

45 ANS

AVANT LA FÊTE

UN VISAGE "PLUMPY"

«Faites d'abord une cure de soins gorgés de vitamine C, propose le D^r Anne Grand-Vincent*, médecin esthétique. Ensuite, ayez recours à la mésothérapie douze jours avant, puis trois jours avant le jour J pour un teint plus lumineux et lissé, sans aucun risque de bleus. J'utilise pour cela le traitement NCTF 135 de Filorga. Enfin, je recommande, en binôme, une séance de LED de dix minutes maximum pour retrouver une peau soyeuse.»

Avec quoi ? Sérums Régénérant Cellulaire Stylage Skin Pro de Vivacy. C Silk Touch de Mene & Moy*.

LA STRATÉGIE PETITE ROBE NOIRE

Traquez les aliments fermentescibles, style légumineuses, champignons, produits laitiers... Et misez sur un automassage de vingt minutes tous les soirs, comme le préconise Geneviève Barraqué, experte soins Weleda. «Le soir, avec une huile de massage, effectuez des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'ensemble du ventre, afin de faciliter la digestion. Puis, posez vos mains sur le nombril, inspirez en gonflant le ventre, expirez en contractant. Pour dénouer les tensions abdominales, on masse en cercle avec le bout des doigts autour du nombril, puis on lisse avec la paume des mains.»

Avec quoi ? Huile Sublimante Nutri Essence 3, DermaSpa de Dove. Huile Régénératrice à la Grenade de Weleda.

FINI LE REGARD "DROOPY"

Cernes, paupières gonflées, nos yeux sont le reflet de notre état de fatigue et de notre âge aussi. «À tester: l'acupression. Chaque matin, massez avec le doigt un soin riche en vitamine E sur la zone périorbitaire pour stimuler les glandes lacrymales et la circulation sanguine, conseille Raphaël Cassaigne de Skinception. Réduisez le sel, buvez plus d'eau et dormez dans une pièce à 19 °C pour limiter la congestion.»

Avec quoi ? Patchs Contour des Yeux Hydro-gel de DietiSpa. Contour des Yeux Eyelasticy de Skinception.

*Retrouvez toutes nos adresses à la fin du magazine.

TERRASSER LE STRESS

Au 15 du mois, vous atteignez le niveau 7 sur l'échelle du stress? C'est trop! «Il faut devenir acteur de sa propre santé, explique Élisabeth Nado de L'Essentiel Paris*, un centre spécialisé dans le traitement et la prévention du burn-out. Le matin, commencez par des exercices de sophrologie. Prenez conscience de votre respiration naturelle dans une écoute bienveillante, puis pratiquez trois à quatre respirations abdominales profondes, à votre rythme. Lors des repas, optez pour des légumes et des fruits de saison. Plus centrée et respectueuse de vous-même, vous serez apte à accueillir votre quotidien plus sereinement.»

APRÈS LA FÊTE

SE REFAIRE UNE SANTÉ

Les nuits ont été aussi courtes que les journées suivantes seront longues, logique mathématique. Alors on commence par boire un verre d'eau tiède pour réveiller l'activité du foie et des reins. Ensuite, il y a la nutricosmétique. Pour les intestins ayant accumulé des toxines, Biocyte a mis au point une Water Detox à l'artichaut et au gingembre (4 g dilués dans l'eau, quatre fois par jour). Et en cas d'envies de sucre, fréquentes lorsqu'on est fatiguée, on utilise le Spray Buccal Anti-Fringales Happy Elixir de Dietox.

LES BONNES RÉOLUTIONS

Pour gagner en énergie toute l'année et résister au stress, aux kilos, au temps, se mettre au tai-chi du sourire. «C'est une approche vibratoire du mouvement par le son, explique Dominique Tinjust de Canal Central*, à Paris. Il permet le lâcher-prise. On s'inspire des mouvements de cet art martial chinois, en faisant vibrer les "a", "o", "é" et "ou".» / C.B.

55 ANS

AVANT LA FÊTE

ACTIVER SA ROUTINE SOIN

Raffermit tout en douceur. Avec un masque à base d'argile, aux nombreuses vertus. «L'argile blanche, dite kaolin, tonifie la peau, raffermit les tissus et stimule également la circulation. Appliquez en couche opaque deux fois par semaine, laissez poser dix à

