

*magazine*  
**me** *me*  
**FIGARO**

MODE  
LA NOUVELLE  
DENIM MANIA

SPÉCIAL

**B**  
BEAUTÉ

ÉCLAT  
SELF ESTIME  
ALLURE  
Comment booster  
son image

GUEST STAR IRINA SHAYK  
PHOTOGRAPHEE PAR NICO





## UNE QUESTION D'HARMONIE

- L'OCCITANE a interrogé des femmes du monde entier et conclu qu'elles attendaient plus que des résultats cliniques. Elles veulent de l'émotion, du bien-être, une connexion avec la nature. Ses experts ont donc imaginé un anti-âge qui prend en compte toutes ces dimensions.
- AU CŒUR DU SÉRUM et de la crème Harmonie Divine, une algue surdouée et l'immortelle millésimée rétablissent l'harmonie du teint, des reliefs, des volumes et de l'âme. À l'image de Mimi Thorisson, l'égérie de la marque, blogueuse culinaire, mère de sept enfants, et modèle de sérénité.

- « **Les sourcils sont très importants.** Ce sont eux qui donnent la direction, créent l'harmonie, l'équilibre et la photogénie au regard. Attention au sourcil très dessiné, très marqué, trop foncé qui donne un air dur et sévère. Il faut garder l'équilibre pour un joli résultat. Un beau sourcil doit paraître naturel. Bien brossé, légèrement densifié avec un crayon ou un fard poudre, un ton plus clair, pour adoucir le regard. »
- « **Un trait de liner** est très élégant s'il est bien fait. Le problème, c'est que les expressions du visage le font bouger en cours de journée. Il change de forme, fait des "trous" et peut devenir tombant à force de sourire... Mon conseil : appliquez votre eye-liner très près de la racine des cils pour remplir les espaces. Idem pour le mascara : posez la brosse le plus près possible des cils pour densifier. »

## GAGNEZ DES MILES RADIANCE

Ceux que vous allez accumuler en lisant le livre de Catherine Clouzard « 50 Exercices pour rayonner ». On vous conseille le numéro 24 pour empêcher de se dévaloriser. « Comparaison égale poison », écrit-elle. Notez toutes les fois où vous pensez « moins qu'une telle » ou « plus qu'une telle ». À quoi bon ?

## LES ROUGES À LÈVRES QUI PASSENT BIEN À L'ÉCRAN

Sarah Joly, maquilleuse télé, coach make-up et créatrice des ateliers Joly Days\* :

« Aujourd'hui, l'image est en haute définition, elle ne pardonne aucun défaut de make-up car, à l'écran, tout se voit au pixel près ! Attention à certaines couleurs, en particulier les rouges à lèvres très vifs ou trop voyants : les fuchsias deviennent violets, les rouges tournent à l'orange et, surtout, donnent l'impression de "baver" sur les contours même s'ils ont été correctement appliqués. Un rouge déborde toujours, mais à la télé ou en photo, on le voit davantage ! Pour avoir une bouche photogénique, choisissez un rouge médium (évitiez le mat, qui durcit), appliquez-le au pinceau pour bien le fondre sur la bouche et soignez le contour avec un léger trait de crayon. Si vos lèvres sont fines, poser le crayon un millimètre au-dessus des lèvres. »

• **Mon astuce** : hydratez les lèvres tous les soirs avec un baume nourrissant et ajoutez-y une pincée de sucre en poudre pour exfolier les petites peaux mortes qui font une bouche ridée. À essayer avec le nouveau Baume pour les Lèvres Crème de La Mer.

\* [www.joly-beauty.com](http://www.joly-beauty.com)

## SOYEZ GENTILLE AVEC VOUS-MÊME

« La confiance en soi, c'est la base de la beauté, mieux que la chirurgie esthétique », sourit Chico Shigeta, qui booste, entre autres, celle de Sofia Coppola ou d'Inés Sastre grâce à ses massages, ses huiles essentielles et ses soins naturels aux cellules souches de rose. « Les femmes sont tellement douées pour se sous-estimer, se critiquer », déplore Chico. Les pre- ➤



**HOLISTIQUE**  
Crème Harmonie Divine, L'Occitane.



**EMBELLISSEUR**  
Diorskin Star, Teint Studio Lumière Spectaculaire, Dior.



**TENDRE**  
Rouge à Lèvres L'Absolu, Sheer 202, Lancôme.



**TRAITANT**  
Le Fond de Teint Soyeux Régénérant Longue Tenue, La Mer.



**GALBANT**  
Rouge à Lèvres Envy Sculpting Lipstick, Estée Lauder.



miers pas pour s'aimer ? « Chérir son trésor intérieur et être "câlineuse" envers soi-même. Chaque soir, pendant une à deux minutes, se demander ce qu'on a fait de bien, ce qui nous a rendue heureuse, se connecter avec le positif en soi et se rappeler les instants de bien-être. Se masser le ventre avec une huile essentielle. Laquelle ? Celle qui vous attire instinctivement. Ça peut varier selon les jours. Enfin, et surtout, respirer pour dégager sa présence. L'air, c'est de l'énergie. Avec le souffle, on la fait entrer dans le corps et on chasse celle qui est usée. C'est tout simple : une main sur le ventre et une autre sur le plexus solaire, on emplit ses poumons et son ventre d'air, puis on expire le plus lentement possible. C'est étonnant, d'un seul coup, le regard s'ouvre et on s'illumine. À faire trois fois minimum, le matin et dès qu'on se sent éteinte. »

## LIBÉREZ VOTRE VRAIE NATURE

« Les pensées ont une vie et le négatif attire le négatif », explique Agnès Sauvaget, conseil en développement personnel, qui a mis au point un soin très particulier au spa Deep Nature de l'hôtel Saint James & Albany. Il a pour ambition de réconcilier vraiment le corps et l'esprit, faire coïncider l'image que l'on renvoie et celle que l'on est vraiment. Tout commence par un diagnostic émotionnel à l'aide de tarots, des symboles millénaires qui aident à exprimer ses tensions, ses blocages. Ensuite, Agnès passe le relais à une thérapeute pour un massage ciblé sur les points critiques révélés lors de la consultation. « Attention, je ne suis ni voyante ni psy, précise-t-elle. J'aide simplement la personne à objectiver ce qui ne va pas et à chercher des réponses en elle-même, à s'apaiser et à ne plus craindre le jugement d'autrui. »

Escale Spirituelle, sur rendez-vous au 01 44 58 43 77.  
receptionspa.sja@deepnature.fr

## TROP DE KILOS ? DU CHOCOLAT

Noir à 85 %. Mais aussi du vin rouge, des pommes, des oignons, du thé vert, du chou kale, de l'huile d'olive... Soit une vingtaine de superaliments à privilégier, car ils agiraient sur les sirènes, les gènes de la longévité qui optimisent aussi le métabolisme des graisses et la production de sérotonine. Tel est le credo du régime Sirt qui fait fureur aux États-Unis. On dit oui à tout, sauf à la diète starter à mille calories qui fait perdre très vite trois kilos, vite repris après. La minceur, ce n'est pas toujours une question de poids. C'est avant tout une silhouette mobile, ferme, aux formes harmonieuses.

À lire : « The Sirt Food Diet » (éditions Yellow Kite).

## DOPEZ-VOUS À LA SPIRULINE

Impossible d'assurer quand on est épuisée. Quelle plante magique va vous requinquer cet hiver ? Toujours la spiruline, cette micro-algue reconnue comme la source nutritionnelle la plus complète de la planète. Antioxydante, antivirale, anti-inflammatoire, antiallergique, on ne compte plus ses bienfaits, y compris sur votre précieux côlon.

• **On se fortifie avec :** la spiruline vivante Akal Food en comprimés, en pétales, en mélange de graines... À la thalasso de Miramar Crouesty, la spiruline marine fraîche cultivée en eau de mer fait partie intégrante de tous les soins et menus.

akalfood.com, www.miramarcrouesty.com



## NECK PLUS ULTRA

Au repos, la tête pèse 5 kilos et si on la penche de 45 degrés, 20 de plus. Un sale coup pour le cou, vu que nos yeux sont rivés sur le smartphone non-stop... Pour éviter de ressembler à un shar-peï, on le nourrit, on le gaine, on le déplisse, on l'affine avec des tuteurs cosméto comme la Crème pour le Cou de Sisley ; Re-Plasty Age Recovery d'Helena Rubinstein ou Age Perfect Fluide Réhydratant Cou et Décolleté de L'Oréal Paris.



**ÉNERGISANT**  
Élixir Oil Serum, Shigeta.



**RAFFERMISANTE**  
Crème pour le Cou Formule Enrichie, Sisley.



**ANTI-TACHES**  
Âge Perfect Fluide Réhydratant Cou et Décolleté, L'Oréal Paris.



**HYDRATANT**  
Masque Minéral Désaltérant, Vichy.



**RÉGÉNÉRANT**  
Life Plankton Mask, Biotherm.