

N°234 *easy magazine*

MARS 2008 / 2 €

avantages

SPÉCIAL MODE
16 pages
pour trouver
son style

Psycho
"Le jour
qui a changé
ma vie"

**Les
miracles
du
surgelé**
10 recettes
express
au goût
du printemps

BEAUTÉ
ON A TESTÉ
20 IDÉES
ANTI-ÂGE

SANTÉ
Nos solutions
pour mieux
dormir



Broderie facile
et accessoires
branchés,
c'est dans votre
minimag

M 02006 - 234 - F: 2,00 €



Berçer son visage...

► en s'accordant une vraie parenthèse démaquillage

Règle n° 1 d'un teint lumineux: un nettoyage scrupuleux tout en douceur. Le bon timing? 5 minutes, dès qu'on rentre du bureau: en faisant peau neuve, on laisse les soucis derrière soi. Masser longuement le visage avec un lait onctueux ou une crème moelleuse, essuyer avec un Kleenex, puis appliquer du bout des doigts, en pianotant, une lotion tonique: la microcirculation est réactivée et le teint tout frais!

On aime: (1) Voile de Lait Démaquillant, Yves Saint Laurent, 32 €; (2) Lotion Fondante au Riz, Kenzoki, 25 €; Crème Démaquillante, Payot, 19 €.

► en s'offrant une «couette cosmétique»

La crème de nuit est une bénédiction pour les peaux sèches. Mais elle sait aussi réparer à merveille les «dégâts» de la journée: stress, tabac, rayons UV... Avant 25 ans, on peut se contenter d'un usage ponctuel, en hiver ou en cas de teint terne. En revanche, dès la trentaine, une application quotidienne est plus que conseillée. Objectif: booster le renouvellement cellulaire et détendre les traits. Et comme on va au lit, on peut même se permettre de laisser poser 20 minutes en couche épaisse, jusqu'à ce que notre peau soit vraiment rassasiée!

On aime: (3) Crème Renaissance de Nuit, Dr. Pierre Ricaud, 36 €; (4) Oxygen Power Nuit, Nivea, 10 €. Crème de Nuit Réparatrice, Orlane, 177 €.

Sublimer son corps...

► en dégommant les capitons

Pendant la nuit, nos cellules grasses profitent de notre inactivité pour capter les sucres non utilisés dans la journée... et faire des réserves! La parade cosmétique? Un soin minceur idéalement dosé en actifs anti-stockage mais aussi en agents drainants, qui vont favoriser l'élimination naturelle de l'eau et des toxines. En 5 minutes de massage quotidien, des chevilles aux fesses, on note des résultats rapides: la peau est plus lisse et les jambes plus légères.

On aime: (5) Exit Cellulite Nuit, Cosmence au CCB, 29 €; Minceur Nuit, Mary Cohr, 31 €.

► en s'enveloppant dans un cocon relaxant

Comment optimiser le temps passé devant la télé? En bichonnant son corps, soumis toute la journée aux frottements des vêtements et aux agressions climatiques. Avec un soin tout particulier pour les lèvres, les pieds et les mains. Alors on tartine, on masse, on pétrit... Le top? Laisser poser une bonne couche de crème sur les mains et les pieds, et enfiler pour la nuit des gants de coton et des chaussettes. Au réveil, ils sont comme neufs! Côté senteurs, on privilégie les essences aromatiques telles la lavande, le néroli ou la camomille, reconnues pour leurs vertus apaisantes.

On aime: (6) Baume de Nuit Lèvres, Bourjois, 7 €; Masque Gourmand pour les Mains, L'Ongrerie, 8,50 €; Baume de Massage Relaxant Sleep Time, Origins, 21 €; Chaussettes Adoucissantes, Bliss chez Sephora, 38 €.

Dorloter sa chevelure...

► en découvrant les onguents noctambules

Pas toujours le courage de soigner ses cheveux le matin? On compense avec des soins riches en actifs nourrissants (vitamines, protéines, huiles végétales) qui vont lisser les écailles et réparer la fibre capillaire pendant 8 heures. En prime, des textures glissantes, sensorielles, enveloppantes. Au réveil, toucher cachemire garanti! Le bon rituel: appliquer sur la chevelure en évitant les racines, démêler au peigne fin et laisser agir toute la nuit, en protégeant l'oreiller avec une serviette. Au réveil, un léger shampoing suffit pour éliminer les résidus.

On aime: (7) Sérum Nuit Noctogénist sans rinçage, Kérastase, 32 €; Masque Beauty Sleep Seah Hairspa, Schwarzkopf Professional, 21 €; Soin de Nuit Fortifiant Réparateur, Fekkai chez Sephora, 63 €.

Les secrets nocturnes de Chico Shigeta

Masseuse prodige née au Japon, Chico Shigeta nous livre ses gestes favoris pour lâcher prise et plonger dans un bon sommeil réparateur.

■ **Chauffer dans la paume des mains** 5 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles relaxantes*.

■ **Poser une main sur le ventre**, l'autre au-dessus de la poitrine, et effectuer 4 grandes respirations, en surveillant le passage de l'air dans le corps: le ventre se gonfle, puis les côtes et les clavicules.

■ **Expirer à fond**, tout doucement.

■ **Ensuite, avec deux doigts joints**, faire 5 petits cercles sur les tempes, puis, les yeux fermés, masser le contour de l'œil: 3 longues pressions en bas, au niveau de l'os, et 3 longues pressions en haut, juste sous l'arcade, en allant de l'intérieur vers l'extérieur.

■ **Procéder à 3 grands mouvements de lissage du front**, doigts joints, comme si vous vouliez le «dérider», en allant vers la racine des cheveux. Penser à bien respirer pour profiter des effluves délassants des huiles essentielles.

* Chico fabrique son propre élixir de nuit, Sweet Dreams, vendu sur son site www.shigeta.fr
Tél.: 01 42 30 58 45.

ELISE HERIFFE POUR AVANTAGES

