



Les (vrais) secrets beauté de la Biba beauty team

Cheveux plats, jambes lourdes, manque d'énergie, premiers cheveux blancs, poches sous les yeux, silhouette qui part en vrille... Les rédactrices beauté de BIBA passent à confesse et vous font profiter de leur expertise de pro autant que de leur expérience de femme en vous dévoilant la façon dont elles ont résolu leurs tracas beauté.

Par Cécile Guerrier, Claire Dhouailly, Fabienne Lagoarde, Catherine Baudet et Gabrielle Stérin. Photos Tom Watson. Natures mortes Arnaud Calais.

@cecilelovesbeauty

Cécile, 40 ans



J'ai récupéré mes tifs bouclés, cramés par une succession de maltraitements

J'avoue, j'ai fait ma tête brûlée cette année (c'est pour mon métier !) en testant produits, stylers chauffants et lissages, qui n'ont pas tous été sans danger. Le pompon a été un soi-disant soin brésilien qui m'a bousillé les demi-longueurs (ma cri-nière a senti le poil grillé pendant 2 semaines). Ajoutez à cela la fatigue, le stress et une alimentation rock'n'roll... et voilà comment mes cheveux longs et bouclés se sont affinés et sont devenus moches et tristes. La cata.

Ma réhab capillaire : je sais qu'un cheveu abîmé ne ressuscite pas. J'ai donc coupé 20 cm. Ensuite, je me suis penchée sur la santé du scalp : j'ai complété mon alimentation avec des bananes, des fruits de mer et des sardines (riches en vitamine B, potassium, acides gras) pour booster la croissance. J'ai massé le cuir chevelu trois minutes tous les matins avec un bon brossage + une lotion fortifiante anti-chute (Cure de force à la Quinine Klorane (7), 32 €) et un cataplasme détox une fois par mois (rassoul + huile de nigelle + eau de fleur d'oranger + 3 gouttes d'huile essentielle de romarin stimulant). J'ai limité les lavages à l'eau : 1 à 2 shampoings par semaine en privilégiant des produits sans sel avec des tensio-actifs naturels (je suis une

inconditionnelle des shampoings Oud Royal Forever Shine Shampoo (6) ou Russian Amber Imperial Shampoo de Philip B, 31 €) ou des poudres lavantes ayurvédiques (Poudre de Shikakai (5), 3,90 € les 200 g et beurre de karité brut bio (8), 4 € les 100 ml, Aroma Zone). J'hydrate les pointes avec un baume de coco bio (Baume au Coco Bio (3), Logona, 9 €).

J'ai sauvé mes mains abîmées

Mes mains sont très sollicitées par mes activités manuelles : je colle, je ponce, je peins... sans gants. Et je touche beaucoup de papier (= asséchant). Bref, mon outil de travail morfle et est en pireux état : cuticules dézinguées, cals, plaies...

J'ai testé des baumes et des crèmes, jusqu'à essayer un produit miracle rapporté de New York : un pot XL d'Aquaphor d'Eucerin, un gel de paraffine/panthénol/glycérine (il n'existe qu'en tube en France). L'effet est dingue. Je trempe chaque main dedans, puis j'enfile des gants en coton avant de dormir : le len-



demain elles sont nickel. Quand je n'en ai plus, j'utilise du beurre de karité bio. J'ai aussi eu une grosse frayeur après une réaction allergique à l'ibuprofène (= grosses démangeaisons). Là, c'est le Cérat Relipidant Anti-Irritations Xémose d'Uriage (9, 19 €) qui m'a sauvée.

J'ai retrouvé une peau hydratée

J'ai une peau fine et assoiffée. Je bois 2 litres d'eau par jour et j'hydrate à fond depuis vingt-cinq ans, mais elle tiraille toujours et se marque de petites ridules. C'est Catherine Marin* qui m'a conseillé de remplacer ma crème hydratante par deux sérums (acide hyaluronique Sérum Hydrating B5 + antioxydants Sérum CE Ferulic, de SkinCeuticals (7 et 2), 64 € l'un). Résultat : ma peau est plus pulpeuse. Et je garde une crème hydratante en hiver pour faire barrière comme la magique Pom-made d'Hervé Herau (4, 105 €).

*AU PIED LEVÉ, 9, RUE DE MULHOUSE, PARIS 2^e, 09 54 30 61 84.

Mon adresse fétiche pour une détox du cuir chevelu :

L'Atelier Bio T

Un tout nouveau salon, entre galerie d'art et cabinet d'apothicaire, où l'on peut s'offrir une vraie détox du cheveu, une teinture aux plantes (à partir de 80 €), un rituel botanique... réalisés par des mains expertes. Et aussi shopper des soins bio et des compléments alimentaires vegan (aux algues et aux plantes reminéralisantes) pour booster la pousse. Must-have : le masque au limon marin bio, les poudres de shampoing et l'exfoliant anti-acidité (à partir de 22 €).

51, GALERIE VIVIENNE PARIS 2^e, 01 40 28 09 50.



Claire, 42 ans

@clairedhouailly

J'ai caché mes cheveux blancs, ni vu ni connu

Mes premiers cheveux blancs se sont pointés avant mes 30 ans, j'ai donc essayé pas mal de choses en matière de colo. Rien que du doux, mes cheveux étant super fins. J'ai eu une passade colo végétale rousse. Jusqu'à la lassitude. J'ai ensuite testé les balayages blonds à l'argile, mais mes cheveux n'ont pas supporté la technique, pourtant réputée peu agressive. J'ai donc voulu récupérer ma couleur naturelle, un blond foncé que j'aime légèrement froid. Je pensais la chose facile. Erreur, j'ai mis un temps fou à obtenir la bonne tonalité, celle qui ne vire pas au roux. Comment je me suis réconciliée avec la colo ? Grâce à David Lucas* et à ses pigments, si petits qu'ils n'ont pas besoin d'une haute dose d'oxydation pour agir. La couleur est juste et le cheveu reste sain.

*20, RUE DANIELLE-CASANOVA, PARIS 2^e, 0147 03 92 04. DAVIDLUCAS.PARIS.

J'ai retrouvé un ventre plat

On peut être mince et avoir le ventre qui gonfle, j'en ai fait l'expérience pendant des années. Jusqu'à ce qu'une nutritionniste, que j'intervieais pour un article, me parle des vertus des repas sans des-

sert. Zapper la touche sucrée limite en effet la variété d'enzymes digestives au travail et fluidifie le processus. Aujourd'hui, je mange les fruits le matin ou en entrée et j'ai complètement éliminé les laitages et le sucré en fin de repas. Simple et radical. Mon conseil : si vous avez vraiment besoin de votre shot de sucre, gardez-le pour le goûter.

J'ai évité d'avoir les chevilles qui enflent

En matière de mauvaise circulation, rien n'est jamais gagné : c'est par des gestes quotidiens que je réussis à la gérer et à ne plus la subir. Ce qui a peut-être eu le plus d'effet, c'est de me mettre au running. Quand je rentre de mon heure hebdomadaire, j'ai les chevilles bien fines. J'ai aussi la sensation d'avoir amélioré durablement mon retour veineux. Au départ, je courais avec les chaussettes de contention de sport, aujourd'hui, je n'en ai plus besoin. Pas étonnant, puisqu'en courant on stimule à chaque foulée la pompe veineuse située sous la plante des pieds et on renforce à long terme les muscles des

jambes. Or, ces muscles font office de contention pour les veines, comme un bas naturel. On a souvent dit que la course était mauvaise pour les circulations fragiles, ce qui n'est pas de l'avis de nombreux phlébologues qui estiment qu'être inactif est bien plus néfaste. À côté de cela, je fais du yoga, qui tonifie les muscles en profondeur et permet de pratiquer des postures inversées, tête en bas, jambes en l'air. Là aussi, ça fait la gambette légère. Côté chaussures, je suis fidèle à mes Dicker Boots d'Isabel Marant, dont les talons de 5,5 cm sont parfaits pour faire la jambe allongée et favoriser à chaque pas un bon retour veineux.

Mon adresse fétiche pour repulper mon visage :

L'Institut Faucheur

Un coup de fatigue et c'est automatique, mes joues se dépulper. Forcément, ça ne s'arrange pas avec les années. À 42 ans, je n'espère pas retrouver des joues de post-ado mais j'essaie de ne pas perdre trop de matière, trop vite. Depuis un an, je vais une fois tous les deux mois chez Aline Faucheur, qui pratique un massage stimulant inspiré du Kobido japonais, sorte de séance de muscu pour le visage. L'effet est étonnant, j'en sors la peau rebondie, les joues et les cernes décreusés, les traits remontés. Et plus j'y vais, plus le résultat dure dans le temps. La séance est tonique, mais aussi extrêmement relaxante.

SOIN KOBIDO À L'INSTITUT FAUCHEUR, 140 € LES 75 MIN, 36, RUE DE L'ARCADE, PARIS 8^e, 06 82 12 18 73.

Fabienne, 47 ans



J'ai minci et jamais repris

Impossible de retrouver mon poids depuis la naissance de ma fille (elle a 8 ans). Jusqu'au déclic, il y a deux ans : du jour au lendemain, j'ai tout changé. J'ai fait un mix de tous les trucs qui me semblaient efficaces et réalisables : je n'ai rien pesé (l'horreur), je n'ai jamais refusé un dîner arrosé et, en sept mois, j'ai perdu sept kilos jamais repris.

Ce que j'ai fait pour perdre du poids :

- Exit le pain, sauf deux tartines le matin.
- De la viande, exceptionnellement.
- Du quinoa au déjeuner : froid avec tomate, avocat, feta, herbes, graines, huile d'olive (sésame, pistache) ; ou chaud avec des légumes (rassasiant).
- Soupe le soir + légumes cuits.

Mon adresse fétiche pour éliminer les tensions : Lanqi

Depuis que je confie mon dos et mes épaules aux masseuses expertes de Lanqi, je n'ai plus revu mon ostéo. En deux séances (musclées !), le moindre problème est réglé. Encore mieux : y aller en prévention tous les deux mois.

LANQI, 18, RUE BEFFROY,
92200 NEUILLY-SUR-SEINE. ÉGALEMENT
DANS LE 15^e ET LE 7^e ARRONDISSEMENT
DE PARIS. LANQI-SPA.COM

- Plus de grignotage, ni de sucre (sauf fruits), ni yaourts, ni pizza.

Comment je me maintiens depuis : tout pareil, en moins « strict ». Je mange du poisson, régulièrement du pain (complet), du fromage (sauf le soir), parfois des pizzas, des glaces et des gâteaux. C'est devenu un jeu : ça m'amuse de rendre appétissants des aliments qui ne le sont pas forcément (graines d'anis et coriandre sur un filet de poisson, stilton dans une soupe de butternut, etc.).

Je suis devenue accro au sport

Je n'ai jamais aimé ça. Mais j'adore l'eau et, un jour, j'ai testé l'aquarunning (tapis mécanique immergé) et l'aquabiking. Le coup de cœur ! Depuis, j'y vais trois fois par semaine, la régularité est indispensable pour obtenir des résultats. J'ai vu mes muscles réapparaître et ma taille s'affiner au bout de quelques mois. Au-delà du bénéfice esthétique, je me sens plus en forme et je sais que c'est un investissement pour ma santé. L'été, je mixe paddle et nage dans l'océan.

J'ai dompté mes cheveux épais et bouclés

Ils sont trop trop : trop épais, trop ondulés, trop frisottés dessous. Après des années à les contrarier (lissage japonais, coupe courte, brushings), je les aime enfin. Je suis devenue adepte du no bru-

shing, mais j'abuse des produits corporisants, texturisants, matifiants, avec lesquels je style la matière au quotidien sans avoir à manier brosse et séchoir. Après le shampoing, j'applique quelques gouttes d'huile sur les longueurs et je presèche à la serviette. Puis je vaporise un spray effet eau de mer (Surf Foam Spray, Bumble and Bumble (3), 32 € chez Sephora) et je froisse mes cheveux à pleines mains. Je vais me coucher, ou j'utilise le séchoir. Je peaufine avec mon styler ghd (Le Platinum®, ghd (6), 250 €) pour lisser les mèches crépues de dessous. Pour obtenir un wavy moins « saut du lit », j'enroule sur les plaques quelques mèches de surface. Puis je style avec le même spray salé ou avec une formule qui « grippe » (Spray Texture Sèche, MoroccanOil (1), 28 € et French Girl Hair Messy Cliché, L'Oréal Professionnel (2), 17 €) selon la forme qu'ils ont prise au séchage (jamais la même), ou sur l'oreiller. Seul impératif : avoir la coupe juste. Je la confie les yeux fermés tous les deux mois à David Lucas (davidlucas.fr) ou à Delphine Courteille (delphinecourteille.com).

Je me suis réconciliée avec le fond de teint

À partir de 40 ans, une peau nue ne pardonne pas. Le cushion a tout changé. Je peux ENFIN unifier mon teint sans aucune sensation de matière, avec ce fini glowy et frais. J'adore dégainer cette éponge à pré-imprégner.

Mes cushions préférés : Teint Couture Cushion, Givenchy (4), 49 € ; Capture Totale DreamSkin Cushion (5), Dior, 78 €.



Catherine, 46 ans



Mon adresse fétiche pour une colo naturelle :

L'Atelier Blanc de Frédéric Menetrier

J'ai commencé à m'occuper de ma couleur récemment, autant pour éclaircir mon blond foncé (cela adoucit vraiment les traits) que pour cacher mes premiers cheveux blancs. Quand la couleur vire au (presque) n'importe quoi, je vais chez LE sauveur de la coloration, alias Frédéric Menetrier. En dehors du fait qu'il me fait mourir de rire, il a de l'or dans les doigts. On peut lui confier n'importe quel désastre de colo capillaire les yeux fermés. Les bonus : le lieu, blanc et chaleureux, et son équipe, ultra à l'écoute (comme le maître).

L'ATELIER BLANC, 13, RUE VIVIENNE,
PARIS 2^e, 0142 39 62 70.
LATELIERBLANC.COM.

J'ai arrêté d'être crevée

Entre 35 et 40 ans, j'étais lessivée, ce qui m'a obligée à changer mon hygiène de vie pour retrouver mon énergie. Je me suis orientée vers des solutions naturelles et j'ai mis au point ma méthode personnelle.

Le matin, je bois un verre d'eau chaude à jeun puis j'enchaîne par un jus d'herbe de blé, alcalinisant et reminéralisant. Mon préféré : celui du site sfb.fr. Au petit déjeuner, je prends de la vitamine D3 (Solgar) en gouttes. Elle est impossible à synthétiser lorsqu'on ne s'expose pas au soleil et son absence est en cause dans de nombreuses pathologies (dépression, certains cancers, grippe). J'enchaîne par mes deux jokers bien-être : 1/le pollen frais (rayon congélation des boutiques bio et sur Internet) régule la fonction intestinale, renforce les défenses naturelles, lutte contre le vieillissement cellulaire (Pollen Congelé de Ciste d'Apicia (1), 25 €, Pollen Congelé Harmonie Digestive d'Aristée (2), 25 €). 2/L'extrait de pépins de pamplemousse ne me quitte jamais : c'est l'antibiotique naturel le plus puissant.

Dans mon assiette : j'ai supprimé le sucre qui m'épuisait. J'ai arrêté d'appliquer les principes de nutrition et j'ai écouté mon corps (pas ma tête). Avant, je prenais un gros petit déjeuner et j'avais faim à 11 h.

Maintenant, je me contente d'un fruit + des noix + un café. Au déjeuner, je mange un seul plat, sans mixer douze aliments, pour ne pas monopoliser mon énergie à digérer : poisson + légumes ou crudités + tofu ou céréales + légumes. Je me fais toujours un goûter (noix + chocolat noir ou fruit). Et je mange ce que je veux le soir puisqu'après, je vais au dodo.

Dès que je suis chez moi : je pratique l'ancêtre « bain dérivatif », cher à France Guillain*. Il mixe rafraîchissement du corps et friction des plis de l'aîne et du périnée, grâce à une bassine d'eau froide (+ le mouvement de l'eau) et un gant de toilette ou à des poches de gel (la technique de paresseuse qui me va) qu'on garde au congélateur. L'idée : faire vibrer les intestins et les fascias afin de drainer les toxines et d'améliorer le fonctionnement général du corps. Circulation, sommeil, vitalité, digestion, immunité, je vois une différence drastique.

*BAINDERIVATIFS.FR ET YOKOOL.FR



J'ai flingué ma kératose pilaire

Elle se manifeste par une peau sèche et un aspect « chair de poule » désagréable au toucher, sur l'arrière des bras, le dessus des cuisses et/ou les fesses. Mon remède miracle pour retrouver une peau douce : Ikeriane de Ducray (3) une crème à base d'A.H.A. (l'actif dédié).

J'ai lissé mes ridules

C'est ma copine Linh Pham, qui a créé lejournaldemoncorps.fr, le blog dédié à la médecine et à la chirurgie esthétique, qui m'a donné ce secret. Je me fais prescrire par mon dermatologue une crème concentrée à 0,025 % ou 0,05 % de vitamine A acide (rétinoïdes, type Retacnyl de Galderma (4)), indiquée dans le traitement de l'acné. Gaffe, c'est uniquement sur ordonnance et potentiellement irritant. On l'applique en hiver (la vitamine A fait mauvais ménage avec le soleil) un soir sur trois. Si la peau le supporte, on passe à un soir sur deux puis tous les soirs, en très petite quantité, et on fait suivre par un crème hydratante et nourrissante.

Gabrielle, 36 ans

J'ai redonné du volume à mes cheveux fins, raides et toujours à plat

En attendant le produit magique qui me fera pousser le double de ce que j'ai sur le crâne, je mise sur un spray de mer à effet salé, comme le Salt Spray, David Mallett (3), 30 €, mais cela peut être n'importe lequel, pourvu qu'il soit gainant, texturant et matifiant : je ne suis pas fan des crinières lisses, brillantes et bien brushées... En général, je vaporise cette eau bienfaisante sur cheveux mouillés, puis je dors avec, sans les sécher. Je n'ai pas trouvé un seul coiffeur qui approuve cette idée, mais au moins, au réveil, j'ai une impression de volume et de mouvement. Quand rien ne va plus, je couple avec du shampoing sec, vaporisé partout dans la masse et pas seulement en racines. Là encore, ça n'est pas vraiment recommandé (le duo étouffe le cuir chevelu), mais ça donne plus de « grip ».

J'ai vaincu mon regard bouffi au réveil

Depuis deux ans, je me réveille avec UNE poche sous UN œil. Exaspérant, inesthétique et asymétrique. Pour décongestionner la zone boursouflée, je fais dans le classique (mais efficace) en appliquant une cuillère à café glacée que je laisse givrer au congélateur. Un autre truc qui fonctionne bien ? Le masque oculaire Thera Pearl (4) que je trouve en pharmacie pour environ 10 € ; là aussi à conserver au freezer, et à laisser poser 5 à 8 minutes.

J'ai damé le pion à ma pilosité

J'ai tout testé, le rasoir (mais ça repousse vite), l'épilateur (mais ça fait des poils incarnés), l'épilation définitive (mais ça n'a pas vraiment tout retiré). La seule méthode qui fonctionne pour moi, c'est l'épilation orientale, celle qui mixe sucre

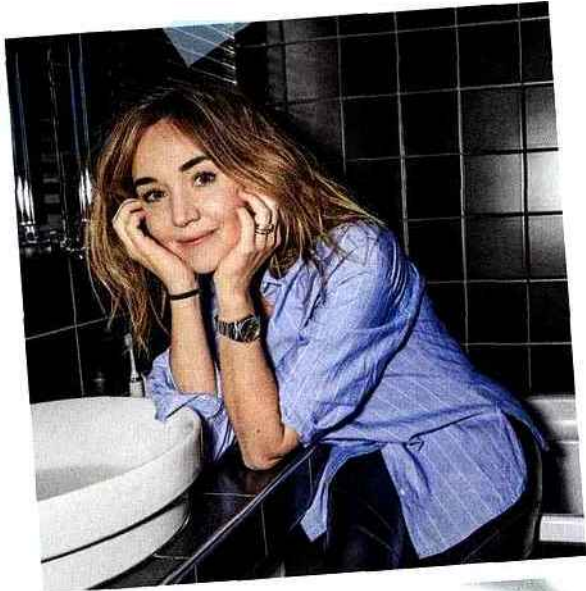
et miel. Et même si ça prend un peu de temps (il faut 1 heure en moyenne pour le classique jambes complètes/maillot/aisselles), les poils repoussent moins drus, moins noirs. Et surtout beaucoup moins (tout court).

J'ai retrouvé une peau douce sur les gambettes

J'ai, je le confesse, une sainte horreur de la crème pour le corps. Je n'aime pas parce que ça colle et je déteste le geste... Mais, en hiver, quand ça commence à (trop) tirer, je dégaîne une huile de douche : au moins là, j'ai la sensation que ça nourrit un peu. Douche Huile de Soin Nutrition à l'Huile d'Argan & Fleur d'Oranger, Le Petit Marseillais (2), 2,60 € les 250 ml.

J'ai matifié pour de bon ma zone T

Je n'ai trouvé aucun soin matifiant qui soit aussi efficace que le Sebium Pore Refiner, Bioderma (1), 14,90 €. Et pourtant, j'ai beaucoup cherché. Je l'applique le matin, sous un fond de teint léger, et je fais parfois des retouches en le posant par-dessus, dans la journée. Efficace si je n'ai pas de papier absorbant sous la main... Ça ne tient pas 12 h non-stop mais c'est celui qui assure le plus dans sa catégorie.



Mon adresse fétiche pour une ligne impeccable : La Maison du Tui Na

Avec un vrai coup de cœur pour le Jian Fei Tui Na : un massage « minceur » (je le booke dès que j'ai besoin de me reprendre en main) qui enchaîne mouvements de pétrissage et de palper-rouler. Ça fait vraiment mal pendant 24 h à 48 h (avec une sensation de courbatures comme après une séance intense d'abdos), surtout là où les graisses sont localisées – le ventre dans mon cas. Mais cette petite douleur a une vertu : elle est très efficace comme rappel anti-craquage.

50 € LES 30 MIN, LAMAISONDUTUINA.FR

