



QUOI DE NEUF BEAUTÉ MODE D'EMPLOI

FAITES UNE BODY DÉTOX

Bilan de l'hiver : une peau archi-sèche et archi-terne. Découvrez notre plan d'attaque en quatre étapes pour vite retrouver un épiderme désirable.

1 Passez au hammam chaque mois

On devrait prendre l'habitude d'aller régulièrement se faire suer au hammam, si ce n'est une fois par semaine comme les puristes, une fois par mois ou à chaque changement de saison. La peau est un organe d'élimination au même titre que les reins, le foie, les poumons... En provoquant une forte transpiration, on se débarrasse des toxines qui nous encrassent, nous fatiguent, nous font la peau terne et nous causent des problèmes cutanés. Un « exercice » qui réapprend à la peau à éliminer car, à force de ne pas fonctionner, elle devient paresseuse, comme si de petites portes bloquaient la sortie de l'eau et des toxines. A domicile, on poursuit dans le même esprit en alternant sous la douche eau fraîche et eau chaude.

2 Exfoliez-vous sucré-salé

La peau étant en jachère depuis un moment, on adopte l'option la plus efficace, à savoir le gommage au sucre ou au sel, en massant par mouvements circulaires sur peau sèche. On procède des pieds vers les fesses, des mains vers les épaules... C'est facile à retenir : on va des extrémités vers le cœur.

3 Hydratez-vous ferme !

Une peau douce, ça fait envie, mais l'idéal c'est qu'elle soit aussi super ferme. L'idée, c'est de la recharger en eau et en lipides et de renforcer les fibres de collagène et d'élastine. Dès 30 ans, on troque donc son simple lait contre une formule galbante.

4 Massez-vous utile

En appliquant sa crème, on se fait une petite séance de stretching cutané : on masse en dessinant des petits cercles sur la peau en se déplaçant très lentement. Bien plus efficace que les grands mouvements de lissage et repassage qui étirent la peau sans la stimuler, explique la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. On ajoute quelques pincements du bout des doigts (sans se faire mal !) sur les zones un peu ramollos. Comme le sport pour la silhouette, ce qui paie, c'est la régularité.



notre wish list

- 1. Pétillant.** Une pure gourmandise qui sent le bonbon au citron : Exfoliant Corporel Tendre Citron, The Body Shop, 200 ml, 13 €.
- 2. A l'orientale.** A travailler sur peau sèche, un trio sable, sel et huile d'argan pour faire la peau aux cellules mortes : Gommage au Sable du Désert, Les Sens de Marrakech, 200 g, 29 €. **3. Al fresco.** Un gel fraîcheur pour les jambes qui s'échauffent : Petitgrain Hydrating Body Gel, Aēsop, 120 ml, 27 € (en avril).
- 4. Massage easy.** Avec cette texture moelleuse hautement dosée en manikara d'Afrique pour préserver l'élastine, donc la jeunesse : Excellence de l'Age, Decléor, 200 ml, 68 €. **5. Ciblé.** Aussi concentré en actifs qu'un sérum, ce soin s'utilise là où ça se relâche : décolleté, bras, cuisses, ventre. Premiers résultats stretchants dès quatre semaines : Concentré Anti-Age Sisleya, Sisley, 150 ml, 90 €.
- 6. Baume liftant.** Une texture qui nourrit comme il faut et galbe aussitôt : Lift-Fermeté, Clarins, 200 ml, 52,50 €.
- 7. Super riche.** Beurre de karité et complexe marin, une crème qui soulage le manque de tonus : Expertise Fermeté Corps, Daniel Jouvanne, 150 ml, 37 €.

CLAIRE DHOUILLY

Photos Ben Watts, Silvina Rostan. Réalisation natures mortes Lauriane Seignier.