



Les essentiels de Malika Ménard

La reine de beauté, désormais journaliste et animatrice télé, nous a confié ses derniers coups de cœur beauté.

Marine Boisset



40 Public

1. LA ROUTINE SPORTIVE

"Je suis très gourmande et j'ai fait pas mal d'excès ces derniers temps. Je reprends de bonnes habitudes, à commencer par le sport avec le Pilates Reformer; une discipline très ludique – bien que la machine ressemble à un appareil de torture – qui permet de muscler en profondeur. Je voyais Iris (Mittenaere) en faire à Dubai!"

Séance de Pilates Reformer, à partir de 35 € chez The New Me.

2. LE PARFUM LÉGER

"Je ne sors jamais sans parfum. Je l'applique à même la peau : sur le cou, les poignets, le buste, derrière les oreilles... J'aime Néroli, de Roger & Gallet, une fragrance légère aux notes de fleur d'oranger qui est devenue mon identité."

Eau Parfumée Bienfaisante, 100 ml, Roger & Gallet, 35,90 €.

3. L'AUTOMASSAGE

"Depuis que ma cousine m'a offert un livre sur l'automassage kobido, je prends 5 minutes pour moi chaque matin. Cette technique allie respiration et massage, notamment avec un rouleau en quartz, afin de relancer la circulation sanguine et ainsi bien commencer la journée."

Rouleau en quartz rose, Sentara Holistic, 46 €.

4. LE MASQUE SOS

"Je ne suis pas une grosse dormeuse... Si j'ai mal dormi, que mon visage est gonflé et que j'ai un shooting, je sors le masque réutilisable Charlotte Tilbury de mon congélateur. Sur le moment, je fais un peu peur; mais en 10 minutes, grâce à l'action du froid et des perles de massage, le visage est décongestionné." Cryo-recovery Face Mask, Charlotte Tilbury, 63 €.

5. L'OPÉRATION HYDRATATION

"Si je peux me passer de maquillage, je ne fais jamais l'impasse sur l'hydratation. Je tiens ça de ma maman. Matin comme soir; je veille à m'hydrater de la tête aux pieds. Enfin, un jour sur deux, après m'être démaquillée à l'eau micellaire, je parfois le nettoyage avec la crème désincrustante Esthederm qui permet une exfoliation toute douce." Crème Douce Désincrustante Osmoclean, Institut Esthederm, 75 ml, 36 €.

6. LE SOIN ANTICELLULITE

"Avec les hormones, le bas du corps a besoin d'être drainé régulièrement. Plusieurs fois par an, je fais une cure CelluM6 de LPG. Ça aide bien! Mon père, kiné, m'a fait découvrir cette technique il y a plus de dix ans." Séance d'endermologie, 30 minutes, LPG, 60 €.