



Mise en beauté Sisley par Cyril Lanoir avec Phyto-Svelt Global et Sisleyouth Visage maquillage avec Phyto-Teint Eclat Soft Beige n° 2, Phyto-Touche Illusion d'Été, Mascara So Intense Deep Brown n° 2 et La Rouge à Lèvres Hydratant Longue Tenue Tangerine L.L.

CURE D'ÉTÉ

PRESQUE
NUE

*On laisse peu à peu tomber les artifices pour révéler un style plus naturel.
Hâte express, senteurs estivales, soins de saison... à peaufiner avant le lâcher-prise.*

RÉALISATION AURÉLIE LAMBILLON. STYLISME MARION GUIOT. PHOTOS BRUNO BARBAZAN

HYDRATATION VISAGE

Puissance 1: les soins

Faire circuler l'eau sous la peau? Facile avec les aquaporines, ces canaux internes qui abreuvent les cellules non-stop. Le pari des labos: augmenter leur densité pour perfuser les tissus en continu. Y compris sur les zones fines comme celle du contour des yeux, qui se déshydratent et se fripent vite.

Aqualia Thermal Sérums, Vichy, 24,90 € (1).

Crème Fine Hydractive 24H, Dr. Pierre Ricaud, 29,90 € (2).

Puissance 2: les gélules

Le complexe à adopter: oméga 3, 6 et 9 en une seule prise.

"Il faut toutes les variétés d'oméga pour stimuler les glandes prostaglandines qui régénèrent tous les tissus", explique Nathalie Sacreste, naturopathe. C'est promis, en une semaine, la peau et les muqueuses vont déjà mieux.

Full Spectrum Omega, Solgar, 54,50 € les 120 gélules (3).

Puissance 3: les injections

Avec de l'acide hyaluronique de faible densité, on ne modifie pas les volumes de la peau, mais on lui donne un sacré boost de rebondi. Deux options: des micro-injections pour traiter toutes les zones du visage ou des injections avec microcanule, plus profondes et localisées, qui ne laissent pas la moindre trace. En deux jours seulement, la peau est plus confort et le grain embelli, alors que l'acide hyaluronique travaille dans le derme pour fouetter sa tonicité.

Skin Booster, Galderma, à partir de 150 € la séance. galderma.fr

QUATRE BOMBES ANTIBURN-OUT

Parce qu'il faut tenir encore près de deux mois avant l'été:

Contre la fatigue (au réveil, au coucher + libido en berne)

L'andraka, une plante ayurvédique issue des rhizomes de gingembre séché. En stimulant le cœur, la digestion et la circulation sanguine, cet extrait met un bon coup de fouet à l'organisme. "L'intérêt, c'est que la sensation d'énergie va s'installer au fil du temps. Une cure d'un mois suffit à se remettre sur pied, mais les gros

bosseurs devraient s'y coller quinze jours par mois", recommande Nathalie Sacreste.

Andraka, Ayur-vana sur ayurvana.fr, 13,90 €.

Mater l'émotionnel en dents de scie

La fleur de Bach Olivier, dédiée à l'épuisement général, est aussi connue pour baisser le seuil émotionnel. Out les crises de larmes à chaque pénurie d'agrafes au bureau.

"Le système endocrinien s'affole au printemps avec des sautes d'humeur à la clé. Cette fleur de Bach permet de calmer le jeu en régulant les flux d'hormones", précise la naturopathe. Comptez deux gouttes trois fois par jour pendant trois semaines.

Élixir de fleurs de Bach Olivier, Élixirs & Co, 9,50 € (4).

Booster le système immunitaire à plat (donc l'organisme qui chope tout ce qui passe, les allergies aux pollens en bonus). Le Sirop du Père Michel, un concentré de propolis, d'oligo-éléments et d'huiles essentielles. Anti-inflammatoire, booster du système immunitaire, il calme les allergies fissa. Pour un traitement de fond, deux cuillères à café deux fois par jour, quinze jours par mois durant un trimestre.

Sirop du Père Michel, Bioligo, 18,50 € (5).

Doper le QI en chute libre (d'où le pouvoir d'attention d'un poisson rouge et des boulettes en série dans l'open-space).

De la vitamine D naturelle. Ce liquide, extrait de la laine ▶



des moutons (slurp!), est le meilleur ami du cerveau et améliore aussi la reminéralisation des os. Essayez deux gouttes par jour jusqu'en juillet, voire plus sur les conseils d'un médecin car les carences sont légion.

Vitamine D3, Fleurance Nature, 10,90 €.

ALLÉGER SON SILLAGE

Avec la Cologne, un splash et c'est l'été. Version 2014, on oublie la sempiternelle fleur d'orange pour des senteurs plus aromatiques, plus jardin, mais aussi plus "cuisine".

"Longtemps délaissées, les notes aromatiques amènent de nouvelles pistes créatives, notamment avec une touche gustative salée vraiment inédite", s'enthousiasme Amélie Bourgeois, parfumeuse chez Flair. Subtil, mais addictif!

Enfin, ce qui enchante surtout avec ces néo-sent-bons, c'est la sensation de propre et de fraîcheur qui en émane.

De là à s'imaginer en longue robe blanche Chloé chahutant dans la garrigue, il n'y a qu'un pas. À franchir vite!

Verveine: *Eau Fraîche Verbena Infusion, Laura Mercier, 50 ml, 55 € (6)*. Coriandre: *Cologne Noble, La Manufacture sur lamannedeschateaux.com, 245 ml, 120 € (7)*. Géranium: *Eau de Toilette Geranium Odorata, Diptyque, 100 ml, 75 € (8)*. Lavande: *Eau Fraîche Lavande, Panier des Sens, 50 ml, 19,90 € (9)*.

CHEVEUX: DIX BONNES RAISONS DE PASSER AU MI-LONG

Avec les conseils de David Mallett, coiffeur maestro.

1. C'est la longueur qui donne immédiatement du style. N'est-ce pas Anya, Eva et Daria?
2. On a adoré la pixie cut... il y a deux saisons. Maintenant, on cherche à récupérer des cheveux, des vrais.
3. Autant se débarrasser des pointes abîmées avant de partir au soleil.
4. C'est la coupe frenchy par excellence, structurée dans ses fondements, hyperrelax en apparence. Les Américaines en feront bientôt un bouquin!
5. Il permet de toujours s'attacher les cheveux les jours sans.
6. Le curseur audace est au centre entre le long barbant et le court.
7. On n'aime pas se coiffer. Tant mieux, le mi-long se porte flou dans le cou. Roulez en chignon avant de dormir pour avoir les bonnes ondulations au réveil.
8. Il se looke avec des pointes un peu dégradées, une mèche, une frange.

9. Il va à tout le monde, à condition de doser la longueur entre le bas de la mâchoire et la clavicule, en se basant sur la longueur du cou.

10. Il est facile à entretenir, plus beau les deux jours qui suivent le shampoing. Bien aussi, le shampoing sec aux racines, pour cleaner et gagner.

ADOPTER LE (FAUX) HÂLE 2014

Qu'ont en commun Jerry Hall époque 70s et Kate Moss dans "Playboy"? Le hâle parfait de l'été 14! Chaud, doré et assez clair. Soit une tonalité ultra lumineuse plutôt esprit jogging à Venice, que crêpe à Palm Springs. James Harknett, Tanning Gourou à Londres, nous donne les clés de la réussite.

Appeler la peau lisse

C'est le prérequis d'un bronzage joli. Mieux vaut épiler, mais 24 heures avant sinon les pigments se nichent dans les pores dilatés et font des taches. Exfoliez pour éliminer les cellules mortes qui colorent plus que les autres et laissent des traces.

Hâler tranquille

Attention aux couches de produits qui entravent la prise de hâle! Hydratez uniquement les zones les plus sèches (genoux, talons, coudes et le dessus des mains) qui ont tendance à tacher. Choisissez une lotion autobronzante pour peau claire (oui, même si vous êtes mate) ou ajoutez une moitié de crème hydratante pour le corps à un produit classique, voire 2/3 pour le visage. Malaxez la peau ou utilisez un gant dédié. Sur le visage, protégez les sourcils, les lèvres et la racine des cheveux blonds avec une crème grasse. Posez le produit comme une crème de jour, de l'intérieur du visage vers l'extérieur.

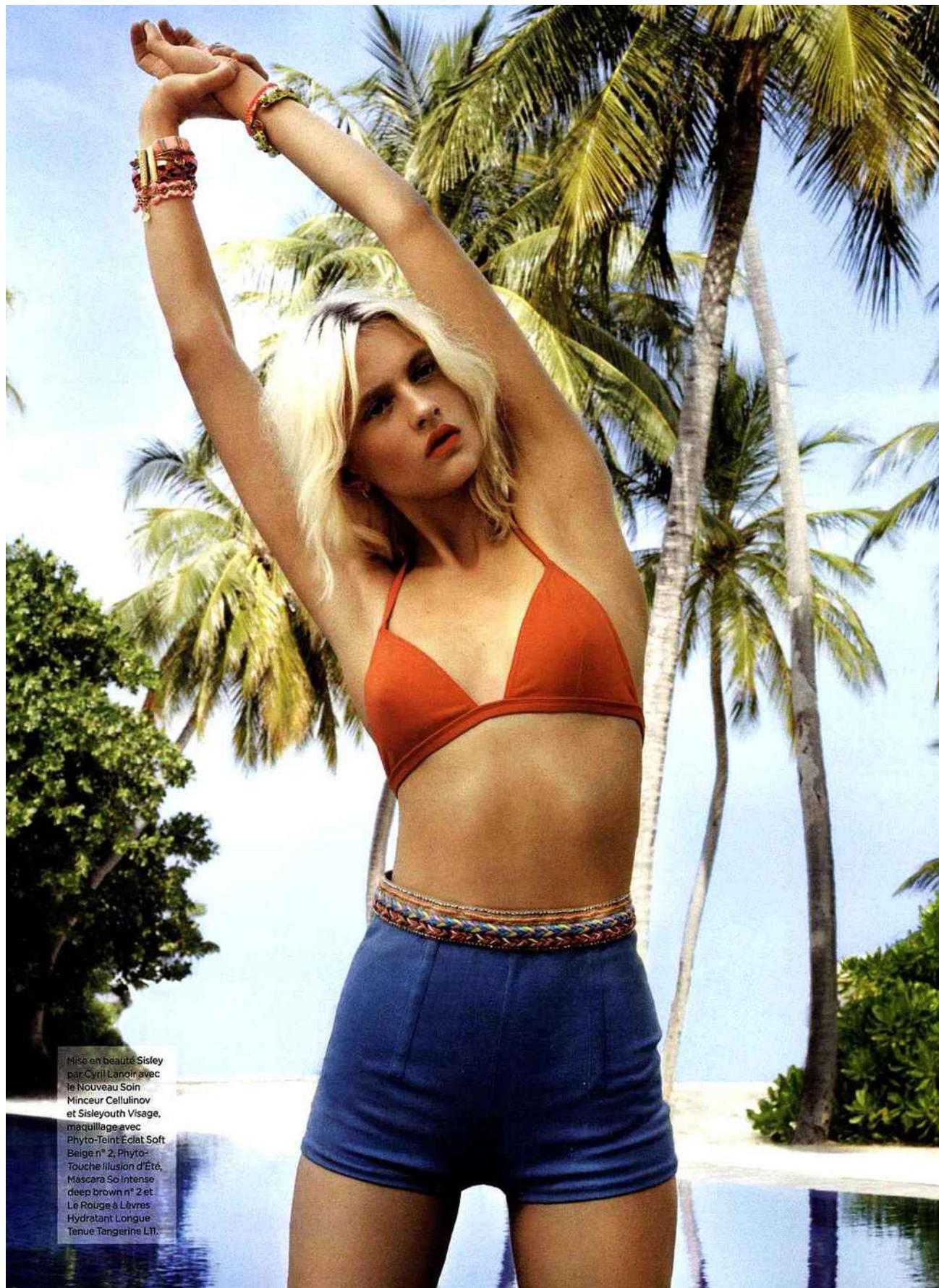
Exhiber le bon bronzage

Éclatant au lendemain de l'opération, le hâle prend un coup de terne à mesure qu'il s'estompe. Sauf si on hydrate la peau à fond pour le mettre en lumière, quitte à tricher un peu avec une huile très fine sur les épaules et le bombé des mollets. Faites durer le plaisir en respectant deux règles: 1. Une eau tiède au moment de la douche car trop de chaleur attaque les pigments. 2. Un séchage en douceur: serviette râpeuse + frottements ardents = traces blanches.

À glisser dans son soin de jour: *Addition Concentré Éclat, Clarins, 25 € (10)*. L'allié uniformité: *Gant Applicateur, Vita Liberata chez Sephora, 6 €*. Infusé d'eau de coco hydratante: *Self Tan Beauty 01 Light Week-end in Capri Visage et Corps, Lancaster, 35 € (11)*. Une semaine pour dorer: *Crème Autobronzante 1 Semaine Teint Radieux, Garnier, 9,90 € (12)*. ▶







Mise en beauté Sisley
par Cyril Lanoir avec
le Nouveau Soin
Minceur CellulinoV
et Sisleyouth Visage,
maquillage avec
Phyto-Teint Eclat Soft
Beige n° 2, Phyto-
Touche Illusion d'Été,
Mascara So Intense
deep brown n° 2 et
Le Rouge à Lèvres
Hydratant Longue
Tenue Tangerine L.II.

LES TROIS ALIMENTS FEEL GOOD

Le fenouil, boosteur de tonicité

Bourré de vitamines du groupe B, le légume anisé fouette la tonicité de la masse musculaire. Un allié pour celles qui reprennent le sport ou les confirmées qui apprécient aussi l'apport de vitamine K, anticrampes. Ultrafibreux, le fenouil assure aussi une digestion impeccable. "Avec une cuillère à soupe de fenouil râpé par jour, la fatigue s'estompe et l'on se sent légère", précise Nathalie Sacreste.

La framboise, dopeur de féminité

Grâce à son action tonique sur l'utérus, elle jugule les douleurs menstruelles et réduit les gonflements. En prime, elle calme les coups de blues, fréquents aux changements de saison ou lors de la période maudite du mois. Une barquette quotidienne, quelques jours avant et pendant les règles, les rendrait beaucoup moins pénibles...

L'artichaut, propulseur de détox

Connu pour détoxifier le foie, l'artichaut agit surtout sur la vésicule biliaire qu'il nettoie de tous les poisons qu'elle accumule au fil des mois (pesticides, métaux lourds). À la clé? Une digestion au top, moins de ballonnements et une sensation nouvelle de légèreté. À condition de s'en délecter trois fois par semaine, cru de préférence.

UN CORPS LISSE MINUTE

Indispensable avant l'épilation, incontournable pour exhiber une peau nickel, le gommage se décline à toutes les sauces et il y en a forcément un pour vous.

Option cristaux

Conservés dans un fond d'huile sensorielle, les cristaux fondent à mesure qu'on les fait rouler sur la peau. Cumulées à l'huile, les particules de sucre et de sel, capteurs d'eau, hydratent la peau et font un grain sublime. En revanche, ces produits sont trop doux pour déloger des rugosités installées sur les bras, les coudes, la face des jambes qui frotte contre le jean. Verdict: parfait en entretien, il déçoit un peu quand on a séché le gommage tout l'hiver.

Cristaux de sucre + protéines de soie: *Gommage aux Protéines de Soie Ambre, Musc et Santal, La Sultane de Saba, 34 € (13).*

Version grains

Plus musclés que les cristaux fondants, les grains issus des noyaux de fruits, du bambou ou de tout autre écorce permettent de longs massages pro peau lisse. Efficacité garantie, mais attention si vous avez la peau sensible, surtout si les particules ne sont pas micronisées. "Elles

peuvent être tranchantes et provoquer des microlésions sur la peau, avertit Isabelle Benoit. Rien de grave a priori, mais si l'on bronze dessus, on se retrouve vite avec des marques blanches façon cicatrices."

Fèves de cacaoyer + karité pur : *Soin Gommant Corps, Mixa, 4,32 € (14).*

Façon peeling

Version lait ou gel douche lissant, les acides de fruits décollent l'excès de peaux comme personne. Surtout si on a la bonne idée de les laisser poser en masque une fois de temps en temps pour faire place nette. Bref, c'est la meilleure option pour un derme toujours impeccable, y compris sur les peaux sensibles qui tolèrent mieux les acides que les grains.

Particules douces + BHA: *Exfoliant Doux pour la Douche, Esthederm, 25,80 € (15).*

ÉNERGIE, DÉTOX, PROTECTION: PAR ICI, LE JUS DE L'ÉTÉ

À juicer tous les matins, pour booster l'organisme et la peau, voici la recette de Virginie Rogé, fondatrice de Dietox (dietox.com/fr/).

Ingrédients

- 1 pomme golden pour les fibres, les minéraux et l'effet coupe-faim,
- 1/2 citron sans l'écorce pour la vitamine C brûle-graisse et sa faculté à nettoyer le système digestif,
- 2 carottes pour les antioxydants qui protègent spécifiquement des UV,
- 3 centimètres de céleri pour l'effet drainant et booster du système nerveux,
- 1 cuillère à café de thé matcha pour les antioxydants et l'effet apaisant sur l'organisme,
- 1/2 cuillère à café de spiruline pour évacuer les métaux lourds.

LE ROWING, LE NOUVEAU SPINNING?

Cityrow, Rowzine, GoRow... Les studios de rowing pullulent déjà à New York. Et le fait qu'en VF le rowing soit un simple rameur n'y change rien! Il faut dire que cette machine inspirée de l'aviron cumule les qualités. La première étant de faire travailler absolument tous les muscles, là où le spinning ne bosse que sur le bas du corps. Notamment ceux du dos qui ne bougent jamais que l'on soit voutée sur son ordi ou affaissée sur un vélo. "Son autre atout, c'est qu'il ▶





Mise en beauté Sisley par Cyril Lapoir avec le Nouveau Soin Minceur CellulinoV et le Super Fluide Solaire Corps SPF 30, maquillage avec Phyto-Teint Eclat Soft Beige n° 2, Phyto-Touche Illusion d'Été, Mascara So Intense Deep Brown n° 2 et Le Rouge à Lèvres Hydratant Longue Tenue Tangerine L.T.

a une dimension cardio, explique Steve Compagnon, coach au Klay. Le tout sans choquer les articulations comme avec le stepper, la course à pieds ou la corde à sauter." En vingt minutes, trois ou quatre fois par semaine, le corps se dessine rapidement. Seul bémol, une mauvaise posture conduit vite à la blessure. Commencez sous la surveillance d'un coach.

MIEUX QUE LES SHIELDS, LES BB ET CC CREAMS

Pimpées version solaire, les BB et CC creams affichent SPF plus élevés et teintes effet hâlé. Un combo irrésistible, sans oublier leurs vertus classiques : hydrater, unifier, corriger... Évidemment, les pros adhèrent : "Les crèmes avec SPF et les shields utilisent des filtres organiques qui se dégradent au soleil. Forcément, la protection baisse au fil de la journée. Alors que les BB et les CC abritent des écrans minéraux, les pigments pour commencer, qui sont inertes et très stables pour une protection plus efficace", déclare Isabelle Benoit, directrice de la communication scientifique Esthederm. *CC Cream Apricot SPF 35, Yves Saint Laurent, 58,20 € (16).* *CC Glow Ruby Crystal, Dr. Brandt, 39 € (17).* *BB Capital Soleil SPF 50+, Vichy, 16,90 € (18).*

AVANCER MASQUÉE

Blindé d'actifs, le masque est le meilleur allié pour régler les problèmes de surface de la peau.

Écran peau bourgeonnante

Belle endormie pendant l'hiver faute d'une bonne circulation, la peau a ses humeurs quand le printemps revient. "Quand la microcirculation et l'oxygénation s'améliorent, elle en profite pour libérer ses toxines d'un seul coup", décrit Isabelle Benoit. À la clé ? Trop de sébum et quelques boutons à contrer avec la bonne vieille argile et des huiles essentielles ciblées.

Masque Magnifica, Sanoflore, 18,20 € (19).

SOS peau assoiffée

Sortie de l'hiver, la peau crie sécheresse et les crèmes ne suffisent pas à la soulager. En agissant directement sur la couche cornée, les masques règlent le problème fissa. D'autant que leur texture onctueuse permet de stocker d'importantes doses d'actifs hydratants, trop poisseux pour les crèmes. N'hésitez pas à faire une semaine de masques tous les soirs pour régler le problème une bonne fois pour toutes.

Le Wrap Nutri Repair, Qiriness chez Marionnaud, 39,90 € (20).

Antipeau terne

Trop de cellules mortes + une circulation en berne, il n'en faut pas plus pour afficher une peau "Fifty Shades of Grey". Misez sur un masque coup de fouet qui abrite en plus des actifs exfoliants pour lisser le grain.

Masque High-Tech Bal Masqué des Sorciers, Garancia, 28 € (21). —JOY PINTO