



Se montrer sans maquillage est devenu un acte quasi militant

Trench, United Colors of Benetton, Boucles d'oreilles Mimirose, Dior Joaillerie.



2. APPRENDRE À MANIER LE GUA SHA

On sait depuis longtemps que l'automassage est top pour la peau. « Sans être pro, réaliser des petits mouvements circulaires quelques minutes chaque jour stimule la circulation sanguine », conseille la facialiste Delphine Langlois (delphinelanglois.com). Mais on obtient encore plus d'effet, notamment sur le glow, les cernes, les poches, en manipulant gua sha et rouleaux (jade, cristal). Ces outils ancestraux sculptants qui font fureur outre-Atlantique débarquent enfin chez nous. « En position allongée, le matin avant de me lever, je passe mon gua sha en lissages

sous les yeux, les joues, le cou. L'effet est bluffant », poursuit Delphine. On la croit sur parole : sans l'ombre de fond de teint ni d'antécernes, cette quarantenaire en fait à peine trente et affiche une peau plus que lumineuse. Pour se familiariser avec les manipulations et les techniques d'automassage, booker une de ses master class (1 h 30, 150 €, en solo, ou 200 €, à deux).

Jachète quoi : Coffret quartz rose, Skin Gym, 68 €, Sephora. Pierre de Gua Sha Jade, La Maison du Tuina, 17,90 €, shop-lamaisondutuina.fr. Roll On Boost Eclat, Roll On Jade, 43,90 €, rollonjade.com. Gua Sha, Odacité, 46 €, au Bon Marché Rive Gauche.

3. LAISSER SOUFFLER SA PEAU

La pollution est l'ennemie de l'éclat, donc du teint nu. Pour réoxygéner l'épiderme, on s'offre ce nouveau rituel qui purifie, aime les particules indésirables et réactive la microcirculation avec des formules à base de papaye, argile verte et graines de moringa. *Soin Détoxifiant*, 1 h, 65 €, guinot.com. En complément, on élimine chez soi les particules de pollution grâce à la nouvelle fonction *Glow Boost* de la brosse nettoyante Luna 3 (Foreo, 159 €, Sephora). Chez Oxy Beauty, le soin combine l'action de l'oxygène hyperbare à des sérums à l'acide hyaluronique, vitamines et peptides. 3, rue Tronchet, Paris 8^e. Chez L.Raphael—spécialiste des traitements à l'oxygène—, on le couple au LEC-40 (complexe à base d'oméga 3, de vitamines A, C, E), pour revitaliser et raffermir (*OxyPeel Anti Aging Treatment*, 50 mn, 800 €, l-raphael.com).

4. CLARIFIER RÉGULIÈREMENT LA SITUATION

Éliminer les cellules mortes, infuser un shot de vitamine C, se débarrasser des toxines, favoriser la microcirculation cutanée : voilà le plan d'action de ces formules express qui, en une à dix minutes, améliorent l'état de la peau et lui redonnent un fini radieux. À utiliser au réveil en cas d'urgence, ou une fois par semaine pour un bénéfice encore plus perfectible et de longue durée. Et à faire suivre, *of course*, d'une bonne hydratation.

Jachète quoi : *Hangover Morning Mask Détox Eclat*, Payot, 6,50 €. *Ciudadine Masque Défatigant Eclat*, Phytomer, 37 €, phytomer.fr. *Pschitt Magique Nouvelle Peau*, Garancia, 30,99 €. *Masque Détoxifiant + Eclat Instant-Masque*, Nuxe, 17,90 €.

5. DÉCOUVRIR LES BONS SPORTS

Outre les effets sur l'énergie intérieure vantés par les nombreuses adeptes, cette version du yoga surprend par sa capacité à illuminer le teint. Un bénéfice secondaire qui a même un hashtag sur Instagram : #kundaliniGlow. Mais ce n'est pas de la magie : exercices de respiration et stimulation des circulations sanguine et lymphatique permettent de mieux oxygéner la peau. Et donc d'y amener l'éclat de l'intérieur (adresses sur ffly.fr). Ça marche aussi avec d'autres sports, notamment ceux qui font travailler le système cardiovasculaire (optimisation de l'irrigation sanguine) et font transpirer (évacuation des toxines). Notre lit : la boxe, le jogging, le HIIT (entraînement fractionné) et les danses énergiques type zumba ou clubbing, tout nouveau cours très festif sur une musique électro funky qui dépote (usinesportsclub.com). F.L.