

# COSMOPOLITAN

NOVEMBRE 2018 1,90 €

## BEAUTÉ

Vitamine C, teint glowy, micropeeling...

**Je veux de l'éclat H24**

## SEXE

Pourquoi c'est encore mieux à 30 ans

**Sûre de moi**

**J'arrête de me justifier, on m'aimera comme je suis**

**LA VOYANCE, j'y crois pas, sauf que...**

**SPÉCIAL ARGENT**  
**Se faire plaisir sans se ruiner**

Comment en finir avec son découvert + les bons plans pour percer sur les réseaux

## MODE

Petits prix, méga style

## Enquête

**Marre d'avaler la pilule !**

## COUPLE

8 étapes dont on ne m'avait pas parlé

## MASTERCLASS

15 pistes pour écrire son premier bouquin

Ilona Smet  
La nouvelle génération





BEAUTÉ

# L'éclat 24 heures chrono

BIENTÔT LE LONG TUNNEL DE L'HIVER.  
ET ALORS ? VOICI NOS TRUCS ET ASTUCES  
POUR UN TEINT SUPER GLOWY.

Par Emmanuelle Lannes avec Cécile Guerrier  
Photos Emmanuelle Hauguel  
Réalisation visuelle Dominique Evêque

Assistante styliste Marion  
Renoux, Soutien-gorge  
Fifi Chachnil, Maquillage  
Brigitte Hymans, Coiffure  
Cyril Lanoir, Photos réalisées  
avec la collaboration de  
1001 Productions Maroc,  
[www.1001prods.com](http://www.1001prods.com),  
TUI France, [www.TUI.fr](http://www.TUI.fr),  
l'Hotel The Source [www.the-source.marakech.com](http://www.the-source.marakech.com).





## Au travail: l'éclat zéro faute

La veille, trois mojitos de trop et, lorsque l'alarme du réveil sonne, on compte les traces d'oreiller sur nos joues. Attendant pas notre chéri, pas sûr que le boss apprécie.

**Ce qu'on voudrait :** défroisser l'épiderme. À 30 ans passés, on cumule toutes les saletés imaginables avec un rythme de vie coincé entre stress et junk food. Alors qu'on voudrait les joues d'un nouveau-né, qui n'ont pas encore vu le soleil et qui sont 100 % hydratées.

### Quatre astuces

1. On laisse poser un masque concentré en vitamines et en acide hyaluronique pendant le petit déj. 15 minutes plus tard, on met les coudes sur la table, visage appuyé dans le creux des mains pour accélérer la décongestion. En cas de rides d'oreiller, on applique son sérum en cataplasme sur les plis.
2. On prend un petit déj repulpant, en insistant sur les vitamines et les acides gras. La bonne recette, le miam aux fruits : dans un bol, écraser 1 banane + 2 c. à s. de graines de chia + 1 citron pressé + 1 poignée de noisettes. Enfin, des morceaux de fruits frais. À déguster avec un mug de thé fumant, et tiens, pendant qu'on y est, mettre son visage au-dessus : la vapeur nettoie les pores et éclaircit le teint.

3. On triche. On lisse la peau et les pores avec une base ou un primer : il unifie, floute les défauts et renforce la tenue du make-up. L'astuce de Nicolas Degennes, directeur du maquillage Givenchy : mélanger la tonalité pêche avec l'abricot et masser avec les doigts (comme s'il s'agissait d'un soin) sur l'ensemble du visage pour créer une fraîcheur instantanée.

4. On se fait un teint au top, protégé et allégé. La CC, c'est la base. Elle intègre tout, soin, couleur, SPF, luminosité. L'astuce de Sandrine Chevalier, formatrice de la marque américaine qui monte qui monte, It Cosmetics : déposer sur la main une goutte de la CC + It. Prélever au pinceau quatre microconfettis et déposer où on veut parfaire le teint.

### Shopping

**Soins réveil matin :** Masque Huile Détox Anti-Stress, Darphin + Sérum Éclat, peaux sensibles, Avène; Glow Formula Skin Hydrator Kiehls (2); Masque I'm Acérola, Tony Moly (4); Hydra Zen Jelly Mask, Lancôme (8).  
**Soins correcteurs :** Brume Préparatrice de Teint Miracle Ultra-Hydratante Quick Fix, Urban Decay; Correcteur Couleur Instantané, Fix It Colour, Dior Backstage; Prisme Primer, Givenchy (10).

### POST-IT SUR LE MIROIR

**Boire dans la journée :** Un litre d'eau alcalinisée par des rondelles de concombre et de citron, bio et non traités laissés infusés 4 heures au frais.

### Trop fumé ?

Prendre au réveil 2 000 mg de vitamine C pour conjurer l'oxydation (Altrient) puis, en milieu de journée, une pastille d'Acerola bio pour éviter le coup de barre.

## Outdoor: l'éclat vie saine

10 000 pas pour avoir le rose aux joues et profiter d'un environnement moins pollué que notre deux pièces, oui mais... à slalomer entre les pots d'échappement, on se sent toute terne.

**Ce qu'on voudrait ?** Retrouver le teint frais. Celui de Jennifer Lawrence dans le nouveau spot Joy de Dior, qui respire la santé. Or, on ne vit pas sur les collines de L.A. Si on court c'est pour attraper le bus (tram/métro). Et, si on fait une pause, c'est terrasse + clope + café noir. Pendant ce temps, nos cellules crient famine : asphyxiées, sans aucun bon nutriment à se mettre sous la dent. Le teint devient tout gris.

### Quatre astuces

1. Chaque matin, on a un petit rituel qui rosit les joues. Mode d'emploi : une mousse aérienne + un coup de brosse + de l'eau chaude suivie d'un splash d'eau glacée.
2. On défend sa peau avec une brume hydratante et antioxydante, qui fait écran entre l'épiderme, les pollens et les particules polluantes, très grasses. Ah oui, on n'oublie pas de faire un « spray retouche » toutes les quatre heures, même après s'être repoudrée.
3. On multiplie les couches protectrices quand on décide de faire le tour du stade par exemple, soit quelques gouttes d'huile végétale (abricot, jojoba, rose musquée) qui fera

### POST-IT SUR LE MIROIR

**Le soir, juste avant d'aller se coucher :**

Prendre une ampoule de Quinton Isotonic à base d'eau de mer microfiltrée en maintenant le liquide 1 minute sous la langue (avec son goût genre j'ai bu la tasse) pour se débarrasser des métaux lourds.



écran + un baume nourrissant. On enlève ce millefeuille soins avec un kleenex et on se retrouve avec la peau rose, douce et propre.

**4. On s'astreint à un rituel micro-peel** une à deux fois par semaine, selon qu'on a la peau fine ou grasse. L'astuce d'Alicia Schweiger, créatrice de la marque biotechnologique Elixseri : appliquer sur la peau cinq fois par semaine le sérum peeling bio Opening Act, sans la moindre trace de minéral, à base d'eau cristallisée et de ferments de fruits exotiques. Par-dessus, le sérum Smooth Player, blindé en acide hyaluronique. Spectaculaire.

**Shopping**

**Brumes rescue :** Brume défense pollution Aqua Urban, Galenic ; Brume Flash

Defence, Ren ; Brume Magnésium, Nov-expert (9) ; Brume D-Pollution, Chanel.

**Duo pour runneuses :** Huiles végétales, Melvita et Natessance + Écran de Rétention d'Hydratation de la Peau, Ceramidin, Soins Auto-Réhydratant 72 heures ; Moisture Surge, Clinique ; Éclat, Pulpe de Rose, Melvita (1).

**Effet reset :** Essence Micro Peel, Carita ; Disques peeling Revitalift Laser, L'Oréal Paris (13) ; Sérum Perfecteur Visage #NoFilter, Pulpe de Vie (14).

**Gym de peau :** Broses VisaPure Mini, Philips (6) ou Mia Smart, Clarisonic + Mousse Purifiante Arbre à Thé, So'Bio, Léa Nature ; Mousse Divine, Qiriness ; Mousse Nettoyante Visage aux probiotiques, Gallinée.

## En amour : l'éclat septième ciel

Malgré des nuits plus courtes que nos jours, lovée dans ses bras, on se réveille super glowy car l'amour dope le teint. Mais in love ou pas, qui va nous interdire de respirer le bonheur ?!

**Ce qu'on voudrait : le glow du bonheur.**

Pas besoin d'être un rat de labo pour savoir que peau et cerveau sont hyperconnectés et que notre visage est comme la « boîte noire » de nos humeurs et de notre organisme. L'amour agite les hormones du bien-être, booste la production de collagène, l'ingrédient miracle qui fait la peau pulpy et active la microcirculation. Ce n'est pas pour rien que Nars a transformé son Blush Orgasm, ce rose particulier, en best-seller.

**Trois astuces**

**1. On capitalise sur l'hydratation.** Le soir, quand on dort seule, on en profite : 4 gouttes de sérum à l'acide hyaluronique, notre actif super star + un sleeping masque, à la texture matelas d'eau, légèrement occlusif qu'on applique aussi sur les paupières, le contour des yeux et la bouche.

**2. On capitalise sur notre bonne mine** naturelle, sans nacres, ni fards, ni highlighter. On peut juste tricher un chouïa. L'astuce de Violette, make-up artist pour Estée Lauder : le baume transparent, à effet rosée du matin,

qui laisse la peau glowy comme après un hammam. On l'applique sur les paupières, le haut de la pommette (sourire pour trouver le bon emplacement !) ou l'arête du nez, et on masse bien. Super joli, super frais et aucun effet boule à facettes !

**3. On donne l'impression** d'avoir été embrassée toute la nuit. Donc rose de bonheur. Tout simple, on aspire ses joues et, dans le creux, on applique une lichette de fard rose fraise, en blush crème, comme une caresse du bout des doigts. Et, sur les lèvres, effet bouche mordue obligatoire, avec des teintes fruits des bois écrasés, posés au doigt... comme un baiser. Ravissant, ravissement.

**Shopping**

**Addition repulpante :** Hyalu B5 Sérum, La Roche-Posay ; My Payot Concentré Éclat, Payot (12) ; Hydro Boost, Neutrogena + Hyalu Mask, Vichy (5) ; Masque de Nuit Peau Reposée, Waso, Shiseido.

**Effet rosée du matin :** Macaron Baume, Blood Orange, Mor sur Fecluniqué ; Baume Universel à la Coco, Glossier (7).

**Make-up peace & love :** Phyto Blush Twist, Sisley Couture ; Blush Colour Infusion, Pomegranate, Laura Mercier (11) ; Blush Minimaliste, Sonoya 01, Shiseido (3) ; Blush Twist, Sisley. ●

**POST-IT SUR LE MIROIR**

**Prendre matin et soir la gélule des tops :**

Ce complément alimentaire réunit tous les ingrédients de la peau canon – acide hyaluronique, anti-oxydants et précurseurs de kératine – pour afficher, en prime, de beaux cheveux et des ongles nickel. Revivre Labs HNS 250, [revivre-labs.com](http://revivre-labs.com).

**Une fois par semaine, pendant un mois, faire 15 minutes de gym faciale :**

Un programme imaginé par les experts LPG, avec une mini-tête de soins passe-partout, pour drainer les toxines et obliger les cellules à produire collagène et élastine. Endermologie Visage Soins Éclat.

# POURQUOI MA PEAU SENSIBLE FAIT CONFIANCE À MIXA ?



**NOUVEAU**  
**HYALUROGEL NUIT**  
**SOMMEIL RÉPARATEUR**

**Parce que son soin HYALUROGEL NUIT SOMMEIL RÉPARATEUR est à l'acide hyaluronique d'origine naturelle.**

- Réhydrate 24h\*
- Corrige les signes de fatigue
- Texture crème-masque idéale nuit courte

**Mixa**  
Expert des peaux sensibles

Depuis 1924

Hypoallergénique - Formulé sous contrôle médical

L'Oréal SA au capital de 112 038 817,50€ - RCS Paris 632 012 100 dont le siège social est situé 14 rue Royale 75008 Paris - Tél. international, 24 heures, 24h