

HORS-SÉRIE JUIN 2017

Femme Actuelle

www.femmeactuelle.fr

MAKE-UP

**7 ERREURS
FATALES
À ÉVITER**

BANC D'ESSAI

**Les masques
et les sérums**

RAJEUNIR

**Les meilleurs
anti-rides
naturels**

Bouche,
ongles, sourcils
**le trio à
sublimer**

**60
STYLES**
pour trouver
le vôtre

BEAUTÉ

**NOTRE TEST :
QUEL EST VOTRE
CAPITAL JEUNESSE ?**

anti-âge

**+50
COIFFURES
pour gagner
10 ans**

PM PRIMA MEDIA

M 02069 63H-F 4,90 € RD





SOINS





Secrets du monde pour une peau rayonnante

A chaque continent, sa routine beauté pour afficher une peau éclatante, un teint lumineux et, pourquoi pas, quelques années de moins. PAR CÉLINE MOLLET

En Asie

Au Japon comme en Corée, les femmes sont des cosméto addicts. On s'inspire de leurs bonnes habitudes pour s'offrir une mine radieuse.

La vapeur, pour un effet belle peau

Les Japonaises sont adeptes des « steamers », c'est-à-dire des saunas pour le visage. Panasonic, leader sur le marché, en produit près de 200 000 par an. D'ailleurs, 10 % des Japonaises possèdent un steamer visage de la marque. Cet appareil optimise le démaquillage, hydrate, booste la microcirculation et redonne de l'élasticité à la peau. L'idéal ? Le placer à 20 cm du visage 6 à 12 minutes et se démaquiller devant la vapeur, pour désincruster les pores et redonner de la douceur à l'épiderme. Si vous ne voulez pas investir dans un appareil, concoctez-vous une préparation à l'aide d'eau bouillante et d'un galet effervescent aux essences aromatiques. Ou misez sur un soin malin qui contient de la vapeur dans sa formule !

Le double démaquillage, pour faire peau nette

Au Japon comme en Corée, c'est le secret d'une peau toujours impeccable. Pour éliminer le maquillage, même tenace ou water-

proof, les femmes appliquent une huile démaquillante, championne pour ôter les pigments sur le visage, sur les lèvres ou les paupières. Au contact de l'eau, elle se transforme en solution laiteuse, facile à éliminer. C'est alors qu'intervient la deuxième phase, le nettoyage avec un gel ou une mousse, ils éliminent toutes les impuretés qui peuvent subsister à la surface de la peau. A la clé, un visage net, plus éclatant, moins sujet aux imperfections, et une peau qui profite mieux des soins appliqués par la suite.

Le pré-soin, pour booster les actifs

Ce geste fait partie des 9 étapes de soin quotidiennes du « layering » coréen ou japonais (l'art de superposer les produits). Après le démaquillage et avant d'appliquer leur sérum, les Asiatiques utilisent une essence (appelée aussi lotion), véritable starter des crèmes et sérums. Leur texture gélifiée ou aqueuse hydrate la peau et optimise l'action des produits utilisés par la suite. La formule s'applique par lissages, tout simplement.

La touche d'huile, pour un effet mouillé

Le « glow », même sans maquillage, c'est l'art du « dewy » ou du « mul gwang », qui font le buzz en Corée : pour donner cet effet mouillé, les femmes appliquent une touche d'huile sur les zones qui ont besoin d'accrocher la lumière (pommettes, arcade sourcilière).



LES INGRÉDIENTS VENUS D'AFRIQUE

L'huile d'argan : l'arganier est un arbre qui pousse exclusivement au sud-ouest du Maroc. De son fruit (la noix), on extrait une huile, devenue le secret de beauté des Marocaines. Elles l'utilisent sur les cheveux et la peau, pour leur apporter souplesse et éclat. Laquelle ? Huile d'argan bio, Fleurance Nature, 17,90€.

Le beurre de karité : le karité est un arbre qui pousse dans les savanes de l'Afrique de l'Ouest. Du fruit, on extrait la pulpe, qui donne ce beurre si précieux et très prisé en cosmétique. Les Africaines l'utilisent sur la peau et les cheveux, pour ses vertus nourrissantes, hydratantes et réparatrices. Il protège et apaise l'épiderme. Lequel ? Beurre végétal de karité, Aroma-Zone, 2,90€.



En Amérique

Reines de la propreté et de la radiance, les Américaines ont leurs trucs pour éblouir en toutes circonstances.

La brosse électrique, pour un nettoyage parfait en profondeur

C'est l'accessoire indispensable pour nettoyer la peau, désincruster les pores et éliminer toutes les impuretés. En effet, la brosse peut être jusqu'à 10 fois plus efficace que le nettoyage manuel pour ôter les résidus de pollution. Clarisonic, pionnier en la matière, a lancé sa première brosse en 2001. Le bon geste : appliquer un gel nettoyant ou un lait sur le visage et utiliser la brosse pour optimiser son efficacité. Insister sur les zones difficiles d'accès comme les ailes du nez, et ne pas hésiter à descendre un peu sur les parties souvent oubliées, comme le menton ou le cou...



LA RECETTE INDIENNE

Le masque au curcuma : pour sublimer leur carnation, les Indiennes utilisent le curcuma. Avant une cérémonie ou un événement important, elles s'enduisent le visage d'une préparation bonne mine. Leur recette : 1 cuil. à soupe de poudre de curcuma, 1/4 de cuil. à café de miel et 1 cuil. à soupe de crème fraîche. Elles laissent poser ce masque 15 minutes puis le rincent pour redonner au teint un ton doré et lumineux.

STOCK/GETTY IMAGES

L'autobronzant, pour illuminer

Si les Américaines aiment afficher une peau joliment dorée, elles n'abusent pas pour autant des UV. Leur secret ? Pas d'exposition, mais de l'autobronzant, champion pour colorer la peau en surface sans pour autant vous mettre en danger. L'idéal ? L'appliquer avec un gant spécifique en mousse, sur peau préalablement exfoliée, par des mouvements de lissages, pour un rendu parfaitement uniforme, notamment au niveau du cou et du décolleté. N'oubliez pas d'estomper les sourcils et la racine des cheveux avec un coton imbibé de lotion.

Le bouclier UV, pour préserver la peau

En parallèle de l'autobronzant, les femmes d'outre-Atlantique ont pris l'habitude de protéger leur peau contre les UVA et les UVB. Leur réflexe : privilégier en permanence les soins dotés d'un SPF, et, aux beaux jours, adopter un vrai bouclier urbain, comparable à une crème solaire mais à la texture légère et qui peut se glisser sous ou sur un fond de teint ou une poudre. Ce geste permet de préserver l'éclat de la peau et de prévenir l'apparition des taches brunes, que l'on soit à l'extérieur, ou derrière la vitre de son bureau ou de sa voiture.

En Europe

Leurs habitudes beauté sont moins ritualisées, mais les femmes ont aussi leurs usages pour faire rayonner leur peau.

Le « less is more », pour une meilleure tolérance

Accros à la cosmétique et à tous types de soins, les Françaises sont de plus en plus adeptes des formules courtes (10 à 15 ingrédients maxi). Cela permet d'éviter tous les composants qui sont superflus dans les

produits (hydratants, anti-âge...) et dont la peau n'a pas forcément besoin. Exit donc les conservateurs et les ingrédients qui ne sont pas sûrs, place à des formules qui n'ont aucun secret pour la consommatrice et qui minimisent ainsi les risques d'allergie ou d'intolérance. Mieux préservée, la peau est moins sujette aux rougeurs et aux irritations, elle est plus belle, tout simplement.

Les textures sensorielles, pour un effet seconde peau

En maquillage, en coiffure et en soin, la « french touch » a le vent en poupe. Elle consiste à donner l'impression que les femmes françaises sont naturellement belles, alors qu'elles ont passé un certain temps dans leur salle de bains. Un phénomène qui s'étend aussi aux produits de soin... Ils se déclinent de plus en plus dans des textures légères, très travaillées, comme les effets « water drop » qui se transforment sous les doigts et donnent l'illusion d'une peau nue, alors qu'elles gorgent la peau en continu d'une multitude d'actifs précieux comme la rose noire. De quoi faire oublier les traditionnelles crèmes au profit de ces soins évanescents.

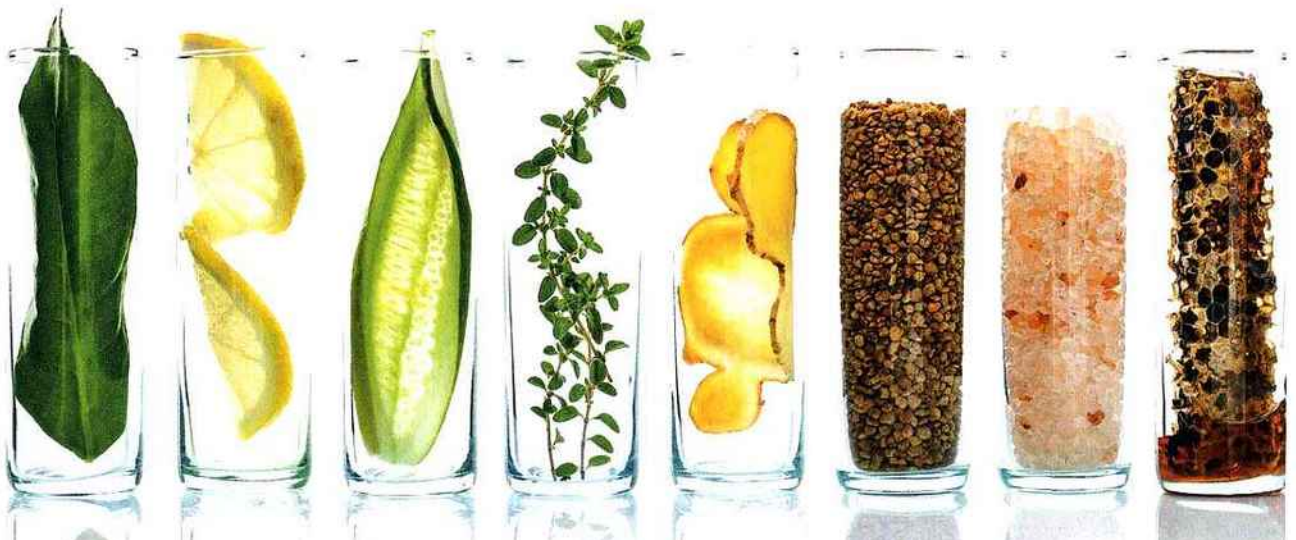
Le naturel, pour plus de transparence

Après une ère d'actifs high-tech et de molécules dernier cri mis au point par les labos, les ingrédients naturels reviennent en force, même dans les formules qui ne sont pas estampillées bio. Une vraie demande des consommatrices, qui préfèrent savoir ce qu'elles appliquent sur leur peau, et pas seulement pour celles qui succombent à la tendance vegan ou à l'appel du do it yourself. Au menu, des plantes officinales ou distillées, des huiles végétales qui ont fait leurs preuves depuis longtemps en cosmétique. C'est le cas de la rose, de l'huile d'abricot, de l'aloë vera, de la baie de goji ou des huiles essentielles notamment. Certaines marques n'hésitent d'ailleurs pas à combiner ingrédients naturels et molécules de pointe pour une efficacité au top. Toujours dans une volonté de sécurité et sans perdre de vue l'objectif éclat.



COSMÉTIQUES ANTI-ÂGE *en mode slow*

Ralentir, prendre soin de soi et de l'environnement. Après l'alimentation, le mouvement Slow révolutionne en douceur la cosmétique. Ses armes : les produits naturels ! PAR AMÉLIE PALMAS





C'est quoi la Slow Cosmétique?

Un mouvement né il y a une quinzaine d'années qui prône une cosmétique naturelle, saine, respectueuse de l'environnement et, surtout, de la peau. Une tendance devenue sous l'impulsion de Julien Kaibeck, auteur de *Adoptez la Slow Cosmétique* (Leduc.s éditions), une association qui valorise le fait maison et récompense avec la mention Slow les produits en accord avec cette philosophie. Plus d'ingrédients naturels, moins de procédés chimiques. La formule est séduisante. Mais fonctionne-t-elle quand il s'agit de limiter l'impact du vieillissement cellulaire? La réponse est oui, pour Julien Kaibeck, à une précision près: «En Slow Cosmétique, on fait bien la distinction entre un produit anti-âge qui protège la peau du vieillissement et un produit supprimant les rides qui, hélas, n'existe pas vraiment...».

•La nature à l'état pur

Les produits Slow ne contiennent pas (ou peu) d'ingrédients chimiques ou synthétiques. Exit, donc, dérivés pétrochimiques, silicones et polymères, matières éthoxylées... Les actifs synthétiques aux propriétés anti-âge y sont remplacés par des actifs naturels: les algues aux vertus réparatrices, la nigelle riche en thymoquinone antioxydante et anti-inflammatoire, la rose aux propriétés régénérantes et toniques, l'immortelle qui dynamise la microcirculation... Des ingrédients qui, sous forme d'huile, de crème ou de sérum, protègent le tissu cutané des agressions, l'hydratent en profondeur et préviennent les rides.

•Tout bio, tout slow?

Suivre les labels bio est un bon moyen de faire le tri dans la jungle des produits de beauté estampillés «naturels». Les plus sérieux – Ecocert, Cosmebio, Cosmos, Nature & Progrès, Natrue – exigeant une composition à 95% d'ingrédients naturels. Sauf qu'un produit naturel n'est pas forcément bio! Pourquoi? D'une part, obtenir



SHOCK/GETTY IMAGES/EP

ce label a un coût qui peut être difficile à supporter pour les petits fabricants. D'autre part, l'utilisation d'ingrédients naturels dits «sauvages», car non cultivés par l'homme (c'est le cas de l'immortelle corse), ne correspondent pas aux critères des labels. Au final, on constate que certains laboratoires dépassent les exigences des labels avec 100% d'ingrédients naturels, sans pour autant être bio.

•Place au local

Et si les meilleurs secrets de beauté se trouvaient au fond du jardin? Certains fabricants en sont convaincus et récoltent leurs ingrédients dans la nature environnante: immortelles de Corse (Realia), pins maritimes d'Aquitaine (Océopin), roses de la Drôme (Anne Felker)... «Le circuit court et la noblesse des produits locaux sont des éléments au cœur de la démarche Slow Cosmétique, rappelle Julien Kaibeck. Une marque qui utilise en majorité des ingrédients locaux a d'ailleurs toutes les chances d'obtenir deux ou trois étoiles à la mention Slow Cosmétique.»

•Vegan mania

Slow et vegan, même combat? Pas tout à fait... Si on ne trouve aucune matière animale dans les produits certifiés vegan (Cruelty free et Vegan, de l'association PETA, certification la plus exigeante),

ce n'est pas le cas des produits Slow. «Nous acceptons les soins au miel ou au lait d'ânesse tant que leur formule est écologique, qualitative au niveau des ingrédients, et éthique au niveau de la production.» Petit rappel: depuis 2013, aucune formule n'est testée sur les animaux, dans la cosmétique traditionnelle comme dans la Slow Cosmétique.

Comment on s'y met?

Rien ne sert de courir, il faut choisir à point: on a sélectionné pour vous les recettes canons et les produits nec plus ultra.

•La routine «slow», pas à pas

Le soir, on nettoie sa peau à l'aide d'une éponge humidifiée imbibée d'huile (de noyaux d'abricot, par exemple). On applique un hydrolat d'immortelle ou une eau de rose avec une lingette démaquillante lavable. Puis on chauffe dans ses mains 3 gouttes d'huile anti-âge (nigelle, bourrache, argan...) à appliquer avec le plat des doigts du haut vers le bas, sans oublier le cou.

Le matin, on se nettoie avec un hydrolat d'immortelle ou une eau de rose et on masse son visage avec l'huile de soin du soir. Pour finir, on applique une crème protectrice et hydratante (voir sélection page suivante).

• **Le home made à portée de main**

Pas besoin d'un labo de chimiste pour se lancer. Même avec des recettes simples et quelques accessoires, on obtient des produits de qualité adaptés à sa peau.

Masque peel-off jeunesse au lait d'ânesse et au thé matcha

Préparation : 5 minutes. **Conservation :** à utiliser tout de suite.

Ingrédients : • 1 sachet de 30 g de masque peel-off (Aroma-Zone) • 1 ml d'actif cosmétique au lait d'ânesse bio (en poudre) • 1 ml d'extrait de thé vert matcha bio du Japon • 90 ml d'eau minérale.

Mélangez la base masque peel-off, le lait d'ânesse en poudre et le thé vert matcha en poudre dans un bol.

Ajoutez progressivement l'eau minérale en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Appliquez la préparation sans attendre.

Utilisation : étalez immédiatement ce masque en couche épaisse sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux, les sourcils et la racine des cheveux. Laissez poser environ 10 minutes puis retirez en une seule pièce, en prenant soin de décoller légèrement les bords au préalable. Vous pouvez parfaire le retrait du masque avec un hydrolat.

Remerciements à Aroma-Zone.



Eau micellaire nettoyante anti-âge

Préparation : 5 minutes. **Conservation :** 1 mois au réfrigérateur.

Ingrédients : • 90 ml (ou 90 g) d'hydrolat de rose bio de Damas • 3 ml (ou 3 g) d'agent émoullissant glycérine végétale • 6,5 ml (ou 7 g) de base micellaire neutre concentrée.

Mettez l'hydrolat de rose dans un bol. Ajoutez progressivement le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout. Transvasez la préparation dans votre flacon (100 ml) à l'aide du petit entonnoir si nécessaire.

Utilisation : cette eau sans rinçage à l'eau de rose nettoie en douceur et en un seul geste votre peau (visage, yeux et bouche).

Contour des yeux anti-âge

Préparation : 5 minutes. **Conservation :** 3 mois à l'abri de la lumière et la chaleur.

Ingrédients : • 50 ml de crème désaltérante neutre bio • 50 gouttes d'extrait de plante de concombre bio • 43 gouttes d'actif cosmétique Algo'boost jeunesse (Aroma-Zone).

Mettez la crème neutre dans un bol. Ajoutez le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout. Transvasez la préparation dans un flacon.

Utilisation : un soin à appliquer le matin après le soin de jour pour un effet hydratant et lissant immédiat.



9 produits aux petits soins

Il y en a pour toutes les envies. Notre sélection de produits nature pour les peaux matures.



1. Un concentré à l'extrait de lys de mer, qui prévient l'apparition des taches. **Concentré éclat antitaches, So Bio Elic, 13,60€.** **2.** Une crème à base de jojoba et de coco, à personnaliser avec quelques gouttes d'huile anti-âge. **Crème neutre, De Saint Hilaire, 10€.** **3.** Une petite merveille à l'huile d'olive, au millepertuis et à l'immortelle corse. Mention Slow Cosmétique 3 étoiles! **Sérum nuit anti-âge Reanutri, Realia, 42€.** **4.** Un soin antioxydant à utiliser jour et nuit. Doux comme la soie. **Crème d'amour, Heuliad, 63€.** **5.** Ce soin 100% naturel laisse la peau douce et parfumée. **Age out, Oolution, 43€.** **6.** Une crème multifonction : pour les premières rides et les peaux matures, le visage et le contour des yeux. **La Re-belle, Les Happycuriennes, 39€.** **7.** Une huile vierge et bio obtenue grâce à l'extraction à froid de graines de pin maritime. **Huile de graines de pin, Océopin, 69€.** **8.** Une crème de nuit élaborée à partir des roses récoltées dans la Drôme. **Nuitée de rose, Anne Felker, 28,50€.** **9.** Un baume à base d'huile de bourrache, qui fait du bien à la peau. **Baume visage régénérant, Les Essentiels, 18€.**

LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIVE.