

Un teint éclatant, sans filtres ni make-up ? C'est possible, en misant sur « les 3S » : le sain, le simple et le bon sens.



Je fonce sur les actifs de saison

Moins de soleil = moins de taches, mais également moins de vitamine D3, celle naturellement synthétisée par l'organisme l'été et qui prévient la peau sèche et irritée. C'est aussi le moment d'abuser de la vitamine C : elle déteste la lumière. En tandem, ce duo nous fabrique une baby-skin.

Illuminer sans tricher

★ **Pendant un mois**, on fait une cure d'éclat avec de la vitamine C pure, concentrée à 20 %, servie intacte dans un micro-packaging d'aluminium pour l'isoler de la lumière. Une fois à l'air libre, elle reste active 72 heures, d'où le mélange à faire tous les trois jours avec une lotion « watery ». À déposer le soir pour un teint plus lisse, plus éclatant au réveil (Cosméceutique N° 1 Taches, Éclat, Anti-fatigue, Galénic).

★ **Tous les matins**, on prend, à jeun, sa dose de vitamine D3, en gélules ou en gouttes (Solgar, Arkopharma).

★ **Pour vite retrouver du glow**, on accélère le renouvellement cellulaire avec un léger « coup de chiffon », à base d'acide salicylique ou glycolique, en insistant sur la zone T.

Je masse mon visage

L'intérêt d'énergiser, lisser, drainer, voire re-muscler son visage ? Les toxines sont éliminées, les bombés raffermissés, l'épiderme oxygéné. Donc plus besoin de se maquiller ! Il suffit de 5 minutes chaque matin.

Blusher sans tricher

★ **Avec la main** : après avoir appliqué une goutte d'huile végétale, on longe la pommette avec le tranchant de la main, en étirant jusqu'aux tempes.

★ **Avec un outil** : le dernier-né, un flacon de verre qui combine une pierre gemme infusée dans un cocktail d'huiles végétales et une bille en pierre polie, pour masser tout en offrant les vertues vibratoires des pierres. On fait des mouvements en « 8 » autour des yeux, puis de l'intérieur vers l'extérieur (Élixir Lunaire, wesakparis.com).

★ **Pour vite retrouver du glow**, on teste la cryothérapie maison avec ce masque blindé de perles d'acupression massantes (ci-contre). À glisser 30 min au congélateur avant les 10 min d'application.

Je me nourris mieux

Les filles healthy n'ont pas besoin de make-up ! Ce qui sous-entend pas de clopes, alcool avec modération (trop de sucre, trop de toxines), et pas d'impasse sur le nettoyage le soir. Et chaque jour, une assiette haute en couleurs.

Rosir sans tricher

★ **On fonce sur la spiruline**, les fruits et légumes de saison, et les poissons gras.

★ **Pour vite retrouver du glow**, on enrichit ses plats avec deux cuillères à soupe d'huile magique Omega Glow (à consommer crue), qui combine le taux idéal d'acides gras essentiels. En prime, une peau nourrie et raffermissée de l'intérieur. ■ *Merci à Gaële Euvrie, cofondatrice de FaceKult.*

LA PEAU LISSE



PEELING-LIKE

Ce nettoyant visage à la texture gel, enrichi en acide salicylique naturel, fond en huile et fait peau neuve en douceur. Gelée détoxifiante 3 en 1, FaceKult, 39€.



FRUITS DE SAISON

Un shot de vitamines issues des bananes antillaises dans ce complexe breveté, antitaches et unifiant. Sérums éclat, Kadalys, 69€.



GLAGLA

C'est une maquilleuse-star qui le dit, on n'a rien inventé de mieux que le froid pour magnifier le teint. Cryo Recovery Face Mask, CharlotteTilbury.com, 59€.



IT-HUILE

Cette huile alimentaire, parfaitement dosée en huiles d'argan, onagre ou cameline, apporte les acides gras nécessaires à une belle peau. Omega Glow, aime.co, 39€.

ISTOCK BY GETTYIMAGES. DR

PAR EMMANUELLE LANNES ET DORA CHRISTIAN

DÉCONNECTÉE RECONNECTÉE

Cette année, on sème des cailloux semi-précieux et vibratoires un peu partout sur notre parcours beauté afin de capter leur énergie. Cette tendance forte, la litho-cosmétique, nous oblige à faire des breaks en pleine conscience, à inspirer/expirer pour mieux capter leurs bienfaits joli teint. Au menu: **ce masque en perles pures d'Aventurine, polies à l'eau, apaisant, tonifiant, capable de resserrer les pores dilatés, d'effacer les cernes, les poches, les tensions, ou de lisser le grain de peau, wesakparis.com.** À tester aussi, pour purifier l'atmosphère, cette bougie, inspirée des rites amérindiens, avec un cœur de plantes énergétiques. Le principe? Y planter des bijoux de lune en faisant un vœu, hozhoparis.com. Et sinon, une valeur sûre, les encens Take Me To The Yoga Shala, Cosmic Dealer au Bon Marché Rive Gauche.

