

# EN MODE PRINTEMPS/ ÉTÉ

FINIES LES CRÈMES RICHES QUI NOUS PROTÈGENT DES TEMPÉRATURES NÉGATIVES, PLACE AUX SOINS LÉGERS ET AU MAKE-UP FRAIS ET SUBTIL COMME UNE BRISE DE SAISON...

TEXTE MURIEL CHAVAILLAZ

Changer sa façon de prendre soin de sa peau suivant les saisons? Une évidence pour Bénédicte Siriex, biochimiste et créatrice de la marque suisse Bénédicte, spécialisée dans ce segment. «Il faut pouvoir donner à l'épiderme les bons actifs, justement concentrés, au bon moment, explique-t-elle. A la sortie de l'hiver, la peau manque généralement de tonus et d'éclat. Dans les formulations de cette saison, j'ai donc mixé de l'huile de bourrache pour la régénérer et la revitaliser, de l'huile de baie d'argousier pour la préparer aux premiers rayons du soleil ainsi que de l'eau de fleur d'orange et un ensemble de vitamines pour lui redonner de la luminosité.»

## Bye bye les crèmes et les laits, welcome l'eau micellaire

Le film gras laissé sur la peau? Mouais, on n'est pas trop fan des démaquillants trop riches durant la belle saison... on préférera faire confiance à une eau micellaire pour ôter son make-up et on terminera sa routine en pschittant une eau florale en brumisateuse. Un geste efficace et terriblement addictif! Eau micellaire peaux normales et mixtes **Nivea**, 7 fr. 50 les 400 ml. Eau micellaire divine **Qiriness**, 29 fr. 95 les 200 ml. Eau florale de lavande bio **Avril**, 7 fr. les 200 ml [ecco-verde.ch](http://ecco-verde.ch)



## Place au teint nude, sinon rien!

Les versions archi-couvrantes que l'on adore porter en hiver n'ont pas la cote au printemps. Le mot d'ordre? Nude, encore et toujours! Pour arborer ce teint frais et glowy dont on rêve, on opte pour une poudre minérale, un fond de teint fluide ou une BB crème. Et pour un zeste d'effet *bonne mine* supplémentaire, on mise (déjà!) sur la poudre de soleil, l'highlighter ou le blush liquide. Vous recherchez davantage de brillance? Utilisez une goutte d'huile végétale que vous mixerez à votre fond de teint ou tapotez-la sur le haut des pommettes et l'arcade sourcilière pour cibler davantage les zones à illuminer.

BB crème Nectar de roses Golden **Melvita**, 38 fr. les 40 ml.  
Fond de teint Sheer Glow **Nars**, 68 fr. les 30 g.  
Touche Eclat Shimmer Stick **Yves Saint Laurent**, 44 fr. les 9 g.  
Poudre bronzante Hoola Bop **Benefit**, 49 fr. 90.

## Opter pour la cure crème de nuit

La crème agira en profondeur et réparera les agressions qu'a subies la peau tout au long de la journée (pollution, sécheresse, etc.). On s'offre un mois de cure pour lui redonner son éclat et l'aider à aborder au mieux ce changement de saison. Le reste du temps, on laisse l'épiderme reprendre son souffle en ne le chargeant pas inutilement en actifs. Crème Tisane de Nuit Resveratrol **Caudalie**, 52 fr. les 50 ml. Cure intensive pour la nuit **Dr. Hauschka**, 30 fr. les 10 ampoules



## Troquer sa crème de jour contre une lotion légère

«Notre peau retient davantage l'eau au printemps et en été, on n'a donc moins besoin de faire des réserves de ce côté», explique Patricia Wexler, dermato des stars, au magazine Vogue. Son conseil? Miser sur des soins riches en acide hyaluronique ou sur des fluides à base d'eau. Plus légers, moins étouffants mais tout de même hydratants, ils conviennent davantage à l'épiderme que les crèmes doudouneuses dont on abreuve notre peau en hiver. «Et si l'on souhaite ajouter un SPF, car on passe la journée en extérieur, on attend que le soin ait bien pénétré, avertit Bénédicte Siriex. La crème solaire ne remplace en aucun cas la crème de jour.»



Crème de soin visage jour/nuit Belle au printemps **Bénédicte**, 69 fr. les 30 ml.  
Gel-crème True Water Light **Thank You Farmer**, 55 fr. les 50 ml.

## EXFOLIATION: ON NE LÂCHE RIEN!

Peeling doux et masque éclat, voilà le combo efficace qu'on adopte toute l'année. Une fois par semaine, on s'offre un moment à soi pour raviver ainsi l'éclat naturel de son visage. Les micro-peelings affinent le grain de la peau et permettent à cette dernière de mieux se régénérer. Par leur action, les gommages ôtent les cellules mortes qui empêchent la peau d'afficher tout son potentiel beauté. «C'est particulièrement important au printemps, note Bénédicte Siriex, car on constate souvent l'apparition de petites imperfections dues à l'accumulation de toxines hivernales. L'exfoliation permet de mieux régénérer la peau.»

Gel exfoliant Vitamin C Glow-Revealing **The Body Shop**, 19 fr. 95 les 145 ml.  
Crème exfoliante au pamplemousse **Sephora**, 8 fr. 50 les 70 ml.



PHOTOS: MARIA SAVIC-STOCKSY, DR.