l'empêchent de respirer. En effet, les cellules de notre peau se multiplient, meurent et se renouvellent. Le gommage accélère ce phénomène naturel en stimulant la régénération cellulaire et la micro-circulation sanguine de surface. La peau retrouve sa souplesse et sa douceur.

Quel gommage choisir?

En gel ou en crème, avec des mini-billes exfoliantes, en pot ou en tube, il y en a pour tous les goûts et toutes les peaux.

- **Pour le visage**, préférez les textures douces avec un exfoliant biologique (acide salicylique), de la poudre de noyau d'abricot, des billes/graines de jojoba, des micro perles de silice (végétale) ou de citrine (minérale).
- **Pour le corps**, utilisez des exfoliants plus fermes, aux fibres naturelles de loofah ou aux cristaux de sels marins.

Gommage, mode d'emploi

Le principe est simple : mettez une noisette de produit exfoliant dans la main et appliquez-le sur la peau propre et humide, avec de légers massages circulaires, sans frotter, pour ne pas risquer de distendre les tissus.

- De l'intérieur vers l'extérieur, pour le visage, en descendant sur le cou et le décolleté. Rincez à l'eau tiède avec un gant de toilette ou un disque de coton extra-large
- Des épaules aux pieds en passant par le dos, la poitrine, (allez-y doucement, zone sensible), le ventre, les cuisses, les fesses et les jambes, pour le corps. Rincez-vous sous une douche chaude et terminez avec un jet d'eau fraîche pour tonifier.

A quel rythme?

Tout dépend du type de peau. Pour les peaux sèches et sensibles, un gommage tous les quinze jours suffit, pour une peau normale une fois par semaine, et pour une peau grasse deux fois par semaine.

Important : tout gommage doit être suivi de l'application d'un soin hydratant qui restaure le film protecteur de l'épiderme.

Astuce

Pour gommer le corps, vous pouvez aussi user d'accessoires, style peeling naturel, comme le loofah ou luffa (éponge végétale, extraite d'une plante grimpante tropicale), ou le kassa (gant de crêpe noir utilisé dans les hammams).

La liposuction



Votre souhait : une silhouette de rêve, avec ventre plat, cuisses de nymphe, fesses discrètes et genoux fins. La liposuction vient à votre secours pour gommer les graisses.

La liposuction, qu'est-ce que c'est ?

La **liposuction** ou **lipoaspiration** ou **liposculpture** est une méthode chirurgicale, à visée esthétique, qui consiste à enlever les amas graisseux localisés dans certaines parties du corps : ventre, culotte de cheval, fesses, genoux.

La quantité de graisses retirée est exprimée en volume et non en poids : le chirurgien cherche à corriger une forme et non à faire perdre des kilos. En général, 2 litres de graisse sont aspirés, mais cela peut monter à 5 litres. Il convient, si le volume de graisse est trop important, d'envisager deux interventions espacées dans le temps.

Avant l'intervention

Au préalable, une consultation de 20 à 30 minutes avec le chirurgien esthétique et l'anesthésiste est obligatoire. Il vous sera prescrit un traitement homéopathique anti-bleus (arnica), et il vous faudra acheter un panty de contention. Celui-ci permettra d'éviter les œdèmes (renflements) et de limiter le risque de phlébite.

Vérifiez que le chirurgien esthétique est bien inscrit à l'ordre des médecins sur www.conseil-national.medecin.fr

Contre-indications

La liposuction est déconseillée aux adolescents, aux obèses, aux grands fumeurs, aux femmes sous pilule, car il y a un risque important de phlébite ou d'embolie pulmonaire.

L'opération

Le chirurgien pratique des micro incisions (2 à 5 mm), glisse la canule dans la peau et aspire la graisse en surface et en profondeur. L'intervention se déroule sous anesthésie locale ou générale, suivant le nombre de zones à traiter. Elle dure une heure pour une culotte de cheval, deux heures pour les cuisses et le ventre, 30 minutes pour la face interne des genoux.

A la fin de l'opération, le chirurgien enfile le panty de compression pour diminuer les œdèmes postopératoire.

L'hospitalisation dure un jour pour une lipo légère : vous entrez le matin et sortez le soir. En cas de traitement de volume important, une nuit d'hospitalisation est nécessaire.

Après l'intervention

- Vous devez porter le panty jour et nuit durant 3 jours pour limiter l'œdème et les ecchymoses. Puis, seulement la nuit pendant 3 semaines à un mois.
- Vous ressentirez de grosses courbatures pendant une semaine, comme si vous aviez fait des abdos-fessiers pendant des heures.
- Une lipoaspiration bien réalisée n'abîme pas la peau. Le défaut de rétraction cutanée, lorsqu'il existe, est dû à une mauvaise élasticité cutanée qui n'est pas une contre-indication absolue à l'intervention. Dans ce cas, le redrapage de la peau sera limité.

Les risques

Comme toute opération, celle-ci comporte des risques : complications veineuses de type phlébite, complications liées à l'anesthésie, allergies, choc, infections.

Les conseils

- Quinze jours après l'intervention, faites-vous masser ! Choisissez une séance de palper-rouler et un drainage lymphatique chez un kiné.
- Reprenez en douceur une activité sportive douce comme le stretching. Evitez le tennis, trop violent.
- Evitez l'exposition au soleil ou la séance UV pendant au moins un mois, le temps de disparition des ecchymoses.

Le résultat

- L'effet est spectaculaire au bout d'un mois, superbe au bout d'un an.
- Une liposuction correctement réalisée est théoriquement radicale et définitive. La graisse s'en va et ne revient pas. Pour éviter une éventuelle récurrence (très rare), ayez une bonne hygiène de vie avec une activité sportive régulière et un programme diététique.

Ca coûte combien?

Cela dépend du nombre de zones à traiter. ces prix incluent le prix du chirurgien, de l'anesthésie et les frais cliniques.

Une zone : 2000 €

Deux zones : 3000 €

Trois zones : 3500 €

Quatre zones : 4000 €

L'augmentation mammaire



Vous rêvez de seins à la Scarlett Johanson ou à la Monica Bellucci ? Plutôt que de rembourrer votre soutien-gorge, optez pour une opération de chirurgie esthétique : l'augmentation mammaire.

Les prothèses mammaires, c'est quoi?

Un "faux sein", c'est une enveloppe de silicone remplie de gel de silicone avec une forme spécifique. Il y a toutes sortes de prothèses, qui s'adaptent à toutes les morphologies. Une prothèse ronde, par exemple, donne du volume sur la partie supérieure du sein et un décolleté pigeonnant, la prothèse en poire fait les seins plus séparés et juvéniles.

L'important est de parler avec le chirurgien qui propose une forme, un aspect, pour un rendu naturel ou "cinéma".

La préparation

- Lors d'une première consultation qui dure environ 1/2 heure, le chirurgien vous montrera des photos de seins opérés et dialoguera avec vous sur le choix du volume et de la forme de la prothèse souhaitée. Il vous donnera un devis. Vous aurez alors 15 jours de réflexion obligatoire car ce genre d'opération ne se fait pas à la légère.

- Une fois la décision prise, prenez rendez-vous avec l'anesthésiste car l'opération se fait sous anesthésie générale. Il vous conseillera la prise d'un antidouleur (Di-Antalvic) une semaine avant.

L'intervention

L'opération dure 2 heures et l'hospitalisation 24 heures. Vous rentrez un matin et ressortez le lendemain matin.

Les techniques

Le chirurgien pratique une incision, décolle les tissus (la peau), insère les prothèses, sous ou sur le muscle, et referme avec des fils résorbables.

La même technique est utilisée, quelle que soit la voie d'accès. Il y en a 3 : la voie péri-aréolaire, sur le pourtour de l'aréole qui entoure le mamelon, la voie sous-mammaire, dans le sillon du sein, la voie axillaire, dans le creux de l'aisselle.

Après l'opération

- Il n'y a pas de douleur, juste une sensation de lourdeur.

- Les seins sont bandés pendant une semaine.

- Le port d'un soutien-gorge de maintien est obligatoire pendant un mois. On en trouve en pharmacie.

- Massez les cicatrices avec une crème cicatrisante.

- Massez quotidiennement les seins avec une crème nourrissante, pour éviter la formation de coque et garder la peau souple. Plus vous les bougez, mieux c'est.

- Un temps d'adaptation est nécessaire. Les seins étant plus lourds, il est conseillé de porter un soutien-gorge de [sport](#) pendant plusieurs mois.

Les risques

Il existe des risques liés à l'anesthésie (choc, allergies), attention aussi aux infections, (locales au niveau de la cicatrice) et aux hématomes.

Il peut arriver aussi que se forme une coque, c'est la réaction de l'organisme à cet implant (prothèse). Dans ce cas, ça durcit et ça se voit, le sein perd sa souplesse.

Et si l'opération rate, en cas d'asymétrie par exemple (un sein plus haut ou plus gros que l'autre), il faut recommencer.

Le résultat

Bluffant dès la première semaine, le résultat est définitif au bout de 6 mois ou plus, quand les tissus glandulaires et épidermiques se sont adaptés à la nouvelle forme.

Ca dure combien de temps?

- Les prothèses mammaires ont une durée de vie d'une dizaine d'années, minimum. Mais aujourd'hui, c'est presque garanti à vie.

- Rarement, un implant peut se fissurer. Mais le gel de silicone est non toxique, donc pas de panique... En revanche, dans ce cas, une nouvelle opération est nécessaire.

- En cas de grossesse, le port de prothèses mammaires n'est pas gênant. Evitez les prothèses de volume trop important pour ne pas surcharger la tension des tissus mammaires, considérablement distendus par la grossesse. Préférez la pose d'une prothèse située derrière les muscles, totalement indépendante de la glande mammaire, elle autorise l'allaitement en toute sécurité.

Ca coûte combien?

Comptez de 4500 € à 5500 € tout compris (anesthésie/chirurgien/frais clinique).

Comment choisir sa crème anti-rides ?



Passé un certain âge, les femmes sont en quête de la crème anti-âge qui leur offrira une peau lisse et ferme. Grâce aux dernières innovations, les cosmétiques modernes ont le pouvoir d'atténuer les effets du temps. Encore faut-il bien choisir son produit...

Les actifs anti-âge :

- **Les anti-oxydants** : Ces substances anti-âge prennent la forme de vitamines A, C, E, d'oligo-éléments (zinc, sélénium, silicium), de végétaux (thé vert, pépins de raisin) et d'algues. Elles permettent de lutter contre les radicaux libres, d'améliorer le relief de la peau et de réparer les dommages causés par la pollution. Les crèmes à base d'anti-oxydants sont recommandées pour les peaux fines ou denses.
- **La vitamine A** : Souvent employée pour lutter contre l'acné, cet actif puissant est remplacé dans les crèmes anti-rides par le rétinol, un dérivé moins irritant. Il stimule le renouvellement cellulaire, le lissage des ridules peu profondes et augmente l'épaisseur de la peau. Leur utilisation est conseillée à partir de 35 ans pour des peaux précocement ridées, ou dès 20 ans, en prévention.
- **Les AHA** : Ces acides sont présents dans les agrumes, le raisin et la canne à sucre. Ils ont un pouvoir exfoliant qui élimine les cellules mortes de l'épiderme, hydrate et lisse les traits pour raviver l'éclat du teint. A privilégier en cas de peau épaisse ou abîmée par le soleil. A éviter en revanche en cas de peau trop réactive au soleil.
- **Les filtres solaires** : Ils protègent la peau des rayons du soleil. Ils sont composés d'anti-radicalaires contenus dans la crème anti-rides (vitamine E, vitamine C, carotène, oligo-éléments...).

Certaines crèmes anti-rides peuvent compenser certains manques de la peau :

Les carences hormonales de la ménopause, au moyen de phyto-œstrogènes contenus dans certaines crèmes anti-rides.

La sécheresse de la peau, source d'aggravation et d'approfondissement des rides, au moyen d'actifs hydratants contenus dans certaines crèmes anti-rides.

Choisissez votre crème selon votre type de peau

- **Vous avez la peau sèche** : la peau sèche se caractérise par une fragilité de la couche superficielle de l'épiderme. La peau aura donc tendance à s'affiner et s'irriter facilement. Ce type de peau a besoin : d'une crème anti-rides pour peaux sèches, qui doit contenir des filtres solaires, identiques à ceux inclus dans les crèmes solaires, ainsi que des anti-radicalaires luttant contre les effets néfastes et oxydants du soleil sur la peau. *A éviter* : les substances exfoliantes qui irritent les peaux sèches.
- **Vous avez la peau grasse** : la peau grasse est caractérisée par une séborrhée importante qui protège l'épiderme. Son aspect peut paraître gras ou luisant. La peau grasse aura donc tendance à avoir besoin d'une crème anti-rides luttant contre la perte d'élasticité, et réduisant l'aspect gras et luisant de la peau. La crème anti-rides pour peaux grasses doit protéger la peau des facteurs accélérant le vieillissement de la peau, comme le soleil. Elle doit contenir des filtres solaires, ainsi que des anti-radicalaires luttant contre les effets néfastes et oxydants du soleil sur la peau. *A éviter* : l'application de la crème anti-rides pour peaux grasses autour du contour des yeux.
- **Vous avez la peau mixte** : la peau mixte se caractérise par l'ambivalence de la texture en fonction de la zone du visage. La zone médiane du visage est plutôt à tendance grasse, tandis que le reste du visage est plutôt sec. La peau mixte aura donc tendance à s'irriter facilement. La majorité du visage ayant tendance à être sèche, la peau mixte doit être considérée comme une peau sèche au regard du soin anti-âge. Ce type de peau supporte mal les agressions de type grand froid, sécheresse de l'air, utilisation d'une eau chaude, de savons décapants... La crème anti-rides pour peaux mixtes doit contenir des filtres solaires ainsi que des anti-radicalaires. *A éviter* : les substances acides (AHA tels les acides de fruits ou l'acide lactique, l'acide glycolique...) qui irritent la peau.

Les bons conseils

Préférez appliquer le matin une crème antioxydante pour protéger la peau exposée aux UV, à la pollution, à la fumée..., et appliquez une crème anti-rides le soir. - Alternez le type de produits utilisés à peu près tous les six mois.

Une bonne hygiène de vie

Pour un résultat efficace, il faut accompagner les crèmes anti-rides d'une bonne hygiène de vie... Bien se démaquiller matin et soir, protéger sa peau du soleil, avoir une alimentation saine et équilibrée en consommant quotidiennement des légumes, des fruits et de l'huile d'olive, riches en vertus anti-oxydantes.

Le collagène



Technique de comblement des rides aujourd'hui très concurrencée par l'acide hyaluronique, l'injection de collagène reste intéressante, notamment pour traiter les peaux fines ou fragiles.

Principe

Le collagène est une protéine présente dans la peau, responsable notamment de sa tenue, qui disparaît avec l'âge. Cette disparition produit l'affaissement du derme et des cassures cutanées : les rides. Il suffit donc de remplacer le collagène disparu par du collagène «neuf» par injections. Ce traitement est surtout destiné aux rides superficielles, ridules et cicatrices légères. On a longtemps utilisé du collagène purifié à partir du collagène de derme bovin. Depuis 2003, il est remplacé par un produit équivalent, proche du collagène humain, naturel et biodégradable. Il existe plusieurs formes de produits selon leur concentration et leur réticulation. Plus ils sont réticulés, et plus leur tenue est durable.

Concrètement

On injecte du collagène à l'aide d'une très fine aiguille sur le trajet de la ride afin de regonfler les sillons ou d'effacer la cassure du derme. On peut aussi administrer du collagène par une succession de petites gouttes de produit injectées sous la ride.

La séance dure de 20 à 30 min. Il est recommandé d'effectuer deux interventions à 2 ou 3 semaines d'intervalle. Les résultats sont immédiats et excellents, à condition que la technique d'injection soit bien maîtrisée par le médecin.

A savoir

- La séance coûte de 150 à 300 € suivant la dose injectée.
- C'est un produit très souple d'emploi et qui pardonne les erreurs puisque, au pire, il disparaît en quelques mois.
- La durée de l'implant est d'environ 6 mois mais peut atteindre 9 mois à 1 an.
- Les injections de collagène produisent peu de réactions secondaires. Rougeurs et gonflements légers sont rares et peuvent persister de quelques heures à deux jours.
- Avec les nouveaux collagènes, il n'est plus nécessaire d'effectuer un test cutané préalable. Il n'y a, en principe, pas de risque d'allergie ni de rejet.
- Le collagène tient un peu moins bien que certains acides hyaluronique, mais il est plus facile d'emploi et n'entraîne pas de "granulation". De plus, le collagène réticulé est un des meilleurs produits en ce qui concerne le travail sur l'ourlet de la lèvre.
- Le produit peut laisser une petite trace provisoire claire sur une peau très mate.
- La tenue du produit s'améliore généralement avec la répétition des injections.

Le collagène autologue

Dans ce cas, on emploie le propre collagène du patient. Après anesthésie locale, la graisse du sujet est prélevée, au niveau de la culotte de cheval par exemple. Elle est alors broyée puis centrifugée afin d'en isoler le collagène qui sera ensuite injecté dans les rides. Avec cette méthode, le risque de rejet est quasi nul, mais le prélèvement et la manipulation sont difficiles et l'intervention demande des conditions d'asepsie irréprochables.

Les crèmes au collagène

Attention, elles ne provoquent pas la disparition des rides ! Le collagène est en effet une molécule de taille trop importante pour pouvoir franchir la barrière de l'épiderme et atteindre le derme. En revanche, le collagène en crème est un très bon hydratant, qui ne grasse pas la peau.

L'acide hyaluronique



Avec le collagène, l'acide hyaluronique est l'autre grand produit de comblement des rides. Plus durable et moins allergène, il permet de faire disparaître les marques de l'âge.

Principe

L'acide hyaluronique est une substance vitreuse et transparente présente notamment dans la peau où elle comble (avec d'autres substances) les espaces entre les diverses fibres. Il se trouve en grande quantité dans tout organisme vivant jeune et se détruit avec le temps. A 50 ans par exemple, il ne nous reste que 50 % de notre capital d'acide hyaluronique. En médecine esthétique, il s'utilise en injection pour combler les rides. Le produit alors utilisé est une substance de synthèse, biodégradable. Sous la forme d'un gel, il attire l'eau et se mélange à l'acide hyaluronique du derme pour lui redonner son volume initial. Cette technique relance également dans la peau la synthèse d'acide hyaluronique ainsi que de collagène. Le produit se présente sous forme réticulée (dense) ou non réticulée (fluide). La première est plus compacte et stable sur une durée plus longue, de 6 à 9 mois voire plus. La version fluide permet de conserver les effets pendant 3 mois environ.

Concrètement

Une séance dure 30 minutes. L'acide hyaluronique est injecté dans la peau, sous la forme d'un gel transparent à l'aide d'une très fine aiguille. Sous une ride, il regonfle les tissus et redonne à la peau son aspect lisse et naturel. Parfois, et en fonction de la zone traitée, le praticien peut procéder à une anesthésie locale.

Les méthodes d'injection sont les mêmes que pour le collagène. Le praticien peut choisir d'effectuer une injection sous le sillon visé en se laissant guider par la géométrie de la ride. La ride est alors comblée, les tissus étant remontés au niveau de la peau non ridée avoisinante. Ou bien il peut opter pour plusieurs petites injections : une succession de petites gouttes de produit sont injectées sous la ride. Attention, car cette méthode peut entraîner de petites boules de produit mal étalées et des aspérités.

Pour quelles rides ?

- Les sillons naso-géniens
- Les plis péribuccaux et commissures labiales (autour de la bouche), ligne du pourtour des lèvres
- Les rides du lion (espace entre les sourcils), les pattes d'oie (rides en étoile au bord externe de l'œil)
- Les rides horizontales du front

A savoir

- Après l'intervention, des rougeurs et œdèmes peuvent se manifester, mais disparaissent en 24 à 48 h. Evitez de vous exposer à des températures extrêmes dans les 10 jours suivants l'injection.
- Les effets sont immédiats et ne laissent aucune cicatrice.
- C'est un des produits de comblement les plus sûrs. Il existe très peu de contre-indications aux injections d'acide hyaluronique à part les maladies cutanées, le diabète ou les maladies auto immunes.
- Dans certains cas, une association de l'acide hyaluronique et de la toxine botulique (Botox®) donne des résultats remarquables.
- Certaines cicatrices peuvent aussi être traitées par des injections d'acide hyaluronique.
- Il existe des acides hyaluronique d'origine synthétique, donc sans protéine animale. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un test avant l'injection comme avec le collagène.
- L'effet est visible de 3 à 9 mois, durée au bout de laquelle le produit se résorbe. La plupart des patients effectuent leur seconde séance entre 6 et 12 mois après la première.
- Avant toute intervention, assurez-vous des compétences acquises et de l'expérience du médecin de votre choix, et exigez un devis concernant les prestations que vous envisagez.
- Les tarifs varient selon le nombre de rides à traiter de 250 à 800 €. Le tarif moyen d'une séance pour le traitement des sillons naso-géniens est d'environ 400 €.

Les fils tenseurs



Lutter contre les rides sans lifting ni opération, c'est possible avec les fils tenseurs. Introduits sous la peau sans aucune hospitalisation, ils corrigent son relâchement et permettent de rajeunir le visage.

Principe

Avec l'âge, la peau du visage se relâche. Les fils tenseurs offrent une résistance à ce relâchement et permettent à la peau de retrouver la fermeté.

Il existe plusieurs types de fils tenseurs : fils d'or, fils crantés en polypropylène incolores non résorbables ou fils crantés résorbables. Ils mesurent de 0,3 à 0,5mm de diamètre et de 8 à 20 cm de longueur. Les fils crantés comportent de multiples aspérités et «s'accrochent» sous la peau. Les fils résorbables disparaissent d'en-dessous la peau en quelques semaines après avoir joué leur rôle : « forcer la peau à se retendre ».

Concrètement

Le praticien dessine d'abord des lignes de tension cutanée sur le patient en position verticale. Puis sous anesthésie locale et sans aucune hospitalisation, il introduit, avec une aiguille, un fil qui forcera la peau à se rétracter selon des directions très précises.

Une très bonne connaissance de l'anatomie de la face est indispensable pour réaliser cette intervention : pas question de léser des nerfs ou des vaisseaux. Le fil est ensuite coupé aux deux extrémités et ces dernières s'enfouiront sous la peau. On visualise ainsi directement la traction recherchée.

Une fois les fils mis en place (sur 2 ou 3 régions à la fois), le praticien applique de la glace sur la zone du traitement pour éviter l'apparition de bleus. Ce lifting aux fils tenseurs se réalise en moins de 2 heures.

A savoir

- Cette technique réclame une asepsie rigoureuse, comme chaque fois que l'on introduit un corps étranger dans l'organisme.
- En plus des effets immédiats, les résultats continuent de se mettre en place 3 mois plus tard et durent plusieurs années, de 7 à 8 ans au moins.
- Les fils tenseurs sont préconisés pour retendre le bas du visage, les pommettes, les tempes et lutter contre le relâchement du cou. Les tissus remis en tension permettent également de restaurer l'ovale du visage.
- Normalement, les fils tenseurs n'entraînent aucun rejet ni allergie. Ils sont adaptés à tous les types de peau.
- Une séance peut varier de 800 à 3000 € selon le nombre de zones traitées et la quantité de fils employés.

Après le traitement

- Cette technique ne laisse pas de cicatrices, cependant quelques ecchymoses et un léger œdème peuvent suivre l'intervention.
- Le traitement est quasiment indolore. Après les soins, il peut persister une sensibilité pendant quelques jours. Pendant environ 3 semaines il faut se laver le visage délicatement pour ne pas perdre de la qualité des résultats.
- Après l'intervention, les patients peuvent immédiatement reprendre leurs activités, en évitant de faire du sport au cours des 3 premières semaines.

La DHEA



Ce serait un élixir de jeunesse éternelle. La DHEA est une hormone naturellement produite par l'organisme qui décroît avec l'âge. D'où l'idée de compenser cette baisse et lutter contre le vieillissement avec de la DHEA de synthèse.

Principe

La DHEA (ou déhydroépiandrostérone) est une hormone qui intervient notamment dans la fabrication des hormones sexuelles. Mais il semble que les personnes qui en ont un taux élevé ont plus de vitalité, une meilleure densité osseuse et des sens cognitifs affûtés. On pense qu'il existe une corrélation entre le vieillissement et le taux de DHEA car ce dernier diminue dans l'organisme à partir de 30 ans.

L'efficacité de cette hormone fait débat. Différentes études ont permis de démontrer des effets bénéfiques sur la mémoire, la densité osseuse, la masse musculaire, la dépression, la peau... chez le rat, mais pas chez l'humain, mis à part, peut être chez les femmes de plus de 70 ans. Pour le moment, selon l'AFSSAPS (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé), aucune preuve d'efficacité dans les pathologies associées au vieillissement n'a été établie.

Concrètement

Aucun âge et aucune dose ne sont conseillés tant que de plus amples résultats n'auront pas permis de confirmer l'intérêt de cette hormone dans la lutte contre le vieillissement.

Présentée sous forme de gélules ou de comprimés de 10, 25 ou 50 mg, la DHEA se prend généralement le matin, au petit-déjeuner.

Se procurer de la DHEA

- C'est un paradoxe : la DHEA en France n'est pas encore reconnue comme étant un médicament mais elle est exclusivement vendue en pharmacie ! Cette hormone, qui n'est pas anodine, se procure uniquement sous ordonnance. Le médecin prescripteur devra d'ailleurs demander un bilan hormonal au préalable.

- Il est aussi largement possible, même si déconseillé, de s'en procurer via Internet. Mais méfiance vis-à-vis de ces produits. Quoi qu'il en soit, le nom du principe actif, le dosage, la date, le numéro du lot doivent apparaître sur chaque produit.

- La DHEA est conçue en laboratoire à partir d'une substance végétale, la diosgénine. Les produits stimulant "naturellement" la production de DHEA n'ont aucune légitimité puisque l'organisme ne dispose pas des enzymes nécessaires pour effectuer cette conversion.

- Les crèmes à base de DHEA n'ont été soumises à aucune étude permettant de certifier une quelconque action.

Risques

- Des antécédents de cancer du sein, de l'utérus ou de la prostate sont des contre-indications absolues.

- La prise de DHEA peut stimuler la croissance de cancers hormonodépendants (prostate, sein, utérus).

- Le risque cardio-vasculaire lié à une baisse de l'HDL cholestérol (le bon cholestérol) doit également être pris en considération.

- Chez la femme ménopausée, le traitement hormonal substitutif ne doit surtout pas être abandonné au profit d'un traitement par la DHEA aux effets incertains. Ces deux traitements ne doivent pas être associés pour éviter un surdosage en œstrogènes.

Prix

Un traitement mensuel de 25 ou 50 mg/jour coûte entre 9,15 et 45 €. Le bilan hormonal préalable à toute prescription est remboursé par la Sécurité Sociale.

Que dit la loi ?

Concernant la DHEA, un vide législatif existe donc. Les effets et l'innocuité de la DHEA n'étant pas connus, sa prescription et sa délivrance engagent la responsabilité du médecin et du pharmacien. Ni interdit, ni autorisé, le produit reste dans une situation juridique floue.

Le lifting



C'est inexorable : les rides apparaissent au fil de l'âge. Inexorable, vraiment ?

Plus ou moins car aujourd'hui, il est devenu possible de lutter contre ces marqueurs du temps qui passe, notamment grâce au lifting.

Le principe

Au fil du temps, les pommettes tombent, l'ovale du visage se modifie, des bajoues apparaissent, des sillons se creusent. Le terme lifting désigne toutes les opérations chirurgicales destinées à corriger l'affaissement des tissus du visage (joues, bajoues, contour du visage et cou) et d'atténuer les rides.

Egalement appelé lifting classique, le lifting cervico-facial traite les bajoues et le cou. Le visage est alors rajeuni dans sa globalité, la peau est lissée, les rides atténuées, les bajoues et le double menton gommés.

Le lifting temporal consiste, lui, à remonter la partie externe des sourcils et à atténuer les pattes d'oies. Il offre un regard rajeuni. Le lifting frontal permet d'atténuer les rides du front, les fameuses rides du lion, et de remonter les sourcils et les paupières.

En général, cette opération de rajeunissement est envisagée à partir de 40 ans. Mais il n'y a pas d'âge déterminé puisque l'on ne vieillit pas tous de la même manière.

Concrètement

L'hospitalisation dure de 24 à 48 heures mais l'intervention seulement 2 à 3 heures, sous anesthésie générale ou neuroleptanalgie (une anesthésie locale avec sédation profonde).

Après des incisions dans le cuir chevelu et autour de l'oreille qui se terminent dans la nuque, la peau est décollée puis retendue sur le visage et le cou. Pas d'inquiétude, les incisions sont placées de telle sorte que les cicatrices soient les plus discrètes possibles.

En réalité, le lifting ne concerne pas uniquement la peau, mais aussi des plans graisseux et des plans musculaires plus profonds, comme les muscles du cou et des joues.

Les suites de l'opération

Elles sont importantes. Pendant les 8 à 10 jours qui suivent l'intervention, le visage est gonflé, voire déformé par des ecchymoses variables selon les patients. Vous devrez porter une cagoule compressive afin de limiter les œdèmes.

Comme toutes les opérations chirurgicales, le lifting peut s'accompagner d'effets secondaires. Le plus fréquent est la survenue d'un hématome qui, rarement toutefois, doit être évacué par le chirurgien. Les fils sont enlevés entre le 7e et le 15e jour. Enfin, sachez que la peau garde un aspect cartonné et est insensible le premier mois.

A savoir

- Le coût d'un lifting cervico-facial varie de 3050 à 6100 € en fonction du travail à effectuer et de la renommée du chirurgien.
- La tenue d'un lifting varie entre 8 et 10 ans. Il est possible de renouveler l'opération 2 à 3 fois au cours d'une vie.
- Attention, le lifting n'arrête pas le vieillissement : celui-ci reprend un cours normal, mais avec 10 ans de "retard".
- La peau retendue n'est pas changée, le lifting n'entraîne pas une peau lisse.
- De plus en plus de patients ont recours au laser ou au peeling afin d'optimiser l'effet du lifting et de gommer les dernières rides et ridules.
- Les liftings peuvent être associés à des liposuccions au niveau du cou lorsqu'il y a un excès graisseux ou à des comblements graisseux au niveau des joues et des paupières inférieures pour redonner du volume.

L'injection de toxine botulique ou Botox®



Depuis 2003, une nouvelle solution antirides est arrivée sur le marché français : la toxine botulique produite par le laboratoire Allergan et commercialisée sous le nom de Botox®. Le point sur cette technique anti-jeunesse.

Principe

Les mimiques du visage naissent grâce aux contractions des muscles de la face. À terme, ces mêmes contractions provoquent malheureusement les rides dites d'expression.

Injectée à faible dose, la toxine botulique affaiblit et relâche le muscle visé, ce qui stoppe l'évolution des rides d'expression.

Comment ? La toxine botulique est une neurotoxine produite par une bactérie (*Clostridium botulinum*). Normalement, les nerfs fabriquent et transportent une substance chimique (l'acétylcholine) qui permet au muscle de se contracter. La toxine botulique empêche cette propagation et bloque donc la contraction du muscle : elle le paralyse. En dermatologie, cette toxine est reconnue, depuis les années 1990, comme un traitement efficace des rides d'expression.

Concrètement

Le Botox® est une poudre blanche que le médecin prépare en y ajoutant une quantité variable de sérum physiologique stérile. Le liquide obtenu est injecté à l'aide d'une fine aiguille, en très petites quantités, dans la peau ou les muscles, dans la région des rides à traiter. Les injections sont à peine douloureuses et durent quelques minutes. Au médecin de bien doser le produit et de piquer aux endroits stratégiques.

Après une séance d'injection de Botox®, il ne faut ni masser, ni toucher la zone traitée, et contracter les muscles de la région injectée plusieurs fois par minute pendant une heure. Il faut éviter par exemple.

Quelles rides ?

Les meilleures indications du traitement par le Botox® sont les rides du lion situées entre les yeux, les rides du front et celles de la patte d'oie, au coin des yeux. D'autres plis disgracieux sont parfois traités au niveau du nez, du menton ou du cou.

L'utilisation du Botox® dans le traitement des rides du tour de la bouche est plus délicat car les muscles de cette région sont nécessaires pour parler et s'alimenter.

A savoir

- Le traitement des rides du lion nécessite entre 3 et 7 injections, il en faut 3 à 5 pour le front, et 4 à 6 pour les rides de la patte d'oie. Les effets du traitement apparaissent sous 24 à 48 heures mais l'effet maximum est obtenu après 1 à 4 semaines. Il dure 3 à 6 mois.

-Le tarif d'une séance d'injections de Botox® varie de 450 à 600 €. Le Botox étant résorbable, il faut faire des injections deux à trois fois par an.

- Le traitement par toxine botulique peut être utilisé conjointement aux autres techniques esthétiques de rajeunissement du visage.

Mises en garde

- En France, seuls les dermatologues et les chirurgiens plasticiens, les chirurgiens spécialistes de la face et du cou et de chirurgie maxillo-faciale sont autorisés à prescrire les injections de toxine botulique pour le traitement des rides.

- Les patients qui sont atteints de myasthénie ou de sclérose latérale amyotrophique ne doivent pas subir d'injection de botox, de même que les femmes enceintes ou qui allaitent. La prise de certains antibiotiques et médicaments contre-indique l'utilisation de Botox.

- Des effets indésirables tels que maux de tête, hématomes, œdèmes, douleurs et légers affaissements des paupières peuvent suivre une séance d'injection.

- Si le produit atteint des muscles non visés, comme les muscles moteurs des yeux, il peut provoquer un strabisme nécessitant parfois de la rééducation. Heureusement ces accidents durent au plus quelques mois après quoi le Botox® se dégrade.

Vidéos : Le maquillage festif



Un maquillage chic et strass en moins de deux ? Pile ce qu'il nous faut, pour irradier pendant les fêtes... Sans avoir passé 3 heures dans la salle de bains !

Apprenez, en vidéo et step by step, comment réussir votre look du soir !

Le teint en trois étapes clés :

La base essentielle de tout maquillage, c'est un teint impeccable, au fini naturel, qui met en valeur le grain de peau.

- Sur la peau bien hydratée, **appliquez le fond de teint au pinceau**, de l'intérieur vers l'extérieur du visage, en balayage. Ayez la main légère.

- **Posez des points de lumière, au stylo enlumineur**, autour des yeux, au creux du menton, de chaque côté du nez. Puis, estompez au doigt.

Posez un nuage de poudre libre ou compacte sur l'ensemble du visage, avec un pinceau large (et non une houppette, pas assez précise) pour la matité et la tenue du maquillage.

- Terminez avec **une pointe de blush** sur les pommettes. Caressez en douceur les bosses du sourire avec un pinceau rond.

Misez sur les petites retouches en cours de soirée, [la démo en vidéo](#)

Les yeux :

Les "smoky eyes", toujours hautement tendance, donnent un look fatal. Mais attention : trop appuyés, ils peuvent durcir les traits et donner mauvaise mine.

Pour réussir votre effet, commencez par badigeonner grossièrement la paupière mobile avec un crayon noir et estompez au pinceau. Pour créer un halo, cernez le regard dessus-dessous. Toutefois, **oubliez le noir total** si vous êtes fatiguée, cela vous vieillira. Préférez un gris anthracite ou un taupe que vous poserez en dégradé.

Prélevez ensuite une ombre à paupières irisée et superposez avec un pinceau mouillé pour un rendu métallique.

Petit conseil : Si vous débordez, nettoyez avec un coton tige imbibé de démaquillant spécial yeux.

[Voir la vidéo de démo](#)

La bouche :

Tentez la bouche théâtrale, c'est le soir où jamais!

Commencez par "colorier" les lèvres au crayon. Le contour puis l'intérieur, allez-y franchement. Appliquez ensuite votre rouge à lèvres, en tube, ou au pinceau, pour un fini plus spectaculaire. Passez et repassez, n'hésitez pas à charger le sourire de rouge satiné. Le rouge mat, bien que très tendance cette année, risque de durcir les traits : à utiliser avec modération!

Petit conseil : Pour une longue tenue, appliquez une première couche, serrez un "kleenex" entre les lèvres, poudrez, puis remettez une couche de rouge.

[Voir la vidéo de démo](#)

Astuce de pro

Pour effacer un rouge à lèvres fort, versez un peu de fond de teint liquide sur un disque de coton, passez sur la bouche et démaquillez.

Appliquez ensuite un voile de teint au pinceau, essuyez délicatement avec les doigts. Passez un style enlumineur autour des lèvres, estompez au doigt. La bouche naturelle est prête à recevoir une belle brillance, gloss ou rouge à lèvres.

[Voir la vidéo de démo](#)

Vidéos : Le maquillage Solaire



Pas encore bronzée, mais déjà très motivée par un teint d'été ? La solution, c'est un make-up de saison, pour nous donner tout de suite une mine de vacances. Apprenez en vidéo et step by step, comment réussir votre look "sunshine"! Puis, passez à la pratique. C'est parti !

Le teint

Ne doit pas trop s'éloigner de la carnation naturelle : non au fond de teint trop foncé, qui fige et vieillit ! Il s'agit de sublimer votre début de hâle, pas de créer un effet trop artificiel. Evitez aussi les textures trop mates, aux effets poudrés, totalement hors sujet en été.

1. Sur visage gommé et hydraté, **appliquez un soin sublimatoire de bronzage** qui va à la fois hydrater et rehausser le teint, grâce à ses pigments réflecteurs. Faites bien pénétrer le produit, laissez sécher.
2. **Appliquez une terre de soleil sur la zone médiane.** Pour plus de naturel et un effet sexy, gardez des brillances sur le reste du visage.
3. En **touche finale** : appliquez une très petite quantité de poudre un ton plus foncé (pas plus !) en balayant, à l'aide d'un pinceau large, les pommettes, le creux des joues, l'arête du nez et les maxillaires. Cela afin de créer un effet d'ombres et de lumière, comme quand le soleil effleure le visage. Ajoutez éventuellement un blush crème dorée, brique ou corail.

Le choix de couleurs

Si vous avez la peau claire, optez pour des harmonies abricotées ; pour les peaux mates, des teints cuivrés.

Pour toutes... oubliez les tons froids pour les fards à joues : les roses bleutés, violine, framboise deviennent grisâtres sur une peau bronzée. Déconseillées aussi, les terres de soleil irisées, qui accentuent les petits défauts.

[Voir la vidéo de démo](#)

Les yeux

1. Sur la paupière mobile et l'arcade sourcilière, jouez les camaïeux avec la couleur du bronzage (donc dans des tonalités chaudes, brun doré, cuivre, or). Teintez la paupière avec un ton chaud, le multi-blush abricot, ou un fard un peu gras, doré, qui va se fondre avec le bronzage. Appliquez la couleur au ras des cils, puis dégradez avec un pinceau vers le creux de la paupière jusqu'à l'arcade.

2. Sur les cils et le rebord inférieur de l'œil, vous pouvez ajouter une touche contrastée avec un crayon khôl turquoise (à poser à l'intérieur de l'œil) ou un mascara violet, à poser sur la pointe des cils, par-dessus une première couche de mascara noir.

A éviter : La couleur sur toute la paupière mobile, et le crayon à sourcils : mieux vaut, l'été brosser simplement les sourcils en les peignant à la verticale, pour que le départ du poil soit bien redressé. Puis recoucher les pointes en appliquant un gel transparent comme un mascara incolore pour que le sourcil reste net avec une jolie ligne.

[Voir la vidéo de démo](#)

La bouche

1. Posez un baume en couche épaisse sur vos lèvres, puis frottez-les légèrement avec un mouchoir en papier pour enlever les petites peaux mortes.

2. Choisissez un rouge à lèvres d'été, transparent, dans des tonalités solaires : beige, cuivre, ou corail. Appliquez-le au pinceau.

3. Superposez un gloss transparent ou acidulé, le jour. Le soir, amusez-vous avec des couleurs flashy, orange fluo ou rose shocking, pour donner de l'éclat au bronzage.

A éviter : le rouge à lèvres "ton sur ton" (dans des tonalités chair), qui fait disparaître la bouche. Oubliez aussi le crayon contour des lèvres, qui durcit et fait la bouche artificielle, et les rouges à lèvres mats, trop durs avec un teint hâlé.

[Voir la vidéo de démo](#)

Vidéo Morphing : Visage triangulaire



Resplendissante, Liz Hurley possède un visage fin, auquel il faut redonner du volume pour le magnifier. L'égérie d'Estée Lauder sait mettre en valeur ses atouts et équilibrer ses traits. Si comme elle, vous avez un visage triangulaire, lisez les conseils de notre expert, puis suivez step by step la [leçon de maquillage en vidéo](#) et découvrez notre sélection produits pour réaliser vous-même ce maquillage.

Reconnaître un visage triangulaire

Votre menton est légèrement pointu ? Vos pommettes saillantes ouvrent votre visage vers l'extérieur ? Vous avez un visage triangulaire très féminin qui accroche naturellement la lumière. Il s'agit alors de jouer avec les ombres et créer un teint captivant.

Les règles d'or de Patrick Lorentz, maquilleur pour Estée Lauder

- Unifiez le teint sans accentuer le pointu des pommettes et du menton. Après quelques touches de fond de teint, déposez légèrement au pinceau de la poudre soleil sur ces zones stratégiques.
- Eclaircissez le regard grâce à un illumineur juste au dessus des joues. Inutile de trop maquiller les yeux. Redessinez légèrement la courbe du sourcil au crayon et à la brosse.
- Pour parfaire ce maquillage très "nude", jouez avec la couleur naturelle de la bouche. Placez une pointe de rose au centre de la lèvre inférieur avec un gloss aux pigments réflecteurs.

Vidéo Morphing : Visage rond



Malgré ses joues rebondies, Renée Zellweger est ravissante. Son secret : un bon maquillage, qui structure et harmonise son visage. Vous avez une bouille ronde ? Faites comme elle ! Lisez d'abord les recommandations de notre expert, puis suivez step by step la [leçon de maquillage en vidéo](#) pour apprendre à allonger et affiner vos traits et découvrez notre sélection produits pour réaliser vous-même ce maquillage.

Reconnaître un visage rond

Vous avez un grand front ? De bonnes joues pleines ? Votre visage est rond (lunaire) et vous donne une allure d'éternelle jeune fille. Un visage rond peut parfois paraître un peu plat. Il s'agit de créer du relief et de le féminiser avec un maquillage très subtil.

Les règles d'or de Patrick Lorentz, maquilleur pour Estée Lauder

- Avec un pinceau large et plat, lissez votre teint grâce à un fond de teint liquide couvrant. Appliquez-le uniformément sur votre visage afin de plaquer le teint.
- Diffusez la lumière en triangle à l'aide d'un pinceau illumineur, sous les yeux et tout autour de la bouche pour la rendre plus pulpeuse.
- Allongez le visage en créant un semblant d'ovale à l'aide d'un blush. Créez une ombre diagonale juste sous l'os de la pommette puis légèrement au-dessus du sourcil.
- Pour parfaire ce maquillage très féminin et allonger le visage, appliquez un gloss un peu rouge et créez de la hauteur avec un trait de crayon à sourcils.

Vidéo Morphing : Visage rectangulaire



Comment fait-elle pour être aussi rayonnante ? C'est simple : Charlotte Gainsbourg connaît les astuces de maquillage pour adoucir ses traits anguleux. Découvrez ses secrets de beauté en lisant les conseils de notre expert, puis suivez step by step la [leçon de maquillage en vidéo](#) adapté au visage rectangulaire et découvrez notre sélection produits pour réaliser vous-même ce maquillage.

Reconnaître un visage rectangulaire

Vous avez le front carré? Vos maxillaires sont développés? Votre visage est rectangulaire. Il s'agit de l'arrondir pour le féminiser en jouant avec la lumière.

Les règles d'or de Patrick Lorentz, maquilleur pour Estée Lauder

- Appliquez un fond de teint liquide en commençant toujours par les parties fixes puis en l'étalant vers l'extérieur.
- Pour créer de la lumière sous l'oeil et le début de la joue, déposez quelques touches de stylo illumineur que l'on lisse largement au pinceau.
- Avec un blush un peu plus foncé que votre carnation, jouez avec les ombres pour créer une effet arrondi. Appliquez le au pinceau en petites touches sur les joues en partant de l'oreille et sur l'arête du maxillaire s'il est trop prononcé. Sur le front, placez un peu de couleur juste aux angles à la naissance des cheveux.
- Redessinez la ligne naturelle du sourcil au crayon. Brossez tous les poils vers le bas, dessinez une jolie courbe puis rabattez les poils par dessus.
- Pour la touche finale, appliquez un gloss très naturel.