



C'EST POUR NOUS



Les 3 secrets d'Estelle Lefebvre

1 "Même si je me couche tard, je prends le temps de me démaquiller et, le matin, je ne sors jamais sans avoir appliqué un soin hydratant. Comme j'ai une peau sensible, j'adore la gamme Mixa au thé vert bio antioxydant qui est sans parabène, sans silicone et sans colorant."

2 "J'essaie d'avoir une alimentation équilibrée, de manger sainement en cuisinant des produits frais, de dormir huit heures par nuit... Ce qui ne m'empêche pas de faire des petits écarts par-ci par-là, car je suis gourmande et j'aime la vie. Mais le lendemain, je reprends mes habitudes et mon corps se remet en route immédiatement."

3 "Le sport est indispensable pour renouveler mon énergie. Je ne suis pas une addict des salles. Si je suis à la campagne et qu'il y a un centre d'équitation pas loin, eh bien je file monter à cheval. Si je suis au bord de la mer en vacances, j'en profite pour nager..."

© JUPPA/OUZMAN - GETTY/MARCY MALCY - DR [X2]

Beauté & Style

Toutes les nouveautés et les conseils anti-âge

5 minutes pour un effet tenseur

D'abord, effectuez sur la peau sèche des petits pincements dans le sens contraire de vos rides, entre le pouce et l'index. Préparez une cuvette d'eau froide, une d'eau chaude et deux petites serviettes de toilette que vous tremperez séparément dans chaque récipient.

- ♦ Appliquez une serviette trempée d'eau chaude sur tout le visage et gardez-la une dizaine de secondes.
- ♦ Faites de même aussitôt après avec une serviette d'eau froide, 3 secondes.
- ♦ Répétez le tout jusqu'à ressentir une réelle détente.
- ♦ Terminez par une serviette d'eau froide et gardez-la un peu plus.

Extrait de *Masques et Lotions aux plantes*, Véronique Desarzens, éd. Sang de la Terre, 128 p., 13,50 €.



1 FRANÇAIS, 1 ANGLAIS, 1 ALLEMAND, 1 ESPAGNOL sur 10 s'avoue plus préoccupé par la chute de ses cheveux que par le football, le sexe, voire... sa partenaire. Pas joli, joli, messieurs!

Source: enquête européenne Head & Shoulders 2009.

UN BISTOURI TRÈS NATURE



Jean-Claude Hagège, chirurgien esthétique réputé, prend son stylo pour nous convaincre de rester naturelles... avec ou sans l'aide du bistouri. "La bonne démarche ne consiste pas à obtenir une beauté standardisée, mais à retirer une gêne, un excédent de paupières qui donne un air fatigué... Ainsi, un bon lifting doit-il se voir et ne pas se voir en même temps." Et c'est là, affirme-t-il, que les Français excellent, notamment grâce aux techniques initiées par Vladimir Mitz et Martine Janny-Peyronie dans les années 80, qui consistent à suivre les vecteurs de tension propres à chaque visage. Convaincant! *Votre beauté vous appartient!*, éd. Odile Jacob, 20 €.

Magique

Cette crème 3 en 1 nourrit, lisse et raffermi la peau. Une fois de plus, Garancia fait fort. Son soin pour le corps tire ses propriétés d'une plante aborigène, riche en potassium. Associée à 8 autres extraits botaniques, celle-ci piège l'eau à l'intérieur de la cellule. Une application par jour suffit pour un effet optimal. La plupart des ingrédients sont bios et la formule, doublement brevetée, ne renferme ni parabène, ni phénoxy-éthanol, ni paraffine. *Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco*, de Garancia, 125 ml, 22 €. En pharmacies, parapharmacies et chez Sephora : 0892 70 70 70 (0,34 €/ml).



Le produit du mois