



BEAUTÉ

IMPERFECTIONS

ET SI ON S'OFFRAIT UNE CHANCE SUPPLÉMENTAIRE ?

SEULE UNE FRANÇAISE SUR CINQ SE TROUVE JOLIE*. C'EST LE SCORE LE PLUS BAS DE TOUTE L'EUROPE. ALORS, SI CERTAINS DÉFAUTS PEUVENT ÊTRE CORRIGÉS EN DOUCEUR, ON DIT OUI. POUR LA PAIX DES ESPRITS. Par Morgane Forest



On ne naît pas égaux. Et le physique n'échappe pas à la règle. La tendance actuelle est heureusement à l'amour de soi. On le constate par exemple avec l'actrice Jameela Jamil (Tahani dans *The Good Place*) qui s'engage contre les discriminations physiques. Dans le même esprit, on trouve le mouvement #Bodypositive ou encore la campagne #ShowUs de Dove et Getty Images, qui souhaitent créer une banque d'images où des femmes de tous physiques et de tous horizons seraient représentées

LE NATUREL, NOUVELLE NORME

La beauté naturelle, avec un teint lisse et frais, une bouche nude et des cheveux soyeux est ainsi devenue un #lifegoal. Et c'est tant mieux. Mais, si les critères d'attraction évoluent selon les sociétés et les cultures, d'après Jean-Yves Baudouin, professeur à l'université Lyon-II et auteur de *Ce qui est beau... est bien*, (éd. PUG), certaines imperfections physiques liées au domaine de la santé

restent réhivitoires. Les cernes, qui évoquent la fatigue ou la maladie, en sont un bon exemple. « L'association entre la beauté et la bonté existe depuis toujours, et les gens attribuent des caractéristiques à une personne en fonction de son physique » explique-t-il. Ainsi, si vous avez des lèvres un peu trop fines ou pincées, on imaginera que vous n'êtes peut-être pas très sympa. Prôner le naturel peut donc aussi provoquer des complexes, et ces petits « défauts » conduire à de la timidité ou à un sentiment d'infériorité.

CORRIGER POUR MIEUX S'ACCEPTER

Certes, s'accepter est essentiel. Mais il n'y a aucune honte à vouloir compenser les imperfections dont la nature nous a affublé(e)s. Des lèvres fines, des cils trop courts, un nez trop long... Corriger ces défauts permet de prendre soin de soi en boostant son ego.

* Étude commandée par le site d'informations *Naturavox* et menée par l'IFOP.

DENSIFIER SES CHEVEUX

Le cliché La chevelure des femmes est, depuis toujours, source de fantasmes, avec parfois une forte connotation sexuelle. Elle symbolise la féminité. Mais lorsque les cheveux sont clairsemés, ils évoquent la vieillesse, la pauvreté ou la maladie.

Les recours D'après Valérie Espinasse, micronutritionniste spécialiste des intolérances alimentaires, l'hygiène de vie et l'alimentation ont un impact direct sur l'état de nos cheveux. Elle conseille un apport régulier en protéines et en « bonnes graisses » d'origine végétale comme l'amande, l'avocat ou l'huile d'olive. Des compléments alimentaires ciblés peuvent apporter les acides aminés et les oligoéléments nécessaires. Par ailleurs, sans cuir chevelu sain, pas de belle chevelure. Ainsi, mieux vaut éviter les lavages trop fréquents, les frictions et les brossages agressifs. Émilie Kapps, naturopathe, propose une recette DIY pour booster la pousse des cheveux : « Mélanger

20 cl d'huile de ricin à 4 gouttes d'huile essentielle de romarin, 4 gouttes d'huile essentielle de thym et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Appliquer sur la chevelure et laisser agir toute la nuit. » Gorgé lui aussi d'huiles essentielles (orange et lavande), le Complexe 5 de René Furterer est présenté comme le précurseur des soins antichute. Utilisé une à deux fois par semaine, il stimulera la microcirculation du cuir chevelu pour tonifier les cheveux dès la racine.



La short list Complexe 5, René Furterer, 38,50 €. Huile de ricin, Melvita, 13,50 €.

REPULPER SA BOUCHE

Le cliché Pulpeuse et bien dessinée, la bouche évoque la jeunesse. Et comme aimait le dire Coco Chanel, rehaussée de rouge, elle devient même la « première arme de séduction ». Les lèvres trop fines marquent les traits et durcissent le visage. Et un peu pincées, elles donnent une impression de sévérité voire de méchanceté.

Les recours Vecteur d'émotion, la bouche nous permet de rire, parler, embrasser. Avec le temps, les lèvres, sursollicitées, ont tendance à se crisper. Afin de les détendre et de les repulper, la méthode Ôko Face Fitness préconise de prendre ses lèvres délicatement entre les pouces et les index pour les détendre et empêcher que ne se créent des rides sur leur contour. Puis de bouger les lèvres vers l'avant, façon « duckface », au moins vingt fois. Les injections d'acide hyaluronique sont également efficaces pour redonner du volume aux lèvres et ourler l'arc de Cupidon. En revanche, attention à bien respecter leur mobilité, au risque de finir avec un sourire figé. Et si cela semble évident, le premier geste reste l'hydratation. Et pourquoi ne pas s'aider occasionnellement d'un gloss repulpant à l'effet vasodilatateur ou d'un baume à la cannelle, réputée pour augmenter le flux sanguin (et donc le volume des lèvres) ?



La short list Anti-Aging Lip Gloss SPF40, Paula's choice, 24 €. Masque de nuit pour les lèvres, La Neige, 21 €.





ÉPAISSIR SES CILS

Le cliché Twiggy a été l'une des icônes des années 60 et ses cils démesurés y étaient sans doute pour quelque chose. Ils sont un symbole de féminité. À l'inverse, un manque de densité, des cils trop droits ou trop courts donnent au regard un air fatigué ou maladif.

Les recours Les extensions permettent d'obtenir un résultat immédiat. « Elles sont sur mesure et entièrement adaptées au visage et aux yeux des clientes », précise Mari Laksper, fondatrice des Cils de Marie (*Cilsdemarie.fr*). Si c'est un problème de densité, la formule classique consiste à coller une extension par cil (199 € la première pose). Cela apporte un effet naturel, comme maquillé, pendant trois

à quatre semaines. Pour les cils très clairsemés ou pour un résultat plus spectaculaire, la prestation Volume Russe (299 €) permet de coller un éventail de cils très fins à chaque cil pour recréer entièrement la ligne. Plus naturel, le Lash Lift (149 €) est une bonne alternative pour recourber et gainer des cils trop droits sans avoir recours aux extensions. Outre les prestations en institut, il est bon de nourrir ses cils avec des formules comme le Soin Booster d'Embryolisse qui permet de stimuler la pousse et de gainer les cils.



La short list Soin Booster Cils et Sourcils, Embryolisse, 19,70 €. Mascara Karl Lagerfeld x L'Oréal Paris, L'Oréal Paris, 16,90 €.

RÉVEILLER UN REGARD FATIGUÉ

Le cliché Ces cercles violacés ou bleutés sous les yeux ne sont pas vraiment un atout, ils ternissent le visage. On les pense généralement dus à un manque de sommeil, une soirée arrosée ou une maladie.

Les recours Les (mauvaises) habitudes ont leur part de responsabilité, tout comme la génétique. Dans un premier temps, outre se coucher plus tôt et dormir sept à huit heures par nuit, diminuer le sucre et l'alcool (surtout le soir) aide à prévenir les cernes. Le sucre, notamment, provoque des inflammations, ralentit la production de collagène, entraîne un vieillissement cutané prématuré et creuse les cernes. Leur couleur est due à un dérèglement des tissus lymphatiques et à une mauvaise circulation sanguine. Pour diminuer cet effet, il peut être intéressant d'utiliser des plantes veinotoniques (qui ont un effet tonifiant et augmentent le drainage lymphatique)

comme l'hamamélis, le mélilot ou la vigne rouge. Même chose côté soin, à l'instar de Chanel qui a choisi d'introduire dans la nouvelle version de sa Crème Yeux Le Lift, un complexe issu du marronnier d'Inde, connu pour ses pouvoirs veinotoniques.



La short list Extrait de plante bio Hamamélis, Laboratoire Ladrôme, 7,95 €. Le Lift Crème Yeux, Chanel, 78 €.



Outre se coucher plus tôt et dormir sept à huit heures par nuit, diminuer le sucre et l'alcool (surtout le soir) aide à prévenir les cernes.





AFFINER SON NEZ

Le cliché De tout temps, dans la littérature, les nez proéminents, trop pointus ou larges ont renvoyé à la laideur et à la méchanceté. Sans compter cette autre construction sociale qui veut qu'un « grand » nez soit un attribut masculin.

Les recours Né aux États-Unis et très populaire dans les pays de l'Est, le « face fitness » corrige les petits défauts. Mari Laksperre qui a lancé la méthode Öko (*Okofacefitness.fr*) explique : « Le nez est constitué de cartilage, il est semi-rigide et a tendance à gonfler sous l'effet de la rétention d'eau, d'où cette impression qu'il grandit. » Pour y remédier, soulever légèrement le bout du nez avec le majeur et faire des mouvements circulaires. À l'aide de l'index et du majeur de l'autre main,

fixer les narines pour les empêcher de tourner pendant l'exercice. Répéter le mouvement vingt à trente fois, une fois par jour, pas plus. Attention, dès qu'on arrête les exercices, on perd les bénéfices. Moins soft, mais pas invasive non plus, la profiloplastie par injections d'acide hyaluronique réajuste les imperfections nasales. Cela atténue les bosses, les creux, les déviations et même les nez trop pointus sans passer par la case chirurgie (ni la case éviction sociale). En make-up, il faut jouer avec l'ombre et la lumière. Gregoris Pырpylis, make-up ambassadeur Shiseido, recommande un pinceau biseauté et un peu de poudre légèrement plus foncée que la carnation (un blush plutôt qu'un bronzer) afin de créer une ombre



La short list
Phytocernes Éclat, Sislei, 75,50 €. Blush Innerglow Powder n°7 Cocoa Dusk, Shiseido, 40 €.

à partir de la racine du nez et de descendre verticalement de chaque côté. Déposer de l'anticerne au centre ajoute de la lumière et donne l'impression que le nez est plus fin.

LISSER SA PEAU

Le cliché Peau ultra-lisse, sillon nasogéniens inexistant... la mode du selfie et des métamorphoses qu'il permet, via les filtres, influence nos critères. Dans l'imaginaire collectif, une mauvaise qualité de peau renvoie à l'idée d'une personne peu soignée ou en mauvaise santé.

Les recours À défaut d'avoir une facialiste dévouée, quelques principes de base s'imposent. À commencer par une hygiène de vie saine. Faire une croix sur le sucre, manger équilibré, boire suffisamment d'eau (1,5 l par jour), dormir, gérer son stress grâce à des techniques de méditation sont autant de pistes pour améliorer la qualité de sa peau. « Un déséquilibre du microbiote intestinal est source d'inflammation. Les médiateurs chimiques de l'inflammation qui siègent au niveau intestinal vont donc entraîner une inflammation systémique qui peut toucher la peau », explique Valérie Espinasse, micronutritionniste. Le microbiote, c'est également le cheval de bataille



La short list Masque Genius Light, Talika, 299 €. Pure Glow, Aime Skincare, 30 €.

d'Aime, la marque de compléments alimentaires lancée par Mathilde Lacombe : « Maintenir l'équilibre de la flore intestinale est primordial pour s'assurer une peau en bonne santé. C'est pour cette raison que les probiotiques sont au cœur de toutes nos formules. » Le slogan « Happy Gut, Happy Skin » n'est pas inconnu à Valérie Espinasse, qui a élaboré pour la marque des formules à base de plantes et de probiotiques. Ce type de cure agit sur la sphère digestive, diminue l'inflammation et

la peau resplendit d'un glow naturel. Sinon, chez le dermatologue, le peeling à l'acide glycolique et/ou à l'acide salicylique reste la solution la plus efficace pour afficher un teint lumineux et une peau lissée. Autre option, les LED qui stimulent les cellules cutanées et régénèrent la peau. À l'instar de ce masque à l'allure futuriste proposé par la marque Talika, qui réunit quatre lumières (rouge, bleue, verte et orange) pour agir autant sur les rides que sur les taches et les imperfections.