

N° 1488 Du 4 au 10 mai 2015
maximag.fr

Maxi

BEAUTÉ

Faites-vous une
bouche à croquer

**Spécial
forme**
28 JOURS
pour être
au top cet été

**BONS PLANS
VACANCES**
sous le soleil
d'Espagne

**UN RIEN VOUS
COMPLEXE ?**
Comment
se réconcilier
avec son corps

FEMMES DÉTECTIVES

Elles nous racontent leur
métier

OFFRE EXCLUSIVE

2 magazines

Maxi + Maxi Cuisine

2,95 € au lieu de ~~3,80 €~~

SALES
MEDIA FRANCE

M 04258 - 1488855 - F. 2,95 € - RTD





conseils beauté

Démaquillants Les 3 bons gestes

Un lait appliqué au coton pour la douceur.

On aime sa texture laiteuse et douce. Appliquez une dose en massant, avant d'éliminer le tout avec un coton. Mais attention aux yeux et aux zones éventuellement réactives. On évite de frotter pour ne pas irriter l'épiderme.

Une lotion « splashée » pour tonifier. Eau micellaire ou lotion s'applique généreusement : un peu dans le creux de la main, puis directement sur le visage en tapotant pour tonifier. On sèche ensuite avec un mouchoir en papier.

Une huile en massant pour nettoyer en profondeur. Même sur peau grasse, elle fait merveille et permet de nettoyer en lissant la peau. Massez en mouvements circulaires pour bien désincruster les pores et rincez à l'eau tiède.



UN PROBLÈME UNE SOLUTION

*« J'ai plein de petites
peaux sèches à la base
du front et vers les
tempes. Je n'ai pourtant
pas de pellicules dans
les cheveux, quel produit
prendre pour m'en
débarrasser ? »*

Maria, 45 ans

Si vous n'avez ni pellicules sèches, ni pellicules grasses sur le reste de la tête, et que le cuir chevelu ne vous démange pas, les zones décrites sont peut-être simplement sèches. Mais vous n'avez pas forcément besoin d'un produit de soin très nourrissant, qui pourrait dérégler la production de sébum sur le reste du crâne, faute de réel besoin. Optez déjà pour un shampooing doux et limitez la chaleur du sèche-cheveux, en évitant les zones sensibilisées. Après séchage, appliquez à la base des cheveux un soupçon de crème ou de sérum hydratant, tout simplement le même que celui que vous utilisez pour votre visage.

BEAUTÉ
AU
NATUREL

Un cocktail pour la fermeté

● **Choisissez votre base d'huile végétale :** l'huile de rose musquée, riche en acides gras essentiels aux effets cicatrisants, antitaches brunes et antirelâchement cutané ; ou l'huile de bourrache, concentrée en acide gamma et alpha linoléique pour l'élasticité et l'hydratation de la peau.

● **Ajoutez à celle-ci 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose pour sa teneur en acide gras et vitamine F antirides, mélangez dans le creux de la main et massez votre visage avec la préparation.**

Huile végétale bio sur le site clairenature.com (moins de 20 € les 50 ml) et huile essentielle sur aroma-zone.com (6,50 € les 5 ml).



Des cils plus forts

Le mascara n'est pas seulement un embellisseur. Il peut aussi renforcer les cils, comme le mascara noir fortifiant d'Ecrinal, concentré en provitamine et tripeptide, en cire et fibre de soie. Ses effets traitants et allongeurs, ainsi que sa bonne tenue nous ont convaincus. 15 €, en pharmacies et parapharmacies. À combiner, le soir, avec le sérum fortifiant de la marque (13 €), ou avec un soupçon d'huile de ricin.



Des jambes toutes légères

Dès les premières chaleurs, et quand on piétine, les pieds, les chevilles et les mollets gonflent. C'est désagréable, inesthétique, mais on peut y remédier.

Les chevilles liftées en l'air. Installez-vous de manière à pouvoir vous masser en ayant la jambe relevée au-dessus d'une ligne horizontale, par exemple assise sur une chaise, le dos bien calé par le dossier. Exercez des pressions circulaires tout autour de la cheville en remontant vers le genou. Une jambe, puis l'autre.

Les mollets bien lissés. Toujours jambe en l'air, vous massez depuis la cheville vers la cuisse en faisant glisser vos pouces le long de la jambe, et finissez par des effleurements avec le plat de la main.

Les pieds massés dans l'eau froide. C'est la solution pour renforcer l'action décongestionnante du massage par l'effet vasoconstricteur du froid. Massez avec un peu d'huile d'amande douce pour

mieux glisser, en gardant les pieds dans l'eau. Commencez entre les orteils, insistez sous la plante en remontant vers les talons, puis sur le dessus du pied en remontant vers les chevilles.



L'EXERCICE
DE LA
SEMAINE

Photo: Camerapress/Imada - J&K
Dr. Mathieu Brochez

Par Suzanne Alexandre