



MISSION ÉCLAT  
**10 GESTES POUR UNE  
PEAU LUMINEUSE**

**L'arrivée de l'hiver rime souvent avec un visage terne et fatigué, mais en adoptant la bonne routine, on peut rapidement retrouver notre bonne mine. PAR VIRGINIE KOERFER**

Photos Guillaume Reynaud/Gallery Stock/Photosenso - Shutterstock - DR





# 1 Adopter un bon rythme de sommeil

Ce n'est pas une idée très originale, mais nous manquons quasiment tous de sommeil (période d'activité intense des cellules de notre corps). Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice de Cinq Mondes, rappelle

pourtant que « le sommeil, suffisant et de bonne qualité, c'est la clef de l'éclat. » Elle conseille d'adopter un rythme hivernal en se couchant au plus tard à 23 h, pour se lever plus tôt le matin et avoir du temps pour soi.

## Eviter de surchauffer son intérieur

On sait qu'il est recommandé de dormir dans une chambre à 18 °C pour assurer un sommeil de bonne qualité. Ce que l'on sait moins, c'est que la peau « trinque » aussi dans un appartement surchauffé. « Des études démontrent que la proximité d'une source de chaleur importante empêche la matrice cellulaire de bien fonctionner », explique Nathalie Bouchon-Poiroux. Alors, dans la journée, on ne dépasse pas 20 °C, on enfle un pull si besoin et on ouvre les fenêtres régulièrement pour respirer.

## Utiliser une crème de jour adaptée à la saison

L'application d'un soin chaque matin protège la peau des intempéries (froid, vent, pluie...), l'hydrate, la nourrit et préserve le film hydrolipidique. « On choisit une texture avec des ingrédients gras, une crème plus riche, à doser en fonction

de la nature de la peau, pour gagner en confort », explique Léa Faleschini, formatrice internationale Payot. Sous la crème, on glisse un sérum à l'action complémentaire, selon les besoins de l'épiderme : hydratant, éclaircissant...



# 4 Dorloter le contour de l'œil

On réveille le regard en gommant les yeux de hibou, avec quelques mouvements faciles à reproduire et en appliquant un soin contour de l'œil. Pour mobiliser les pigments stagnants responsables des cernes colorés, on agit en douceur sur les glandes lymphatiques, avec un drainage express très efficace.

• **Premier exercice**

À l'aide d'un doigt, on fait un cercle autour de l'œil en passant sur le sourcil et sur le cerne. D'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens.

• **Second exercice**

Idéal quand on passe notre temps les yeux rivés sur un écran, il permet de relâcher le nerf optique, de détendre le contour de l'œil et de relancer la circulation sanguine. On maintient un regard « halluciné », en plaçant l'index sur le sourcil, le pouce sur le cerne, et en ouvrant le regard. Puis on lâche les doigts pour retrouver une position normale des paupières, à répéter 5 fois d'affilée.

**Crème de jour** 1 Crème Hydrapase HA riche, 50 ml, 19 €, LA ROCHE-POSAY. 2 Sérum Botanical Kinetics, illuminateur instantané, 30 ml, 59 €, AVEDA. 3 Crème baume Excellage, 50 ml, 99 €, INSTITUT ESTHEDERM. 4 Crème jour anti-âge Collagen Youth, 50 ml, 24,95 €, NOCIBÉ SKIN FOCUS. 5 L'appel de la forêt, Double sérum éclat & jeunesse, 30 ml, 42,90 €, GARANCIA. 6 Soins régénérant fondamental, Life Plankton Elixir, 50 ml, 85,50 €, BIOTHERM.

**Contour de l'œil** 7 Complexe multi-réparation synchronisée Matrix concentré contour des yeux, Advanced Night Repair, 15 ml, 72 €, ESTÉE LAUDER. 8 Contour des yeux hydratant et nourrissant à l'avocat, 14 g, 31 €, KIEHL'S. 9 Crème rafraîchissante pour les yeux Ginzing, pour éclaircir et dégonfler, 15 ml, 31 €, ORIGINS CHEZ SEPHORA. 10 Contour des yeux revitalisant, Hydra-Protect +, 15 ml, 16,90 €, LABORATOIRES DE BIARRITZ. 11 Soins contour des yeux Re-Energizing Sleeping, 15 ml, 14 €, LAVERA.

NOTRE SÉLECTION





► Dossier beauté

## Soigner le démaquillage

On sait que c'est la clef pour avoir une peau lumineuse. S'il reste des traces de maquillage et d'impuretés, le teint vire au gris. Le soir, on prend donc le temps de se démaquiller avec une huile, idéale pour reconforter le visage après avoir été soumis aux intempéries hivernales. On masse l'huile tout doucement pour décoller le maquillage, en ajoutant quelques gestes stimulants. On lisse ensuite la peau de la zone médiane vers l'extérieur du bout des doigts, on peut aussi pincer doucement l'épiderme comme on le ferait sur la joue d'un enfant, conseille Léa Faleschini, « Les pincements boostent la circulation sanguine et le système lymphatique. En drainant le visage, on élimine les toxines et le teint s'éclaire ». Ces gestes sont à répéter le matin quand on a le temps.



### Appliquer un soin la nuit

Léa Faleschini souligne l'importance d'appliquer un soin le soir : « Une fois démaquillée, la peau peut manquer de confort. Elle est souvent sensibilisée par le froid. L'épiderme se régénère la nuit, pendant le sommeil. On utilise un soin riche et réparateur, comme une huile ou une crème onctueuse. »

## Privilégier un gommage cocooning

En toute saison, l'élimination des cellules mortes et des impuretés est indispensable pour assouplir l'épiderme. « En mélangeant le gommage visage à un peu d'huile ou à du masque hydratant, on applique un mélange ultra-confortable, qui protège l'équilibre du film hydrolipidique, mais qui reste tout

de même efficace pour faire peau neuve », détaille Nathalie Bouchon-Poiroux.

On privilégie les mouvements ascendants pour masser ce mélange gommant sur la peau, en commençant par la base du cou, puis horizontalement de la zone médiane vers l'extérieur du visage.



NOTRE SÉLECTION

**Démaquillage** 1 Huile démaquillante à 7 ingrédients, 100 ml, 13,50 €, **TYPOLOGY**. 2 Huile démaquillante visage et yeux à l'huile d'olive Herbio, 95 ml, 24,50 €, **PAYOT**. 3 Huile démaquillante hydratante aux huiles végétales biologiques, 140 ml, 27 €, **COMPAGNIE DE PROVENCE**. 4 Huile lactée démaquillante & nettoyante au thé blanc bio, 100 ml, 29,90 €, **COSMÉLÂME**.

**Soin de nuit** 5 Sublime huile aux extraits de camélia, riz et sésame, Essence de Beauté, 30 ml, 79 €, **DR PIERRE RICAUD**. 6 Huile de nigelle bio rééquilibrante, peaux mixtes à grasses, 50 ml, 13,50 €, **MELVITA**. 7 Huile de beauté, 30 ml, 57 €, **ORYZA LAB**. 8 La crème nuit redensifiante, 50 ml, 40,50 €, **SAÈVE**.

**Gommage** 9 Crème exfoliante, 75 ml, 30 €, **LPG**. 10 Gommage granité Noni & Coco, 150 ml, 26 €, **LES THERMES MARINS DE SAINT-MALO**. 11 Gommage argile blanche, 100 ml, 4,95 €, **CATTIER**. 12 Crème exfoliante Chrono Cocoon, 50 ml, 24 €, **AURIÈGE**.





◆ Dossier beauté

## 8 Faire une overdose de masques

Pour Nathalie Bouchon-Poiroux, c'est un véritable « bain de recharge ». Laisser poser ce concentré d'actifs (en crème, masque tissu ou gélifié), surdosé en eau et lipides, permet de réparer le film hydrolipidique

et de « verrouiller l'eau » à l'intérieur des cellules. Indispensable après un gommage, on peut ensuite laisser poser un masque 2 à 3 fois par semaine (hydratant, liftant...), selon les besoins de la peau.



NOTRE SÉLECTION

- 1 Masque Souabou, purifiant et détoxifiant, 50 ml, 60 €, DELBÔVE.
- 2 Masque revitalisant, 30 ml, 36,10 €, DR. HAUSCHKA. 3 Masque illuminant, hydratant et éclaircissant, 50 ml, 39 €, PAULA'S CHOICE. 4 Masque tissu camomille bio apaisant et défatigant Naturally Good, 3,90 € l'unité, NIVEA. 5 Masque Sublime Éclat, 50 ml, 49 €, VINÉSIME.



## 10 S'offrir une séance de Skinbooster

Pratiqué par un médecin esthétique, ce traitement par injection d'acide hyaluronique, est hydratant et antioxydant, parfait pour donner un coup d'éclat au cœur de l'hiver.

La séance dure 15 min et l'injection est pratiquée à l'aide d'une petite canule pour déposer le produit sous la peau. « Ce dernier n'est pas volumateur, il ne déforme pas le visage », souligne le Dr Jean-Marc Adda médecin esthétique. La peau est juste réhydratée et ultra-lumineuse. Des œdèmes

## S'accorder une parenthèse en institut

C'est le starter idéal pour retrouver de l'éclat. « C'est une parenthèse pendant laquelle quelqu'un prend soin de nous, on peut se laisser aller et se relaxer », comme le souligne Nathalie Bouchon-Poiroux. Un soin profond, prodigué en cabine, booste l'épiderme. On rentre avec une peau éclatante, que l'on entretient ensuite à la maison.

### Deux protocoles à découvrir, testés et approuvés :

#### ◆ Soin Hydra-fortifiant Source Marine

Profondément reminéralisant, ce protocole repulpe instantanément les peaux assoiffées. Les différentes manœuvres réalisées pendant le soin, lissages, brassages, étirements, s'inspirent de la mer pour amener à un lâcher-prise total. *Soin de 60 min, 65 €, Thalgo.*

#### ◆ Le massage Ko Bi Do

Véritable lifting naturel du visage, il réveille la circulation de l'énergie dans les méridiens et stimule l'activité cellulaire. Les produits de soin utilisés correspondent à notre état d'esprit et aux besoins de la peau à l'instant T. Un vrai plaisir des sens. *Soin redensifiant de 50 min, 124 €, Cinq Mondes.*

peuvent apparaître pendant 24 h, à cause des propriétés très hydratantes de l'acide hyaluronique. Le Dr Jean-Marc Adda précise : « On procède en deux temps. Au cours de la première séance, on injecte deux ampoules de solution sur le haut du visage (sans le front), et 30 jours plus tard, on injecte le contenu d'une ampoule sur le bas du visage. Il suffit ensuite d'un entretien tous les 6 mois, avec une seule ampoule. » Compter 200 € par ampoule.

