



GRAZIA beauté

Mariée au bord de la crise de nerfs

Comment anticiper l'arrivée
du stress et éviter de se
transformer en bridezilla
à l'approche du grand jour?
Respirez: à chaque problème,
sa solution. Par Gabrielle LAFARGE







1 MONTÉE DE STRESS : DES CHEVEUX PAS ASSEZ LONGS POUR LE CHIGNON

On décompresse: un centimètre par mois de gain, c'est bien, mais pas assez quand on a des fantasmes de Raïonce. Pour accélérer le mouvement, on s'y prend six mois à l'avance, avec des soins et/ou des shampooings qui favorisent la croissance du cheveu. En parallèle, on investit dans un extracteur, pour récupérer le jus d'un rhizome de gingembre. Mélangé à une pointe d'huile d'amande douce, et frictionné au coton sur le cuir chevelu, le gingembre active la circulation sanguine nécessaire à une croissance optimale. Egalement, sur la to-do-list: «Hydrater ses longueurs et masser régulièrement son cuir chevelu avec les ongles, du front vers la nuque pour doper l'afflux sanguin», avance la coiffeuse star Delphine Courteille. Et d'ajouter son astuce ultime: «Epointez tous les deux mois pour conserver longueur et densité.»



KIT S.O.S. Bain Extentioniste Résistance, Kérastase, 20 € les 250 ml. Concentré Créateur de Masse Capillaire, Dercos Densi-Solutions, 31 € les 100 ml. Concentré Végétal Stimulant Complexe 5, René Furterer, 32,68 € les 50 ml.

3 MONTÉE DE STRESS : PLANTÉE PAR LE MAQUILLEUR À J-2

On décompresse: bien se maquiller toute seule, c'est possible. Et même facile si l'on en croit Joséphine Bouchereau chez Bourjois. Ses conseils: un fond de teint léger additionné d'une goutte d'huile pour un travail plus facile de la matière et un résultat plus naturel. Sur les pommettes? Un blush pêche ou abricoté choisi dans une formule crème pour un effet plus diffus. Sans oublier l'indispensable highlighter «*ni doré ni trop rosé: ces teintes ne sont belles qu'en photo, jamais dans la vraie vie*». Côté regard: un anticernes en stick «*fondé au doigt et remonté jusqu'à la paupière mobile pour effacer toutes les petites veines, illuminer et unifier la peau*», puis une pointe d'enlumineur sur toute la paupière mobile. Et enfin, un mascara noir ou brun, nappé uniquement sur la frange des cils supérieurs pour ouvrir le regard sans arrondir l'œil. Sur les lèvres? un lipstick pare-chocs, «*avec crayon à lèvres hachuré sur toute la muqueuse, puis un baume teinté ou un rouge à lèvres pêche ou rosé satiné en touche finale*». Si la matière file progressivement, pas de risque de traces au niveau des contours.



KIT S.O.S. Baume Essentiel Transparent, Chanel, 42 €. Rouge Fabuleux n° 6 sleepink beauty, Bourjois, 13,99 €. Mascara Snapscara, Maybelline NYC, 9,50 €.

2

MONTÉE DE STRESS : C'EST QUOI, CETTE PEAU D'ADO ?

On décompresse: pour enrayer l'éruption de boutons, on démaquille, on exfolie et on zappe tout ce qui peut ralentir la digestion. Café, alcool, laitages et plats industriels, merci, mais non merci. Sur la liste des courses? «*Des aliments riches en vitamine C et caroténoïdes bonne mine, tous blindés en sélénium aux vertus anti-inflammatoires*, suggère Emilie Kapps, naturopathe. Plus un verre de jus de raisin le matin pendant trois semaines pour rehausser l'éclat du teint.» Si on est une adepte du DIY, on peut se concocter un masque anti-acné et teint brouillé avec le jus d'un bouquet de persil frais dont on imbibe un coton qu'on laissera poser dix minutes sur le visage. L'imperfection est là, à deux heures du oui? On fabrique un cataplasme S.O.S. avec une goutte d'huile essentielle de citron et une noisette d'argile verte.



KIT S.O.S. Poudre d'Argile Nettoyante Aroma Cleanse, Decleor, 28 €. Masque Exfoliant Sans Grain Purifiance, Mixa, 6,95 € les 150 ml. Roll-On SOS Purifiant Bio Visage Nectar Pur, Melvita, 14,90 €.

4 ASTUCES ANTI-BRIDEZILLA

1. **TÉLÉCHARGER UN APPLI.** RespiRelax aide à gérer le stress, à retrouver le calme et à se détendre, en travaillant sur la cohérence cardiaque.
2. **BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU GLACÉE.** Ça aide à échapper au pic de transpiration le jour J et évite d'être rouge (d'émotion) sur les photos.
3. **S'OFFRIR UNE CONSULTATION MARIAGE.** Dans les boutiques Jo Malone, une styliste olfactive



4 MONTÉE DE STRESS : TROP D'INSOMNIE TUE L'ÉCLAT DU TEINT

On décompresse: ça mouline face au plafond? C'est normal. Mais c'est dommage que ça s'imprime sur le visage. Le plan d'attaque: agir sur le sommeil avec des lampes spécifiques ou des infusions de tilleul. «Un jasmin à effet sédatif dans sa chambre et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie sur son oreiller pour prévenir les réveils nocturnes», préconise la naturopathe Emilie Kapps. Suivre les conseils de Joséphine Bouchereau, make-up artist Bourjois: «Bien masser sa crème de soin pour relancer la circulation sanguine, boire 1,5 litre d'eau par jour pour repulper la peau, faire poser deux fois par semaine un masque hydratant.» Et «une BB crème à la texture légère qui évite de plomber et griser le teint, couplée à un blush frais sur les pommettes et à un anticerne crème».



KIT S.O.S. Slipsilk Masque de Sommeil Rembourrage 100 % Soie Rose, Slip, 48 € chez Sephora. Solution Sommeil Flash, NMC Lab', 19,40 € les 20 ml. Correcteur Infaillible 24 H More Than A Concealer, L'Oréal Paris, 11,90 €.

répond aux questions sur la façon de créer une atmosphère parfumée adéquate. Quelle senteur pour l'espace de célébration et celui de la réception? Quelles fragrances sur mesure choisir pour les mariés? jomalona.fr

4. BOOKER UNE MISE EN BEAUTÉ COMPLÈTE. les boutiques Spa Clarins proposent un programme «Dites oui en beauté» qui inclut un soin Tri-Actif Visage, un soin Tri-Actif Corps, un maquillage essai, un maquillage Evénement Mariée pour 275 €, valable trois mois. clarins.fr/spa

5

MONTÉE DE STRESS : DES ONGLES TROP COURTS

On décompresse: pas de panique, les ongles poussent en moyenne de 1 mm par mois. Ça laisse le temps d'organiser son plan de bataille. Commencer par des bains d'huile quotidiens pour assouplir les cuticules et nourrir la peau des mains. Autres recommandations d'Elsa Deslandes, habituée aux manucures express en studio: «Se frotter les ongles avec un demi-citron pour les blanchir, poser en amont une base durcissante pour faciliter leur pousse et faire attention aux majeurs et index qui, parce qu'ils sont les plus utilisés, ont tendance à plus rapidement s'user, se dédoubler et s'effriter.» Et si vraiment ils sont trop courts et pas assez beaux pour le jour J, on pose des faux ongles, en résine plutôt qu'en gel (plus fragile).

KIT S.O.S. Base SOS Resiste, Yves Rocher, 7,90 € les 5 ml. Gel Couture of corset, Essie, 13,90 €. Lime Pompon Dorée, Kure Bazaar, 16 €.



6 MONTÉE DE STRESS : LA SILHOUETTE NE VA PLUS AVEC LA ROBE

On décompresse: pour esquiver la gonflette dans les mois et jours qui précèdent, les cures de jus de légume ou de raisin, précédemment mentionnées, devraient déjà bien aider. Les bons réflexes pour limiter, en parallèle, rétention d'eau et cellulite? «Se masser quotidiennement avec un soin pour le corps de bas en haut, alterner eau chaude et eau froide sous la douche, se brosser à sec avec une brosse en poils naturels, marcher pieds nus chez soi pour activer le retour veineux et enfin, siroter des tisanes de plantes anti-eau», avance Emilie Kapps. Et si décidément on a peur d'être engoncée dans sa robe bustier, on s'offre une cure de soins minceur en institut, de façon à déloger les amas graisseux. Même les bras y ont droit, avec le massage Sha (Maison du Tui Na, 55 € les 30 minutes), expert de cette zone bien visible sur les photos et si difficile à affiner.



KIT S.O.S. Brosse de massage avec manche détachable, Forster's Natural Products, 9,25 € sur Mademoisellebio.com Huile Silhouette, Yon Ka, 39 € les 100 ml. Tisane Bio Drainante, Caudalie, 8,90 € les 30 g.