

marie france

Avril 2014

www.mariefrance.fr



Éducation

LE CHEF C'EST VOUS!

TESTEZ L'AUTORITÉ
NEW LOOK

**FLIQUÉE
AU BOULOT**
Et si vous étiez
concernée ?

LA SAGA
CONTINUE

Katherine Pancol:
« Je dors avec
mon calepin! »

Vive moi!
Le mantra
gagnant

TEINT, COLO,
MAKE-UP
APPRENEZ
LES GESTES QUI
SAUVENT

Mode

**OSEZ
LE GRAPHIQUE!**

+ 100 ACCESSOIRES
pour vous sublimer

MIEUX QU'UN
DOUDOU
Ces objets
que l'on gardera
toujours

L 15828 - 226 - F: 2,00 € - RD





APPRENEZ
LES GESTES
qui sauvent

UNE PEAU ET UNE CHEVELURE
BOOSTÉES PAR UNE GESTUELLE
ADÉQUATE ? ON DIT OUI
À LA BEAUTÉ PAR LE GESTE !

PAR CÉLINE MOLLET.

beauté

VISAGE : LA DOUCEUR ANTI-ÂGE

REMODELER SES CONTOURS

Chauffez une noisette de baume riche entre les mains puis travaillez le visage avec les paumes. Faites-les glisser depuis le milieu du menton vers l'angle des maxillaires, remontez devant les oreilles jusqu'aux tempes, puis jusqu'au-dessus et à l'arrière des oreilles. Placez les paumes à 3 cm en dessous du cuir chevelu et étirez le front vers la racine des cheveux en alternant main droite et main gauche.



LES MUSTS

- ✓ Ce sérum surconcentré en actifs repulpants fond sur la peau pour lui redonner élasticité et fermeté. Smile'n Repair Expert Fermeté (Givenchy, 90,50€ chez Sephora).
- ✓ Un soin doudoune pour peaux sèches, Crème Haute Exigence Jour Multi-Intensive (Clarins, 97,50€).
- ✓ Spécialement conçue pour le massage, Crème Huile Extraordinaire Age Perfect (L'Oréal Paris, 17,90€).



EXFOLIER SANS AGRESSER

Si vous avez la peau sensible, oubliez les gommages, trop abrasifs. Préférez un masque hydratant, nourrissant ou apaisant, à appliquer quotidiennement sur peau sèche, le matin ou le soir avant son soin. Son action émolliente aide à éliminer les cellules mortes en douceur, redonnant ainsi éclat et touchant velours à la peau après le rinçage.

LE MUST

- ✓ Une formule gorgée d'acide hyaluronique et de vitamines, qui redonne du pump à la peau, Masque Multi-Vitaminé Académie (38€).



IN Si vous êtes accro au gommage, utilisez-le uniquement sur les zones qui en ont besoin et mélangez-le à une noix de gel nettoyant pour le rendre plus doux.

OUT Le truc à ne pas faire : utiliser un gommage et frotter à sec. Vous agressez la peau et l'irritez.

APPRENDRE À MASSER SON MASQUE

Pour booster son efficacité, adoptez le réflexe massage. Appliquez d'abord votre masque-crème nourrissant ou hydratant en couche épaisse, de la base du cou jusqu'au haut du front. Exercez ensuite des mouvements circulaires ascendants et délicats du centre du visage vers les contours. La bonne idée : pratiquez ces gestes au-dessus d'un bain de vapeur à l'huile essentielle de lavande, pour favoriser la pénétration des actifs tout en apaisant la peau.

LE MUST

- ✓ Un cocktail d'actifs lissants et nourrissants, Skin Perfusion Masque Anti-Âge Global (Filorga, 59€).

SKIN PERFUSION
MASQUE ANTI-ÂGE GLOBAL
TOUTS TYPES DE PEAU