



Mise en beauté
Chanel par
Sandrine Cano,
avec pour le teint:
Soin Hydra Beauty
Micro Crème, Teint
Palette Essentielle
beige medium.
Sur les yeux,
Les 4 Ombres city
lights, Mascara
Dimensions de
Chanel brun, Stylo
Sourcils Waterproof
brun profond. Sur
les lèvres: Rouge
Coco Experimental.

Pull, **Louis Vuitton**.
Boucle d'oreille
et bague, **Charlotte
Chesnais**.



“ Si j’ai toujours le même look, je suis une pauvre fille qui ne sait pas se réinventer ”

La réalité : s’amuser avec ses cheveux et son make-up est un droit comme celui d’avoir trouvé son style et de ne plus en changer. S’afficher chaque jour avec la même allure, maquillage et coiffure n’est pas un signe de faiblesse ou d’envie de planquer son manque de confiance en soi. « *Au contraire, c’est une affirmation de soi, une signature identitaire, estime la coach en image Aude Roy. Bien sûr, pour que ce soit positif, ce look doit mettre en valeur.* » Les exemples ne manquent pas : Sonia Rykiel, Patti Smith, Kate Moss... Certes, il y a un vrai confort à avoir trouvé son style, on se pose moins de questions le matin devant son miroir. Mais le talent, c’est de savoir faire évoluer ce look par petites touches quasi imperceptibles, selon son âge et les modes.

“ Si je n’utilise pas de produits labellisés bio, je fais du mal à ma peau (et à la planète) ”

La réalité : les certifications bio Ecocert et Cosmos sont une garantie, entre autres, d’absence dans les produits de substances décriées : OGM, silicones, huiles minérales, parabènes, phénoxyéthanol, parfums et colorants de synthèse, perturbateurs endocriniens. Ce qui ne veut pas dire que tous les produits non labellisés en sont blindés. Les marques « nettoient » de plus en plus leurs formules pour tendre vers le naturel. Un doute sur la composition ? Pistez les dérivés de pétrochimie (paraffinum liquidum, petrolatum, isohexadecane), les perturbateurs endocriniens (BHA, triclosan, phtalates, phénoxyéthanol) et les silicones (les noms en -methicone et -iloxane) en tête de liste.

Concentré Renforçant, Skin Oxygen, **Biotherm**, 51 € les 50 ml.
Crème de Jour Végétale au Gel d’Aloe, SkinActive, **Garnier**, 4,80 € les 50 ml.
Soin Récupérateur, Elixir Jeunesse, **Yves Rocher**, 35,80 € les 50 ml.



“ Si je ne me lève pas à l’aube pour méditer, j’ai raté ma vie ”

La réalité : à chacun son horloge biologique, comme l’explique le Dr François Duforez : « *On sait depuis peu que chacun possède sa propre horloge interne, qui est pilotée par les gènes.* » Le concept de couche-tôt ou couche-tard est bien réel. Si vous lever aux aurores n’est pas votre rythme naturel, ça risque de vous épuiser. Vous pouvez aussi bien méditer le soir pour retrouver le calme intérieur après une journée chargée. « *Pour la pratique du sport, les meilleures heures physiologiques sont 11 heures et 17 heures* », assure la coach sportive Lucile Woodward (Lucilewoodward.com). Pour celles qui ne sont pas du matin, un running ou un cours de yoga à 18 heures ou 19 heures ne sera pas moins « efficace » qu’à 6h30. « *Bémol, les cours cardio et dynamiques pris en fin d’après-midi procurent une décharge d’énergie qui peut retarder l’endormissement.* »

“ Si j’approche de la quarantaine, je peux dire adieu à un corps bien gaulé ”

La réalité : « *On peut conserver un corps “jeune”, voire être mieux qu’à 25 ans, parce qu’avant, on ne se bougeait pas et qu’on avait une hygiène de vie désastreuse, mais il ne faut pas se mentir, ça demande du boulot* », confie Lucille Woodward. Pour tonifier les muscles et la peau, le renforcement musculaire est essentiel. Muscu, danse... à chacune sa discipline. « *L’avantage quand on atteint 35 ou 40 ans, c’est qu’on se connaît mieux, on mange et fait du sport plus intelligemment, en fonction de ce qui nous convient.* » Ce qui donne du résultat. Pour la peau, on s’aide avec des formules fermetées musclées.

Sérum Matriciel, **Biologique Recherche**, 111 € les 100 ml. Crème Tenseur Liftante pour le Corps, **Strivection**, 61,95 € les 200 ml. Lift Fermeté, **Clarins**, 60 € les 200 ml.



“ Les féculents, le soir, me font gonfler ”

La réalité : tout est question de quantité et d’assaisonnement. « *Du riz ou des pâtes avec des légumes constitue le plat idéal pour le dîner. Ça rassasie et permet de bien dormir*, affirme Lucile Woodward. *Les protéines animales sont, elles, trop lourdes à digérer.* » Une étude récente (1) a montré que plus un aliment est transformé, moins il est rassasiant, et plus il fait monter la glycémie. Mieux vaut une assiette de pâtes à l’huile d’olive et légumes, cuits al dente, qu’un plat préparé qui donnera envie peu après d’attaquer le chocolat.

(1) **Halte aux aliments ultra-transformés !** Mangeons vrai d’Anthony Fardet (Thierry Souccar Editions, 256 pages).