

Les 5 conseils belle peau de Melanie Grant



Sur Instagram je suis énormément de *facialists* américaines, anglaises ou australiennes. Pourquoi pas de française vous allez me dire? Parce que ça n'existe pas tellement (celle qui s'en rapprocherait le plus chez nous serait Joëlle Ciocco). Si je caricature un peu, en France quand il s'agit du soin de la peau, soit on doit aller chez le dermato qui nous recommande la même crème Avène depuis 30 ans, soit chez l'esthéticienne de quartier qui manque parfois de connaissance et de technicité. Melanie travaille avec les produits Biologique Recherche et m'expliquait que la marque ne comprenait pas pourquoi elle utilisait des LEDS pendant ses soins par exemple ! Dans les pays anglo-saxons on peut trouver un mix des deux : des soins visages très pointus accompagnés de LEDS, des conseils sur la prise de complètement alimentaires, le meilleur des deux mondes en somme ! Bref je suis toujours incroyablement frustrée que personne n'ait pris le virage en France mais je croise les doigts très forts pour que ça change car je pense que ça aiderait beaucoup de femmes qui souffrent de problèmes de peau et qui ont du mal à trouver les bonnes solutions.

Bref tout ça pour dire que je suis Melanie sur Instagram depuis plusieurs années car son approche globale de la peau me parle énormément. Et surtout elle a la peau la plus belle que je n'ai jamais vue. Incroyablement lisse, rebondie, fraîche. La plus belle publicité pour son activité (la photo que vous voyez au-dessus on pourrait se dire qu'elle est retouchée tellement elle semble trop parfaite et bien non, en personne c'est exactement la même). Le genre de peau qui me donne envie de suivre ses conseils à la lettre. Quand j'ai appris qu'elle

[Visualiser l'article](#)

venait à Paris pendant la dernière Fashion Week, je n'ai pas hésité un instant et j'ai booké un soin avec elle. C'est honnêtement le MEILLEUR soin visage que j'ai pu avoir de ma vie. Et dieu sait que j'ai eu la chance de tester des dizaines d'adresses. Du lit ultra moelleux, au petit cocktail glacé rempli de probiotiques servi après le soin, en passant par l'accueil ultra chaleureux de son équipe, à la qualité du soin et des gestes, tout était absolument parfait. Et puis surtout je suis ressortie avec une peau tellement lumineuse et lisse. Et dieu sait que c'est compliqué en ce moment car ma peau a énormément de mal à se remettre du froid de Laponie...Le seul problème c'est que maintenant je ne rêve que d'une seule chose : refaire un soin avec elle ! Pour la première fois de ma vie je crois que je vais attendre la prochaine Fashion Week avec impatience. En attendant, Melanie a eu la gentillesse de partager avec moi 5 de ses conseils que nous pouvons toutes mettre en place au quotidien !

1. Tout commence à l'intérieur. Avoir une belle peau c'est avant tout comprendre qu'il ne s'agit pas juste d'un problème de surface mais bien d'une hygiène de vie générale. Au-delà de bien dormir et réduire autant que possible son stress, l'alimentation joue un rôle clé dans la qualité de la peau. Bien que je ne sois pas nutritionniste – et je sais à quel point le sujet peut être sensible, surtout en France ! – mon expérience montre qu'un régime anti- inflammatoire permet d'obtenir plus facilement une belle peau. Il faut supprimer le gluten, [les produits laitiers](#) et tous les sucres raffinés. Les aliments riches en acides gras essentiels comme l'avocat, le saumon, les noix et les graines aident à nourrir la peau de l'intérieur.

2. La protection solaire avant tout. Le produit le plus important dans une routine beauté c'est l'écran solaire. En Australie nous vivons dans un des climats les plus compliqués du monde et bien que de nombreux traitements comme le laser Fraxel, l'IPL (lumière pulsée), les LEDS ou les peelings soient des moyens très efficaces pour réparer les épidermes les plus abîmés, rien ne vaut une bonne protection solaire au quotidien qui permet à la peau de se réparer toute seule. Ca permet également de prévenir les problèmes de pigmentation, de tâches ainsi que la perte de tonicité (l'exposition au soleil détruit le collagène). Parmi les marques françaises, j'aime particulièrement les solaires de La Roche Posay.

3. L'exfoliation a du bon ! Une jolie peau fraîche, lisse et lumineuse c'est une peau bien hydratée mais surtout bien exfoliée. En vieillissant le processus de renouvellement naturel de la peau ralentit et les cellules mortes s'accumulent à la surface de la peau. Résultat : on a le teint terne. Le fait d'exfolier aide les cellules à se renouveler. J'aime particulièrement les ingrédients comme l'acide lactique, un exfoliant chimique qui hydrate la peau en même temps ou bien les exfoliants quotidiens à base d'AHAs (Melanie est une fan de la *lotion P50* de [Biologique Recherche](#)). Quand la peau est suffisamment exfoliée, les soins pénètrent mieux dans la peau et sont ainsi plus efficaces.