



### Manger vitaminé

Avec le nouveau concept beauté *in & out*, on se fait livrer chez soi ou au bureau des déjeuners santé ou des snacks naturellement concentrés en antioxydants, oméga 3... Aussi bons pour les papilles que pour le tonus. Les menus frais **KitchenDiet** (à partir de 8,80 € le plat) sont préparés par un chef du Gault et Millau, et élaborés avec des nutritionnistes. Les snacks aux fruits secs et aux céréales Beautiful Inside se commandent sur Internet (à partir de 2 €).



Beauté

# 20 façons de rajeunir

DOSSIER RÉALISÉ PAR  
CÉCILE GUERRIER

*Camoufler les cernes, porter du rouge, repulper les cheveux, bouger, croquer des menus vitaminés, apprendre à respirer... 20 idées pour déjouer les signes de l'âge avec style et naturel.*

## Repulper ses cheveux

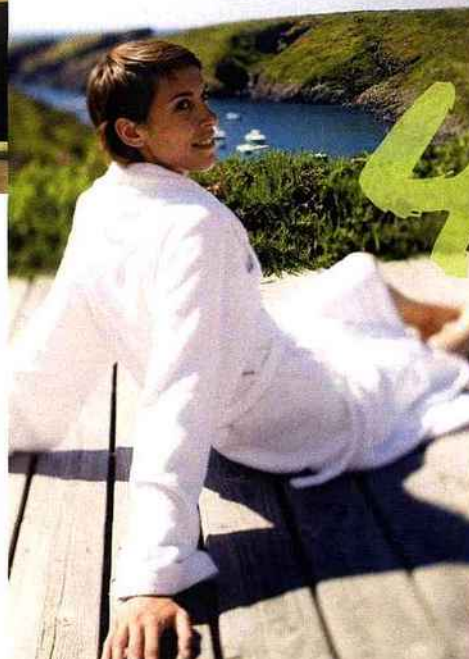
Les soins capillaires s'inspirent désormais des méthodes d'injection pour combler les cheveux en manque de volume et de fermeté. Nos préférés? Les produits riches en extraits de collagène, pour repulper les cheveux affinés (Spray Décolle-Racines Volume Collagène, L'Oréal Paris, 5 €) ou ceux qui contiennent des cellules végétales pour freiner la chute et allonger le cycle de croissance de la chevelure (ligne Dermothétique Cheveux La Bioesthétique, à partir de 23 €).



## S'initier au bodyshaping

« Plus nous avançons en âge, plus le corps s'affaïsse et se ramollit. Il est important d'agir en prévention, en tonifiant son corps au quotidien », dit le coach des stars Jean-Pierre Clémenceau. Dans son livre, *Paraître 10 ans de moins*, il conseille d'associer cardio-training et exercices de stretching pour tonifier dos et sangle abdominale, bref retrouver une bonne posture. A suivre lors des cours *Pain & Pleasure* à l'Usine Beaubourg, Paris (IV<sup>e</sup>). A partir de 61 € la séance avec coach.

LOUÏE DR



## Apprendre à respirer

« Cela accroît le tonus et permet d'augmenter son énergie », selon Isabelle, naturopathe au Spa Castel Clara à Belle-Ile-en-Mer, qui propose une cure de remise en forme et d'air pur. Forfait 2 nuits, 2 jours de cure (comprenant 4 soins dont un massage quotidien) à partir de 530 € par personne.



### Gommer les ombres au pinceau

On adopte la tenue de camouflage sur les cernes, avec les nouveaux correcteurs de teint illuminateurs. A tapoter en estompe sur le contour de l'œil pour effacer la fatigue.

Hyaluronique Eye Primer By Terry, 35 €.  
Tinted Eye Brightener, Bobbi Brown, 29 €.



### Se déridier avec le miel

Les travaux du Pr Descotte, chef de service au CHU de Limoges, avaient mis en évidence les vertus cicatrisantes du miel sur la peau. La recherche Guerlain a transposé ses actifs dans un nectar régénérant pour prévenir et réparer les microdéchirures cutanées responsables des rides et de la perte de fermeté. Sérums Abeille Royale, Guerlain, 108 €.



### Faire un boot camp rajeunissant

De bons réflexes au quotidien se transforment rapidement en cure de jouvence. Surtout si l'on est épaulé par un coach! A suivre sur un site interactif dédié, comme [lebootcamp.com/rajeunir](http://lebootcamp.com/rajeunir), ou via une cure quatre étoiles, qui prodigue soins balnéo, séances de yoga, marche nordique et régime crétois préparé par un grand chef! Rethinking Boot Camp à la Réserve Ramatuelle (Var). A partir de 3600 € les 5 jours/4 nuits.

### Boire du jus de bouleau

Excellent pour les articulations, la circulation lymphatique, le système osseux... Ce breuvage permet aussi de garder un teint clair. Concentré, on le dilue dans une bouteille d'eau que l'on sirote tout au long de la journée (en cure pendant trois semaines). Jus de bouleau bio Weleda, 11 €. Sève de bouleau bio Santarome, 13,50 € dans les boutiques bio.







**Faire monter le rose aux joues**

« Le charme d'un visage dépend de ses pommettes », selon Peter Philips, directeur artistique du make-up chez Chanel. Pour un effet ultratrans, on opte cet automne pour ce fameux blush rose pimpant, qui fait une mine fraîche et des joues juvéniles. **Joues Contraste Chanel, 35 €**. **Blush sculpteur Bourjois, 14 €**.



**Camoufler ses cheveux blancs**

Christophe Robin, star des coloristes, a une astuce : « Je conseille une coloration ton sur ton, mais un ou deux tons plus foncés que la base naturelle des cheveux. On applique au peigne juste sur les zones blanchies et on laisse pauser trente minutes. » Chez soi, **Récital Préférence** ou **Casting Crème Gloss** de L'Oréal Paris (env. 13 €). En salon, **Christophe Robin** à l'hôtel Meurice, coloration à partir de 250 €.



**Mettre un coup de rouge à lèvres**

Chic et à la mode, le vrai « red » est un allié sûr pour réveiller l'éclat du teint et la blancheur des dents. Plutôt que des carmin tirant sur le brun (trop ternes), on choisit un rouge pompier, géranium... Et on double l'effet avec les textures souples aux actifs repulpants. **Sérum de Rouge Dior n° 850, 30 €**. **Rouge Volupté n° 17 Yves Saint Laurent, 26,50 €**.

**Essayer la cure anti-gonflette**

En éliminant les sucres rapides et les excès de sel (que l'on remplacera par du jus de citron), en privilégiant les fruits et légumes antioxydants (raisin, pomme, artichaut, brocolis...), les huiles et les poissons riches en acides gras oméga 3, en trois jours, la circulation s'améliore. Sans oublier de boire de l'eau minérale ! En coup de pouce, on s'aide de compléments alimentaires concentrés en probiotiques qui concourent à garder le ventre plat. **Oenobiol Confort Digestif, 14,90 €**.



### S'autoriser une sieste

En cent ans, la durée moyenne de nos nuits de sommeil a reculé de deux heures... On s'autorise désormais à piquer un somme réparateur entre deux rendez-vous, dans de nouveaux lieux branchés : les salons à sieste. Matelas ou hamacs, musiques et déco zen, images... Bye bye stress et tensions.

Espace de relaxation Zenia, Paris (IX<sup>e</sup>). 20 minutes, 25 €.

Emanessens, Lyon (III<sup>e</sup>). 30 minutes, 15 €.

Kiétud', Paris (XVII<sup>e</sup>). 45 minutes, 20 €.



high BROW



### Se rafraîchir en un coup de crayon

L'astuce des maquilleurs télé? Estomper un pointillé de crayon rose pastel aux coins des yeux et sous le sourcil pour défatiguer le regard, et sur l'arc de Cupidon pour « lifter » le sourire.

High Brow Benefit, en exclusivité chez Sephora, 19,50 €. Crayon Shu Uemura, 20 €.



### Se maquiller au doigt

« Tapoter, flouter et estomper fonds de teint, fards, blush et rouges à lèvres avec la pulpe des doigts permet de révéler l'éclat et la lumière alors que surligner avec des lignes franches accuse la fatigue et les traits », expliquent les *make-up artists* de studio. Ludiques et pratiques pour cet exercice, les palettes qui s'utilisent à l'index.

First Kit Fred Farrugia (104 modules au choix), en exclusivité chez Sephora, à partir de 15 €.



### Hydrater ses cheveux au quotidien

Une étude britannique a démontré que, lorsqu'on a les cheveux soignés et brillants, on paraît plus jeune de quatre ans... Le produit ad hoc pour garder une chevelure éclatante : une crème de jour sans rinçage, hydratante et lustrante, qui protège aussi des agressions extérieures.

Crème de soin sans rinçage, le Petit Marseillais, 3 €  
Crème Lisse Absolu Richesse, Dessange, 6 €



IMAGE SOURCE/CONBUS - P. FAUCHET POUR L'EXPRESS/STYLES - DR. MAXTREE





**Foncer les sourcils**

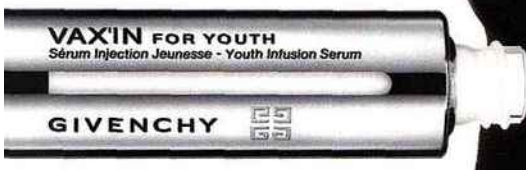
Plus les sourcils sont clairs, plus le visage manque de pep et semble triste et fatigué. On travaille donc sa ligne avec un crayon un ou deux tons au-dessus. Et si on est novice, on opte pour un kit « pédago ».

Kit Sourcils Palette Pro, Clarins, 36 €.

**« Vacciner » ses cellules contre le temps**

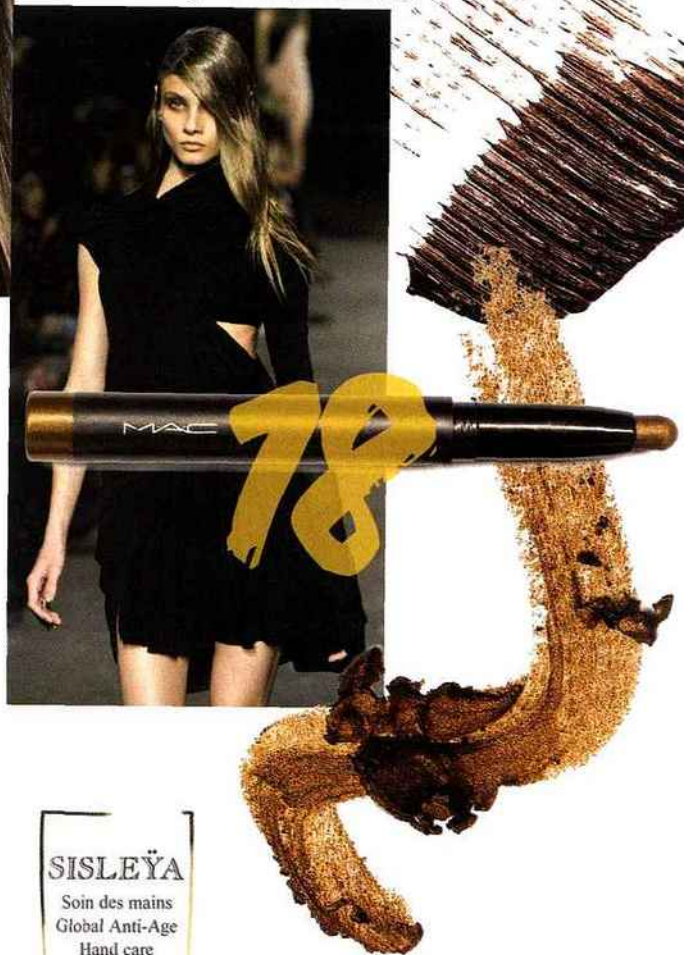
Pour le Pr Suresh Rattan, gérontologue et chercheur en biologie du vieillissement (université d'Aarhus, Danemark), il n'y a pas de gène responsable du vieillissement. En revanche, on peut accroître la longévité des cellules et les stimuler via des microstress tels qu'un vaccin. Transposé en cosmétique avec un nouveau sérum, ce principe promet éclat, jeunesse et élasticité.

Vax'in for Youth Sérum Injection Jeunesse, Givenchy, 85 €.



**Troquer le noir charbon pour du brun vison**

Moins sévère que les noirs, les mascaras bruns et camel éclairent le blanc de l'œil. Lyné Desnoyer, make-up artist M.A.C, recommande un fard *smoky toffee*, caramel... Pour ombrer le regard en délicatesse, à l'image du défilé Alexander Wang. Et Miki, maquilleur chez Lancôme, d'opter pour un mascara chocolat qui fait pétiller la prunelette: Greasepaint Stick Below Ground, M.A.C, 18 € - Mascara Hypnôse Brun, Lancôme, 26 €.



SISLEYA

Soin des mains  
Global Anti-Age  
Hand care  
SPF 10

sisley  
PARIS

**Soigner ses mains**

Elles trahissent l'âge, il faut donc les bichonner. L'équation parfaite pour cela? Crème nourrissante antitache + polissage des ongles + manucure *nude*.

Soin des mains Global Anti-Age Sisleya, Sisley, 73 €  
Vernis Express Manucure, Gemey Maybelline, à partir de 6 €.