

6 astuces «Bonne mine» pour devancer le printemps

Cernes, teint brouillé, manque d'éclat... pas de panique! Voici quelques conseils pour retrouver une bonne mine à la sortie de l'hiver.

Par Anne Van Landeghem

1 - Teint radieux - détox de printemps

L'alimentation compte pour beaucoup dans l'éclat du teint. Après les riches petits plats de l'hiver, il est temps de retrouver une alimentation équilibrée et une bonne hydratation, deux facteurs indispensables à un teint lumineux et zéro défaut.

*Le matin au saut du lit, détoxifiez votre organisme en buvant, à jeun, un jus de citron dilué dans un verre d'eau tiède pour éliminer les toxines et retrouver un teint éclatant (le citron aide aussi à la décomposition et à l'évacuation des graisses...).

*Tout au long de la journée, réhydrater votre peau en buvant régulièrement de l'eau, des jus de légumes, des bouillons maigres ou des tisanes à base, par exemple, d'artichaut (2 g de feuilles séchées en infusion, 3x / jour), ou de pissenlit (3 g de feuilles séchées en infusion, 3x / jour) pour stimuler le foie et éliminer les toxines.

*Mangez sainement en privilégiant les fruits et les légumes, les produits à base de céréales complètes plutôt que raffinées, le poisson et les viandes blanches. A l'apéritif, optez pour un cocktail de jus de carotte, d'orange et de kiwi, riche en bêta-carotène et en vitamine C. En entrée, découvrez la salade de radis noir, souverain pour nettoyer le foie, ou de pissenlit, délicieuse en salade et qui possède les mêmes vertus fraîches que sec. Oubliez sucres raffinés, alcool, graisses saturées et plats industriels tout préparés...

*Si nécessaire, faites une cure de compléments alimentaires coup d'éclat: acide hyaluronique, antioxydants, vitamines E, A ou C, huile de bourrache et d'onagre, lycopène... favorisent l'éclat du teint ainsi que l'hydratation et la souplesse de la peau.

*Pratiquez une activité physique pour oxygéner vos cellules et dormez au moins huit heures par nuit, car le manque de sommeil est synonyme de cernes, de poches, de teint brouillé et... de mauvaise mine.

*Enfin, gardez le sourire, il illumine le visage le plus naturellement du monde.

2 - Eclat - nettoyage + gommage

Pour retrouver un teint lumineux et un grain de peau uniforme, démaquillage et nettoyage quotidiens assortis d'une exfoliation douce une à deux fois par semaine empêchent les peaux mortes d'éteindre le teint et la grise mine de s'installer.

*Se démaquiller impérativement, c'est la règle d'or, matin et soir, avec un démaquillant et une lotion tonique ou une eau florale adaptés à votre type de peau.

*Pour nettoyer la peau, les brosses visage sont un must avec leurs vibrations et leurs petits mouvements circulaires qui stimulent l'épiderme et dénichent les impuretés. Elles s'utilisent avec un nettoyant doux ou un lait démaquillant. Pour celles qui préfèrent la méthode classique, le mieux est d'humidifier la peau à l'eau tiède puis de masser le visage avec un démaquillant doux avant de rincer et de sécher délicatement la peau.

*Afin d'éliminer les cellules mortes et de raviver l'éclat, on opte (une à deux fois par semaine selon le type de peau) pour un gommage doux qui agit si possible de manière mécanique (particules fines pour l'exfoliation) et enzymatique (AHA, acides de fruits ou de fleurs pour l'éclat). Il va éliminer impuretés et cellules mortes, resserrer les pores, éliminer l'excès de sébum pour matifier, lisser la peau, stimuler la microcirculation et favoriser la respiration cellulaire afin de raviver l'éclat.

3 - Peau soignée - peau hydratée!

Une peau pleine d'éclat est une peau hydratée, et tout le maquillage du monde ne pourra camoufler les affres d'une peau mal soignée!

*Etablir une routine de soins qui tienne compte de l'âge et des besoins de notre peau est donc indispensable. Elle devra si possible se composer d'un sérum booster d'éclat et d'hydratation, d'un contour des yeux défatigant et d'un soin de jour hydratant, protecteur et anti-âge que l'on appliquera le matin, à compléter par une crème de nuit nourrissante, un sérum qui favorise le processus de régénération de la peau en aidant les cellules à se débarrasser de leurs déchets, et un contour des yeux réparateur à appliquer le soir pour une efficacité décuplée, après avoir, il va sans dire..., nettoyé la peau! Car passer la journée ou se coucher sans prendre soin de sa peau revient à laisser votre épiderme se débrouiller seul face aux éléments, aux polluants et aux radicaux libres qui peuvent ainsi poursuivre leurs ravages en toute impunité!

*Une fois par semaine, pour compléter cette routine, on appliquera un masque hydratant qui aura pour effet de repulper la peau et de la ressourcer, ou riche en vitamine C pour unifier le teint et rendre la peau plus éclatante.

4 - Massage rose aux joues!

Masser manuellement le visage va redonner du pepsi à la peau en relançant la microcirculation sanguine et lymphatique, en oxygénant le derme et en sollicitant les muscles sous-cutanés.

Idéalement, effectuez ce massage le matin en appliquant vos soins: chauffez délicatement le produit au creux de vos mains. Mains à plat sur le visage, effectuer des pressions et des glissements doux sur le front, le menton et les joues, du centre du visage vers les tempes et les côtés du cou (c'est là que se situent les chaînes ganglionnaires qui vont éliminer les toxines pour décongestionner le visage). Poursuivez avec de petits mouvements circulaires en insistant sur les pommettes, puis pratiquez de légers pincements entre le pouce et l'index pour tonifier le bas du visage et l'ourlet de la lèvre. Décongestionnez le contour de l'œil en effectuant des pianotements à l'aide de l'auriculaire et de l'annulaire avant de poser quelques secondes sur vos paupières deux petites cuillères en inox préalablement passées cinq minutes au congélateur pour défroisser le regard.

5 - Triche à l'autobronzant!

Pour retrouver illico sa bonne mine, on peut miser sur un autobronzant spécial visage qui va nous offrir un hâle sur mesure et donner l'illusion qu'on a passé tout le week-end au soleil. Il faut le choisir progressif, plutôt adapté aux teints clairs pour en maîtriser l'intensité et en brume, à ajouter à votre soin, ou en fluide pour qu'il soit plus facile à appliquer et offre un résultat ultra naturel. Pensez à exfolier et à bien hydrater votre peau la veille. Appliquez l'autobronzant sur toutes les zones du visage y compris le contour de l'œil, le cou et les oreilles, mais en évitant la paupière supérieure et les lèvres. Retirez le surplus de produit sur les sourcils avec un coton tige et lavez-vous bien les mains après l'application.

6 - Maquillez léger!

Pour celles qui ne sont pas fans d'autobronzant, la solution maquillage glow vous donnera un teint printanier en deux tours de pinceaux. Dissimulez les cernes avec un anticerne, choisissez une BB ou une CC crème riche en pigments diffuseurs d'éclat qui vous donnera instantanément bonne mine. Ajoutez une touche de poudre de soleil à l'aide un gros pinceau Kabuki sur les parties bombées du visage. Ajoutez une touche de blush corail ou rosé sur les pommettes, un fard pastel sur les paupières, un peu de gloss orangé ou rose sur vos lèvres, et le tour est joué!

Le conseil du pro Daisy De Iaco, dermatographe



L'Effet Papillon: rien que pour vos yeux!

Daisy De Iaco, dermatographe pionnière dans le domaine du maquillage permanent et reconstructif en Suisse depuis vingt-huit ans, attire une clientèle sélective. Elle a créé son propre label «La Griffé de Daisy» qui sort ses griffes et présente en exclusivité une innovation: l'«Effet Papillon», le fard à paupières permanent!



L'«Effet Papillon» a été imaginé pour valoriser la couleur des yeux en créant des ombres sur les paupières dans un arc-en-ciel jouant avec ses sept couleurs: rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet... comme le ferait un papillon qui déploie des pigments peints de sensualité. Indépendamment de l'envie d'embellir vos paupières, au fil des ans, ces dernières ayant tendance à s'affaïsser, à être marquées par des ridules qui assombrissent et ternissent le visage. Désormais, ce sera juste un mauvais souvenir! Grâce à ce maquillage permanent exclusif et novateur, vous pouvez défier le temps, diminuer la fatigue et corriger les imperfections qui soulignent votre regard...

Texte Chantal-Anne Jacot. Photos Anne Piralla - L'Instant Photo
www.lagriffededaisy.ch - www.daisyinstitut.ch



Le shopping de BI

Pour une peau lisse, resurfacée, radieuse et qui retrouve un éclat incroyable en moins de cinq minutes! **Radical Express Delivery Enzyme Peel.**

En cure une à trois fois par semaine pour détoxifier la peau, lui redonner de la vitalité et booster son éclat. **Masque 105 de Yon-Ka.** **Sérum Lifting Contour des Yeux de La Mer** et son applicateur pour créer votre propre rituel de massage, lifter, réparer et renforcer la structure du contour de l'œil.

«Shake shake»... on agite le flacon pour une goutte d'aqua-gel ultraléger au fini make-up transparent qui corrige, unifie, sublime, protège et repulpe la peau! **Dior Hydra Life Water BB 020 SPF30.** Deux sucres naturels dans un lait autobronzant pour atteindre le degré de bronzage rêvé et s'offrir un hâle éclatant, bluffant de naturel. **Clarins Lait Fondant Auto-Bronzant Visage et Corps.**