

vie pratique
santé

En forme toute l'année!

CADEAU!
 8 PAGES
 de coloriages
 antistress

**RÉGIME
 EXPRESS**

15 jours pour
 effacer les kilos
 des fêtes!

Nervosité, fatigue, allergies

**Soignez... votre
 VENTRE**

NOS CONSEILS PRATIQUES

+ 5 exercices pour
 des abdos en béton

GRIPPE
 Comment
 y échapper ?

FAMILLE
 Faut-il tout
 se dire ?

N°67

2,85€

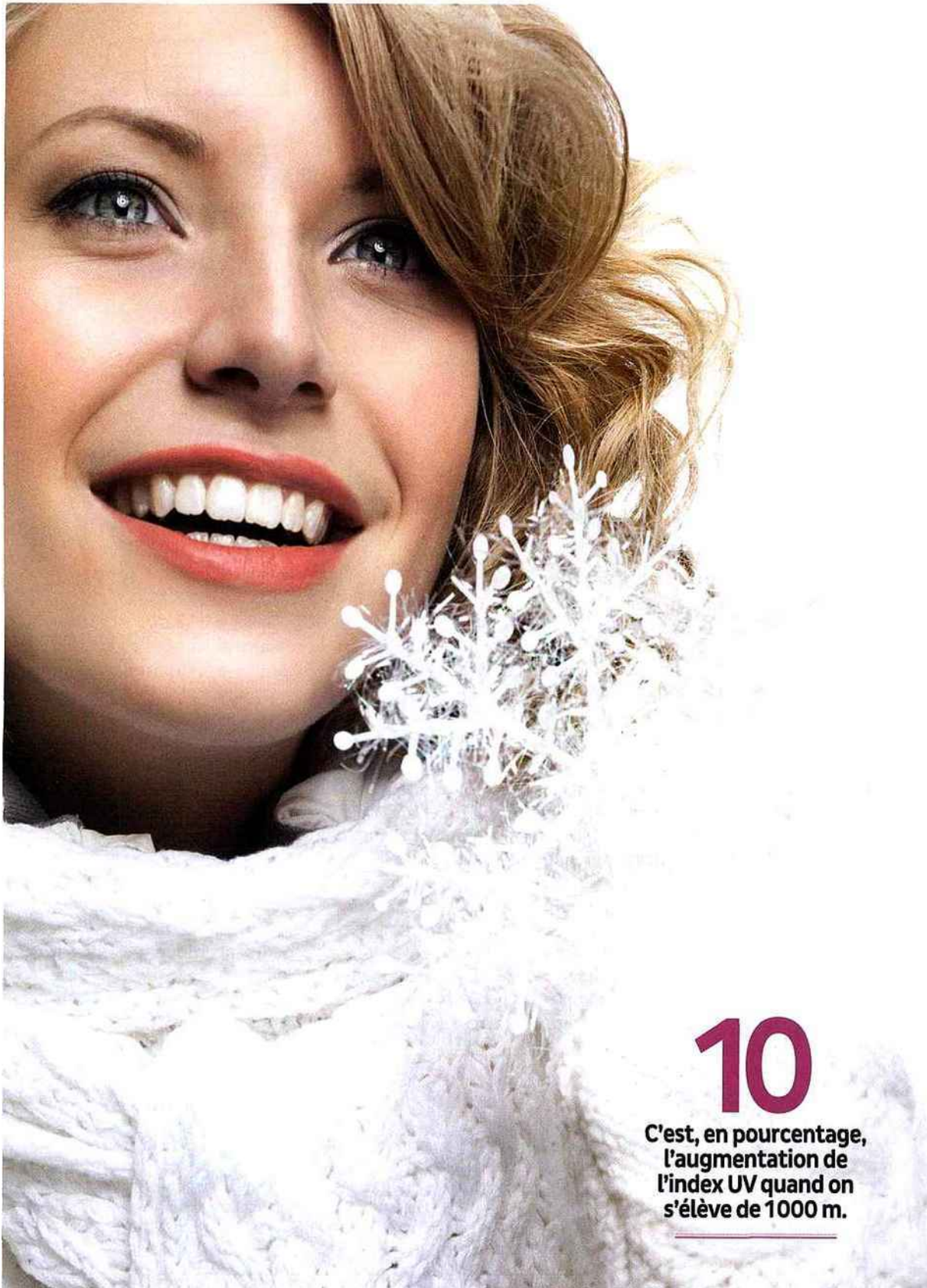


3 264422 604070

Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€



BEAUTÉ



10
C'est, en pourcentage,
l'augmentation de
l'index UV quand on
s'élève de 1000 m.

GARDER UN TEINT sublime... même en hiver!

L'hiver? Une saison à ne pas mettre le nez dehors ! Entre le froid, la pluie, le vent et le chauffage domestique, il faut déployer des trésors de précautions pour garder un teint rayonnant. Petit guide de survie. **Par M. Gris**

Notre épiderme est naturellement protégé par un film hydrolipidique, constitué de sueur, de sels minéraux et de sébum. Or, le vent et le froid freinent l'activité des glandes sébacées, productrices de sébum. En outre, les chocs thermiques provoqués par le passage de l'air extérieur froid à des intérieurs souvent surchauffés accélèrent le manque d'hydratation de l'épiderme. Résultat, même les peaux à tendance grasse se dessèchent et s'irritent plus facilement. La peau, sous l'effet du froid qui contracte les microvaisseaux sanguins, est ternie, rougie et les rides et ridules accentuées. Dès lors, pour afficher un joli teint malgré le froid, il faut agir avec méthode, en prenant soin de sa peau toute la journée, en surface mais aussi de l'intérieur.

Un rituel beauté spécial hiver

Nettoyer sans irriter La peau doit être débarrassée de ses impuretés mais en préservant son film naturel protecteur. Pour ce faire, utilisez un lait nettoyant doux ou une huile. Souveraines également, les eaux florales.

✓ De l'eau de lavande par exemple, qui apaise et tonifie la peau, ou de l'eau de fleur d'oranger qui stimule l'éclat cutané.

✓ L'eau florale de bleuet, recommandée pour raviver le teint, tonifie le tissu cutané, resserre les pores et apaise les peaux réactives. Pour soulager les yeux gonflés ou diminuer des cernes trop marqués, appliquez-la à l'aide d'un coton imbibé. Trop pressée ? Alors, agissez dès la douche en vous lavant le visage avec un savon ou un gel surgras. La base lavante de ces produits spécialement conçus pour les peaux fragiles n'agresse pas l'épiderme. Pour terminer, tapotez l'excès d'eau à l'aide un mouchoir en papier.

Hydrater sans compter Que vous sortiez flâner sur le marché le dimanche ou que vous prépariez une séance de running ou de vélo, n'affrontez pas les intempéries sans protection. Pour lutter contre le dessèchement, le maître mot est l'hydratation intense. Mise sur des crèmes-soins riches, qui forment un film protecteur en surface et limitent l'évaporation de l'eau.

Utilisez des soins nourrissants contenant des huiles végétales (pépins de raisin, bourrache...) et de l'acide hyaluronique. Si vous êtes sujette aux rougeurs, privilégiez ces crèmes contenant des actifs à même de tonifier les vaisseaux sanguins contractés par le froid et responsables de l'apparition des colorations disgracieuses. Pensez également à protéger votre visage du vent à l'aide d'une large écharpe.

Autre zone sensible à préserver, les lèvres, sujettes aux gerçures en hiver. Pour éviter que la peau ne craquelle, ce qui s'avère fort douloureux, il faut hydrater les lèvres aussi souvent que possible au cours de la journée. Pour cela, rien de mieux qu'un stick réparateur.

Adapter le maquillage Le maquillage forme une barrière contre les effets du froid. Première étape, unifier le teint et cacher les rougeurs au moyen d'un fond de teint spécifique, plutôt cou-

À RETENIR En hiver, la peau a toujours soif, même de l'intérieur. N'hésitez pas à consommer tisanes, jus de fruits et de légumes.

vrant. Veillez toutefois à une application bien uniforme et dosez le produit avec parcimonie pour éviter l'effet masque ! Un peu d'autobronzant finit de rehausser le teint et vous donne bonne mine tout l'hiver.

Sortez votre pinceau et le blush pour des joues rosées et terminez en appliquant un gloss protecteur sur les lèvres.

Réparer les dégâts De retour au chaud, il faut remédier aux dégâts cutanés de la journée. En premier lieu, procédez à un démaquillage minutieux : visage, yeux, cils... Pour vous débarrasser des cellules mortes qui voilent le teint et asphyxient la peau, appliquez un masque absorbant une fois par semaine. L'étape suivante consiste à soigner les zones les plus sèches en utilisant un baume épais au karité et en massant délicatement la peau. Si l'exposition au froid a provoqué des rougeurs tenaces, appliquez de l'huile d'amande douce en massages circulaires.

Agir aussi de l'intérieur

Outre la surface de la peau, il convient d'apporter à l'épiderme les nutriments indispensables pour renforcer l'éclat en profondeur.

Adopter une bonne alimentation Abusez des carottes, des kiwis, des choux et des légumes

verts, autant de produits de saison, et offrez-vous des cures de jus d'abricot et de pêche. Tous ces aliments sont riches en caroténoïdes et donnent à la peau un léger hâle cuivré.

Faire le plein de vitamines. La vitamine C, que l'on trouve notamment dans les agrumes, est un antioxydant puissant qui agit contre le vieillissement et renforce l'éclat de la peau. C'est également le cas de la vitamine E, qui aide l'épiderme à rester souple. On la retrouve dans l'huile de tournesol, le jaune d'œuf, le beurre, les céréales complètes ou l'avocat. Pour les moins gourmandes, les compléments alimentaires (cuivre, zinc, fer, vitamines A, C, E...) viendront à la rescousse. ■

AU SKI, JE REDOUBLE DE PRÉCAUTIONS

Le vent glacial et le soleil des cimes sont sans pitié. Premier ennemi des skieuses : les rayons UV. La peau est en effet confrontée à une surdose du fait de l'altitude et de la neige, qui réfléchit jusqu'à 90 % des rayons du soleil. Le matin, après la douche, appliquez votre crème de jour hydratante habituelle. Puis, avant de partir dévaler les pentes, utilisez une crème solaire et un baume à lèvres aux indices UV élevés (SPF30+ ou SPF50+). Et n'oubliez pas de glisser dans la poche de votre doudoune un stick malin double emploi, visage et lèvres, afin de renouveler l'application au cours de la journée. Au coucher, après un nettoyage de peau au lait hydratant, utilisez un soin de nuit apaisant, à l'argan par exemple.





7 SOINS POUR RESTER BELLE TOUT L'HIVER

1 Pour un maquillage au top

La correction de ce fond de teint est assurée par ses nacres lissantes à la cire de rose. Pour les retouches rapides dans la journée, associez-lui la poudre légère. **Teint rayonnant jeunesse, Yves Rocher, à partir de 15 €.**

2 Nutrition intense

Une texture riche pour cette crème destinée aux peaux très sèches. La composition, à base de polyphénols, d'acide hyaluronique et huiles émoullientes, promet de conserver la souplesse de l'épiderme. **Pro-preserve anti-dessèchement, ROC, 19 € env.**

3 Neutraliser les rougeurs

Appliquez cette crème sur les zones sujettes aux rougeurs pour une action directe et localisée de ses actifs veinotonifiants. Vous pouvez ensuite utiliser votre crème de jour habituelle. **Red logic, Guinot, 35 € env.**

4 Un soin masque

Ce soin au karité, parfumé à la mangue, est uniquement composé d'ingrédients naturels bio. Pour un effet renforcé, il s'applique en masque sur les zones sèches et abîmées du visage et du corps. **Velouté karité et mangue, Karethic, 15 € env.**

5 Unifier le teint de l'intérieur

Ce complément alimentaire combine les effets de la bourrache, riche en acides gras, et ceux de la poudre de perle, dont les oligo-éléments et acides aminés protègent et assouplissent la peau. **Éclat poudre de perle et bourrache, laboratoire Bimont, 50 € env. (90 gélules)**

6 Un soin réconfortant

Cette crème de jour hydratante à l'huile de noix de macadamia convient à tous les types de peaux. Très nourrissante et d'une texture légère, elle prévient le dessèchement cutané en douceur. **Crème moelleuse Completely Nuts, en exclusivité chez Parashop, 23 € env.**

7 Le bouclier ultime

Appliquée dès le matin, cette crème assure une parfaite hydratation grâce à l'acide hyaluronique. Le soir, elle répare l'épiderme par l'action conjointe des huiles de bourrache et d'olive, des vitamines E et B5. **Hydra absolu climat extrême, Institut Arnaud, 28 € env.**