

Paru dans l(es) édition(s): Toutes éditions

Mes sept bonnes résolutions beauté

En 2009, c'est décidé, je prends soin de moi. Sept bonnes résolutions pour une semaine et même toute une année en beauté !

Lundi : j'apprends à me démaquiller. Trop souvent bâclé, le démaquillage est pourtant une étape primordiale qui garantit la beauté de notre teint. Que l'on se soit maquillée ou pas, il est absolument indispensable de nettoyer consciencieusement sa peau avant de filer sous la couette. Coup de coeur pour la Gelée Fondante Démaquillante Clarins qui se rince à l'eau (24 €). **Mardi :** j'hydrate ma peau. Malmenée par le stress, le froid, la pollution, notre peau réclame toute notre attention et avant toute chose une parfaite hydratation. N'attendez surtout pas de ressentir de légers tiraillements et prenez l'habitude de la chouchouter en appliquant quotidiennement un soin hydratant. La crème nutritive Alpaderm riche en huiles végétales naturelles est parfaite dans le domaine, 36 €,

100 ml (www.alpaderm.com). **Mercredi :** je prends soin de mes lèvres. Particulièrement sensibles en hiver, nos lèvres sont agressées par le vent et le froid. Autant de raisons pour leur accorder un peu de notre temps. Première étape, une légère exfoliation pour se débarrasser des peaux mortes (Lip peel, Masters Colors, 20 €) puis on hydrate généreusement. **Jeudi :** je chouchoute mon contour de l'oeil. Parce que cette zone est l'une des plus fragiles et des plus sollicitées du visage, je fais l'effort de la dorloter pour éviter l'apparition des pattes d'oie. Pour cela, une seule arme, mon soin contour des yeux. Il garantit une hydratation tout en douceur et atténue poches et cernes. Contour des yeux, Lift'Argan, 24 €. **Vendredi :** je me fais un joli teint. J'opte pour un fond de teint poudre minérale. Un bon plan pour unifier et illuminer le teint. Aera Teint Mineral de Vichy (23 €) contient du zinc qui améliore le grain de peau, du cuivre pour raviver l'éclat

et du silicium qui protège des radicaux libres. **Samedi :** je mets mes mains en valeur. Après un doux gommage des mains, je lime mes ongles, je les polis puis repousse les cuticules avant de les hydrater avec une huile végétale bio. On peut alors poser une base incolore, une couche de vernis puis un top coat qui protégera le tout. (Laque fixante Dior, 15,80 €). **Dimanche :** j'affiche un sourire à toute épreuve. Sourire, voilà LA formule anti rides. Une excellente gym du visage pour afficher un ovale tonique et une mine resplendissante en toute circonstance. Et sans doute la meilleure manière de commencer 2009. Sarah GERBOUIN.