



Beauté

**LA QUESTION**

Mauvais timing ou mauvais karma... Quel que soit le problème, **on anticipe avant de se coucher** pour s'assurer de beaux lendemains.

Si j'ai fait **des excès**

Alcool, tabac ou soirée qui se termine à l'aube... Une fois, ça va. Trois, ça passe difficilement inaperçu. Même à 30 ans. La parade est de s'attacher les services de nuit d'un soin à la vitamine C: polyvalent, il unifie le grain de peau, efface les marques de fatigue, renforce la barrière cutanée et combat les agressions extérieures. Au réveil, la peau est apaisée, le visage frais est éclatant.

**Booster.** Wild Rose Eclat et anti-fatigue, 39 €, *Korrès.* **Sérum énergisant.** TeaCell Ampoule, 25 €, *a:t fox.*



# Se réveiller



Si je dois **me lever tôt**

En cas de réveil aux aurores, on mise la veille sur un masque spécifique avant de se glisser sous la couette. Nés en Corée, les *sleeping packs* voient leur action décuplée: pendant le sommeil, la pénétration des actifs est favorisée. Privilégiez les formules hydratantes (acide hyaluronique, huiles végétales, alchémille). Votre peau sera parfaitement désaltérée, lisse, comme si vous aviez dormi huit heures.

**Masque.** Aqua Bomb, 32 €, *Belif.* **Masque.** Drink Up Intensive, 23 €, *Origins.*





# Canon en toutes circonstances ?



Gwyneth Paltrow

## Si je suis **stressée**

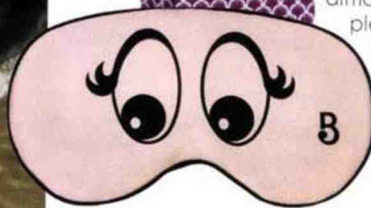
Quand la tête se met en mode « alerte », difficile de tomber dans les bras de Morphée. Première chose à faire : éviter de ressasser ses angoisses. « On a environ quatre-vingt-cinq mille pensées par jour, dont 70% sont négatives », prévient Coco Brac de la Perrière, experte en *mindfulness*... Un bon réflexe pour s'y aider : appliquer un soin de nuit dont la texture nécessite d'être massée. Excellent antistress.

**Baume de nuit.** DermAbsolu, 31,80 €, Avène.  
**Huile de jouvence.** Sérums Nuit, 13,09 €, La Provençale.



## Si j'ai des **insomnies**

Il y a plein de raisons d'être sujette aux insomnies et aux réveils nocturnes : voisins trop bruyants, hormones chamboulées, sommeil de mauvaise qualité, digestion difficile... En optant pour une cure de compléments alimentaires (orange amère, valériane, mélisse, romarin), on peut améliorer ses nuits. Pour garder les yeux fermés et se rendormir plus vite (testé et approuvé), on enfle un joli masque en soie.



**Complément alimentaire.** Relaxation & Sommeil, 7,50 €, Panacea Pharma. **Masque Yeux en soie.** Silk Eye Mask, 18 €, Bybi sur sephora.fr

## Si j'ai **pleuré**

Soirée dispute, rupture, ou film Kleenex entre copines : on se réveille inégalement les yeux gonflés. Sauf si, avant de se coucher, on les tapote avec un coton d'eau florale apaisante (rose, bleuet), puis on applique un contour de l'œil aux actifs végétaux décongestionnants. Et pour décroiser les traits, on masse le visage avec une crème de nuit. De quoi retrouver le sourire au saut du lit.

**Crème de nuit.** Crème Nuit Peau Parfaite, 29 €, S[æ]ve. **Contour des yeux.** Capture Youth Soins regard antioxydant, 67 €, Dior.



## Le beauty sleep

### C'est quoi ?

Ce soin antistress est destiné à favoriser un sommeil réparateur, intimement lié à la vitalité et à l'éclat de la peau, selon Clarins. On est davantage dans un rituel *wellness* que dans un classique soin du visage, même si une partie du protocole lui est consacré.

### On a testé

Zone après zone, tout l'ensemble du corps est soumis au « lemniskate », un mouvement en forme de huit, que l'esthéticienne effectue avec ses mains et ses avant-bras. C'est doux et enveloppant, on a l'impression d'être bercée. On s'abandonne aussi quand celle-ci décontracte nuque et dos, puis s'attarde sur le visage avec des pressions délicates, drainantes et lissantes.

### Le bonus

Le massage décontractant du dos, sur mesure : il est prodigué selon la position dans laquelle vous dormez la nuit.

### L'info-vérité

On vous conseille de le programmer en fin de journée, sinon, vous risquez fort de bâiller tout l'après-midi. Une fois le soin terminé, le visage paraît moins fatigué, et la nuit suivante s'avère plus douce.

### En pratique

1 heure, 105 €, dans les boutiques Clarins (Paris, Neuilly, Bordeaux, Lille et Lyon). clarins.fr.

PHOTOS : SERVICE DE PRESSE