

Ursula Andress  
dans *James Bond 007*  
contre *Dr. No* (1962).



# Pourquoi n'a-t-on pas LA MÊME TÊTE le soir que le matin ?

Cernes, traits tirés, manque d'éclat... Passé 30 ans, il est fréquent d'avoir la mine visiblement plus fatiguée au fur et à mesure que la journée avance.

Est-ce le début de la fin ? Et surtout, quelles sont les solutions ?

Par Claire Dhouailly

## Coacher sa peau avec DES AUTO-MASSAGES

Spécialiste du massage musculaire liftant Kobido, Aline Faucheur recommande cette routine de cinq minutes max en six étapes, à effectuer par exemple au moment d'appliquer sa crème : 1/ Faire glisser ses paumes, du menton vers les pommettes puis des tempes vers le milieu du crâne. 2/ Tapoter le dessous des yeux avec le bout des doigts. 3/ Au niveau des pommettes, réaliser de grands mouvements circulaires avec la pulpe des doigts. 4/ Sur la ride du lion, lisser la peau de bas en haut avec les doigts puis la pincer sur toute la longueur de la ride. 5/ Le sourcil est lui aussi pincé entre le pouce et l'index du coin interne vers l'extérieur. 6/ Pour décrire la mâchoire placer un pouce sur la commissure des lèvres et pousser vers l'arrière (comme pour atteindre les molaires). Le conseil de la masseuse : « Pour toutes ces gestuelles, ne pas hésiter à bien attirer la peau et à y aller en profondeur. » Et sans oublier ses mains en même temps, si possible.

+ 11,5% de traits tirés, + 9,7% d'aspect fatigué, + 6,5% de ride du lion, auxquels s'ajoutent une perte d'éclat et un creusement des rides du front : voilà l'état des lieux, peu réjouissant, de notre visage le lundi soir, comparé à la mine reposée du matin même\*. La fatigue de la semaine aidant, le vendredi soir c'est évidemment encore pire. « Cet état est lié au stress et aux crispations musculaires qu'il induit. Avec les années, la peau devient moins mobile et les rides de contractions s'effacent moins bien au repos », explique Marie-Hélène Lair chez Clarins. Sous l'effet du stress, les vaisseaux sanguins subissent aussi une vasoconstriction réflexe qui peut provoquer cernes et teint terne. Alors, on est foutues ? Et va-t-il falloir désormais caler tous nos rendez-vous avant 17h ? Qu'on se rassure : réflexes éclat, soins fermeté et gestes S.O.S., il existe des parades efficaces. \*Etude Clarins, menée sur 32 femmes parisiennes entre 35 et 51 ans.

## Mettre son cerveau EN MODE ZEN

Avant de s'attaquer à ses manifestations cutanées, il faut commencer par essayer de dézinguer le principal responsable de cette mine fatiguée : le stress. Comment – sachant qu'il n'est a priori pas question, ici, de tout plaquer pour aller vivre à la campagne ? En faisant « entrer en cohérence » la respiration et les battements de cœur. « On adopte la même durée d'inspiration et d'expiration, ce qui équilibre aussi le système nerveux sympathique (qui induit le stress) avec le parasympathique (qui détend) », analyse Marie-Hélène Lair. Cinq petites minutes d'exercice procureraient trois heures de bénéfices. A raison de trois fois par jour (par exemple avec l'appli RespiRelax), la journée promet d'être moins crispée.

## Choisir les BONS ALLIÉS COSMÉTO

### Le matin, objectif fermeté

Le but : muscler le derme pour renforcer sa résistance aux rides de contraction et aider la peau à se relisser naturellement au repos. Crème Lift Dynamique Bio-performance, Shiseido, 125 €. Concentré Fermeté Tulasâra, Aveda, 65 €. Crème Cachemire Redensifiante, Caudalie, 38,50 €.



### Le soir, séance détente

Le but : récupérer avec des soins à l'effet relaxant et réparateur pour ne pas laisser les marques de stress s'installer au fil des jours. Masque Life Plankton, Biotherm, 65 € + 17 € le pinceau applicateur (à partir du 16 octobre). Baume Réveil Eclat Revitalizing Supreme, Estée Lauder, 68 €. Masque Multi-Régénérant, Clarins, 70 €.



## 6 GESTES EXPRESS QUI SAUVENT LA MINE

①

On défatigue son regard en réappliquant (par dessus son make-up) un contour des yeux traitant et illuminateur (L'Impossible Contour Des Yeux, Sampar).

②

On se donne un coup de fouet en tapotant un perfecteur de peau qui retend les traits (Double Tenseur, Sisley).

③

On réactive sa bonne mine avec une touche de blush crème rose (Blush of Rose, Dolce & Gabbana).

④

On détourne l'attention de ses traits tirés avec un baume à lèvres vif (Sugar Tinted Lip Treatment Poppy, Fresh).

⑤

On va marcher 10 minutes après le déjeuner pour s'oxygéner et relancer les circulations sanguine et lymphatique.

⑥

On boit un verre d'eau toutes les heures pour ne pas laisser la déshydratation accentuer le manque d'éclat.