

Parce que la vie est belle après 50 ans

N° 17 - MARS/AVRIL 2017
2,90 €

+ de **Peps** magazine

- 3 KILOS EN 15 JOURS

**MAIGRIR
SANS FATIGUE**
et booster son immunité

avec des aliments riches
en vitamines et minéraux

SPÉCIAL IMPÔTS
BIEN DÉCLARER
POUR PAYER MOINS

**+ Votre déclaration
en ligne pas à pas**

CUISINE

Cocottes pour mijoter
les produits de saison

Pergolas, tonnelles
Bien choisir ses
plantes grimpantes

**ALIMENTATION,
MODE DE VIE...**

**Les véritables
boucliers
anti-âge**

33 PAGES

**VOS DROITS
AU QUOTIDIEN**

Les meilleurs experts pour
faciliter vos démarches

★ **INTERNET**

Tout ce qui simplifie
vos démarches
administratives

★ **Retraite** : partir avec le
maximum d'indemnités

★ **Rénovation** :
les pièges à éviter

★ **Crédit** : emprunter après
une maladie grave

★ **Immobilier** : acheter
un bien aux enchères

**SITES DE
RENCONTRES**

**Trouver l'amour,
c'est possible !**

**+ JEUX
12 PAGES**

**Mots fléchés,
quiz, mots
mêlés, sudokus...**

M 05685 - 17 - F : 2,90 € - RD





SE SENTIR BIEN

NOS
EXPERTS



BRIGITTE
DELGRANGE
esthéticienne

RETROUVER UN REGARD PÉTILLANT!



SANDRA GUIDICI
maquilleuse



Dr CHRISTIANE
MONTASTIER
docteur
en pharmacie et
pharmacologue



JOËLLE NONNI
responsable
des ateliers
dermatologiques
de l'établissement
thermal d'Avène

Plus reposés, plus lumineux, plus lissés, nos yeux parlent très bien de nous. Et de la façon dont nous veillons sur eux. Ils méritent les meilleurs produits, relaxants et sensoriels. Et surtout, beaucoup d'attention. Par Éliane Vauchelle

Faut-il utiliser un soin spécifique sur le contour des yeux ou bien puis-je mettre ma crème de jour ? Qu'est-ce que je risque si je ne me démaquille pas le soir ? Ma crème me fait pleurer, mais pourquoi ? Comment camoufler vraiment mes cernes ? Autant de questions qui soucient les femmes davantage que leurs rides.

Un moment de bien-être

Le regard c'est un tout, le contour et les paupières avec leur peau très fine, les cils et la cornée elle-même. Une zone fragile où tout ce qu'on y met interagit sur l'ensemble. La façon d'appliquer un

soin ou un fard, et celle dont on le retire ou pas, a des répercussions sur la jeunesse et l'éclat de cette zone. Nos yeux ont besoin de soins spécifiques, avec des formules bien tolérées, non migrantes, pour ne pas provoquer de larmoiement. Il leur faut surtout des gestes délicats qui ne déplacent pas les tissus. Tirer sur la peau à cet endroit stratégique accélère le relâchement. Esthéticiennes et maquilleuses insistent sur le rôle fondamental du démaquillage. « Il faut prendre les quelques minutes utiles à la beauté de ses yeux. Un moment où les tensions lâchent et où l'on prend plaisir à se faire du bien », insiste Brigitte Delgrange, esthéticienne à Lille.



Effacer les signes de fatigue

Paupières lourdes au matin et encore plus le soir. Soins, make up, exercices, voici tout ce qu'il faut pour bien démarrer la journée et la finir en beauté. Objectif légèreté !

Se réveiller les yeux gonflés, cela arrive à n'importe quel âge. Un état de fatigue, un mauvais sommeil dans une chambre trop chaude ou pas assez aérée sont des causes qui peuvent s'améliorer. Une faiblesse du système lymphatique aussi, mais moins facilement. Les solutions qui marchent.

La gym des yeux draine

Au réveil, prenez quelques minutes avant de sortir du lit et, yeux fermés, faites-les rouler dans leur orbite, sans forcer, dans tous les sens. De gauche à droite, de haut en bas, faites-leur faire des grands huit. Cela réveille toutes les petites fibres des muscles orbiculaires et active la circulation de la lymphe.

Le froid permet la circulation

Au froid, sous toutes ses formes : en splash d'eau fraîche ou en spray d'eau sur les paupières. La nuit, l'absence de mouvement musculaire favorise la stagnation des liquides dans les tissus.

Le soin décongestionne

Il faut d'abord réhydrater l'épiderme des paupières. Lorsqu'il est enrichi en actifs circulatoires ou drainants (escine, marron d'Inde, algue rouge, caféine), le soin stimule les échanges. Les produits qui se présentent avec un applicateur en métal sont précieux pour leur effet frais. Le contenu doit sortir facilement sans que vous deviez appuyer sur les paupières. L'autre grand intérêt de ces tubes roll on, c'est de pouvoir les emporter partout dans son sac et de réhydrater le contour des yeux plusieurs fois dans la journée. Un réflexe efficace à adopter.

Lisser dans le bon sens

Comment l'appliquer ? En commençant sur la paupière inférieure, puis en poursuivant sur celle du dessus jusqu'au sourcil. Sans jamais déplacer les tissus, en partant du coin interne de l'œil vers la patte-d'oie et la tempe. « *Cela afin de suivre le mouvement naturel de la lymphe qui s'écoule dans ce sens. De préférence en effectuant de légers lis-sages-effleurements plutôt que des tapotements. Cela a en effet tendance à faire un appel des liquides dans les tissus, ce qui donne un surcroît de travail au système lymphatique, qui aura ensuite la tâche de drainer ces liquides* », explique Brigitte Delgrange

Le make up évitera le clair

Le clair met en valeur, c'est tout le contraire de ce que l'on cherche ! Repérez les différentes petites zones enflées, dessus, dessous, au coin interne ou externe et n'y déposez jamais de fard clair, pas de touche éclat en particulier.

« *Mais oui, on peut appliquer son fond de teint ou encore une BB crème sur les gonflements : cela uniformise le tout et atténue les reliefs créés par les zones enflées* », précise ainsi Sandra Guidici, maquilleuse.

Ce qui compte également, c'est de ne pas alourdir l'œil davantage avec de l'eye-liner ou un smoky. « *Optez pour des teintes fraîches et douces en ombre légère, sur la paupière mobile. L'idée, c'est de ne pas attirer l'attention sur le regard avec des couleurs, mais de se contenter de poser avec application son mascara et de mettre l'accent sur le sourcil, qui se révèle le point clé du regard.* »



01 Euphraise, camomille et thé noir. Loton Fraîcheur pour les Yeux Dr. Hauschka, 10 x 5 ml, 28,30 €. Instituts, boutiques bios et site.



02 Bleuets, caféine, et illuminateur. BB crème yeux Klorane antipoches, anticernes, 15 ml, 20 €. Pharmacies.



03 Ruscus et vitamine C. Diopti Fatigue Gel Correcteur antifatigue Lierac, 10 ml, 21 €. Pharmacies.



04 Ginseng et effet froid. Aquaporin Active contour des yeux Eucerin, 15 ml, 14,55 €. Pharmacies et site.



05 Hydratation longue durée. Aqualia Thermal Baume Eveil Regard Vichy, 15 ml, 20 €. Pharmacies et site.



06 Crocus blanc et lys étoilé. Splendieuse Yeux antitaches et anticernes Nuxe, 15 ml, 25,50 €. Pharmacies, grands magasins et site.



07 Microbulles de camélia. Hydra Beauty Micro Gel Yeux Chanel, 15 ml, 59 €. Site et grands magasins.

SHOPPING APAISANT



Le soir, l'eau florale apaise

Temps passé sur l'écran de l'ordinateur, pollution, pollens, ces agressions pour les yeux sont à l'origine de tensions musculaires et d'irritations que l'on peut calmer en appliquant, sur ses paupières fermées, des compresses imbibées d'eau florale de bleuet ou de camomille, toutes deux des plantes décongestionnantes. Une eau thermale est parfaite aussi, tout comme le fait de s'allonger 10 minutes, au repos, en gardant un masque de relaxation rempli de graines légères. Son poids plume et sa masse molle et fraîche naturellement épousent la forme du regard et détendent les muscles et les paupières (Masque d'amarante Mille Oreillers, parapharmacies, Mademoiselle bio, site milleoreillers.com).

L'ANTICERNES EN 4 TEMPS

« Les cernes marqués, c'est l'un des problèmes le plus délicat à résoudre, dit Sandra Guidici. On n'a rien trouvé de mieux que le maquillage correcteur. »

1. J'hydrate tout le contour de l'œil.
2. J'applique un fond de teint ou une BB crème. 3. Si le cerne est foncé, je neutralise sa couleur avec une base correctrice au pinceau anticernes. Une base verte s'ils sont légers ou abricotée s'ils sont foncés. 4. J'unifie avec un anticernes chair. Si vous n'utilisez pas de fond de teint, appliquez-le seul en le chauffant sur le dos de la main pour qu'il se fonde dans la peau. Évitez les nuances de rouge ou de bleu côté fard à paupières ou crayon. Oui au brun et au gris acier.



Stick Correcteur Dermablend, 16,50 €. Pharmacies.

Anticernes Radiance Reveal Bourjois, 7,5 ml, 11,95 €. Site et GMS

Prévenir et lisser les rides

Pour garder un joli contour, la priorité c'est de préserver vos yeux de tout ce qui dégrade leurs différents tissus. Voici un programme antirides et éclat.

La fragilité du regard s'explique par l'anatomie de cette partie du visage où les rides apparaissent en premier. La peau y est cinq fois plus fine, avec un derme qui contient peu de fibres de collagène et d'élastine, des fibres de soutien, la rendant moins résistante. Elle se plissera et surtout se relâchera plus facilement. Les paupières et les cils battent plus de 15 000 fois par jour. Leur finesse, la sursollicitation visuelle, ajoutées aux effets oxydants dus aux stress (fumée, UV...), justifient l'usage d'un soin qui, le matin, protégera et renforcera cette peau délicate et la réparera le soir.

Pourquoi un soin ?

À la différence d'une crème visage, un soin spécifique contour des yeux est formulé avec le moins d'ingrédients potentiellement irritants ou allergiques vu la proximité de la muqueuse oculaire. En plus des actifs hydratants qui consolident la fragile barrière cutanée, un complexe antiâge et réparateur stimule la production naturelle de collagène, renforce la densité du derme et raffermi les tissus sous-cutanés. On y trouve aussi presque toujours un cocktail d'actifs décongestionnants et très peu, ou pas, de parfum. Quelle que soit sa texture, gel, fluide ou crème

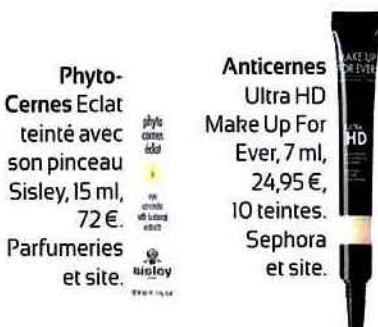
légère, sérum, les soins sont conçus pour pénétrer vite afin de limiter les massages. Leur finesse leur permet de servir de base de maquillage. Certains ont un effet floutant grâce à des particules réfléchissantes sur les ridules. « Le choix d'une texture est vraiment une question personnelle, mais le plus important c'est de prendre plaisir à l'appliquer. Plus la sensation vous est confortable et agréable, plus le produit vous fera du bien », précise Brigitte Delgrange.

Les présentations

Ils sont généralement disponibles en petit tube canule et souvent en flacon pompe sans reprise d'air pour limiter les contaminations. Autre forme intéressante pour le week-end : les patches à découper selon la zone oculaire. « En hydrogel ou en bio cellulose non tissé, les ingrédients hydratants, antioxydants dont ils sont imprégnés ont une activité renforcée due à leur effet occlusif. À usage unique, ils contiennent un minimum de conservateurs. Il ne faut pas les garder plus de 15 minutes et ils sont déconseillés aux peaux sensibles », explique Christiane Montastier, pharmacologue.

Le bon geste

En très petite quantité, à peine un petit pois (on en met toujours trop, c'est prouvé). Ou au contraire, pour un effet masque, en couche épaisse que l'on essuie délicatement après 15 minutes (à faire une fois par semaine). À mettre sur le contour des yeux, dessous et dessus, en veillant bien à ne pas trop s'approcher des paupières. Du centre vers l'extérieur, en lissages légers.



Phyto-Cernes Eclat teinté avec son pinceau Sisley, 15 ml, 72 €. Parfumeries et site.

Anticernes Ultra HD Make Up For Ever, 7 ml, 24,95 €, 10 teintes. Sephora et site.



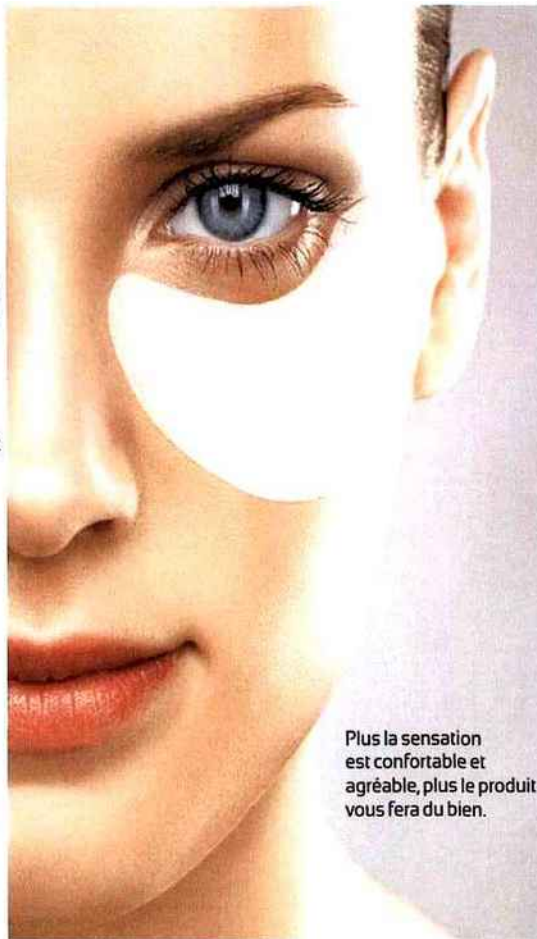
Base à paupières
Couture Eye Primer
Yves Saint Laurent,
33,90 €. Nocibé
et site.



Stylo Rayonnant
Jeunesse
Yves Rocher,
19,90 €. yves-rocher.fr



Mascara
Be Long
Clarins,
28 €. clarins.fr



Plus la sensation
est confortable et
agréable, plus le produit
vous fera du bien.

MAKE UP COUP DE JEUNE

Lumière maximum avec ces trois coups d'éclat expliqués par Sandra Guidici.

1 La base couvrante et unifiante. On l'appelle aussi "primer" pour paupières car, en plus de son pouvoir couvrant, utile pour camoufler les petites variations de couleur fréquentes sur les paupières matures (vaisseaux rougis ou bleuis), elle lisse et fixe les fards. En couleur chair ton sur ton, vous lissez la base au doigt depuis les cils jusque sous les sourcils. Un geste express, facile à réaliser, qui suffit à lui seul à éclaircir le regard.

2 La touche lumière. C'est un illuminateur à base de pigments réflecteurs avec une pointe de rosé. Ne pas la choisir trop claire, sinon cela fait ressortir les bords souvent rougis des paupières. Pour la même raison, on ne l'applique pas sur le coin interne de l'œil. À poser sous

la pointe du sourcil, sous toute la ligne des sourcils et entre les sourcils sur la ride du lion.

3 Le mascara fard clé. À lui tout seul, il habille les yeux : ne jamais se priver de son effet. En brun, si vous trouvez le noir trop dur, et en insistant sur les cils externes pour agrandir l'œil. Pour maquiller plus facilement les cils qui s'affinent avec l'âge, préférer une brosse très fine, en silicone.

Et aussi... Dans le bon ordre, c'est mieux : d'abord hydrater son visage, le contour des yeux, puis unifier (pas systématiquement) son teint avec un fond de teint ou une BB crème. Préciser les sourcils pour dynamiser le regard (obligatoire).

En cas de cernes : la base correctrice et l'anticernes. Sur les paupières, la base unifiante, puis un peu de touche lumière. Poser sur les paupières une petite ombre beige rosé pour sa fraîcheur (surtout pas nacré) et, point final, le mascara.

27

01 Anti-âge de nuit.
PhysioLift Avène rides, poches, cernes, 15 ml, 28,50 €. Pharmacies.



02 Pro collagène.
Exquisage Crème Révélatrice de Beauté contour yeux et lèvres Darphin, 15 ml, 58 €. Instituts.



03 Sérum de nuit.
Essence de Beauté Sublime Sérum Regard Dr Pierre Ricaud, 15 ml, 59 €. Boutiques et site.



04 Sur mesure. Soins
Réparateur Yeux Clinique Smart, 15 ml, 52 €. clinique.fr



05 Raffermissant.
Resveratrol Lift Baume Regard Caudalie, 15 ml, 34 €. Pharmacies.



06 Extrait de nacre.
Ikken Contour des yeux Mirifique Perlanses, 10 ml, 119 € (Ecocert). Instituts et site.



07 Redensifiant.
Onagre Soins Yeux & Lèvres Redensifiant Weleda (Natrue), 10 ml, 25,20 €. Pharmacies et boutiques bios.



08 Perle et caféine bio.
Illuminating Eye Cream Lavera, 15 ml, 14,90 €. Magasins bios et site.



09 Rose bio et acide hyaluronique. Patches Yeux anti-âge Bio2skin L'Atelier des Délices (Ecocert), unidoses, 7,90 €. Instituts, boutique Couleur Caramel et site.



ANTI-RIDES

SHOPPING



Spécial yeux sensibles !

Des soins à base de formules haute tolérance, rien que pour votre regard.
Et des gestes particulièrement attentionnés pour les appliquer.

Les maquilleurs les repèrent tout de suite, un rien les fait pleurer. Des larmoiements, des rougeurs, des picotements qui s'expliquent puisque c'est la zone du visage qui contient le plus de petits muscles, eux-mêmes très riches en terminaisons nerveuses qui libèrent des neuromédiateurs. « Pour cette raison, cette peau très fine est donc perméable aux allergènes qui vont y pénétrer facilement et la faire réagir plus rapidement qu'ailleurs », précise Christiane Montastier.

L'eau thermale pour calmer

Dans ce cas, l'eau thermale peut se révéler précieuse. En tout cas, elle apaise et réconforte. Posez une compresse imbibée d'eau thermale sur vos paupières fermées (bien démaquillées au préalable). Précision : pour ne pas dessécher et irriter davantage, seule une eau thermale faiblement minéralisée convient et non pas celle du robinet. « L'eau thermale d'Avène contient seulement 266 mg de résidus secs de minéraux par litre contre 5 000 mg pour celle du robinet. Plus l'eau est minéralisée plus elle a un effet eau de mer, desséchant pour la peau », explique Joëlle Nonni, responsable des ateliers dermatologiques de la marque.

Le soin contour qui protège

Choisissez-le en pharmacie, portant la mention hypoallergénique ou yeux sensibles. Il vous faut une formule sans allergènes, sans parfum, contenant le moins d'ingrédients possible. Il vaut mieux en essayer plusieurs et adopter celui que vos yeux supportent le mieux. La tolérance, même avec un produit spécial yeux sensibles, est vraiment une question très personnelle. Comment ? Appliquez-le plutôt avec la pulpe

de l'annulaire qui exerce une pression moins forte que l'index. Côté démaquillage, les nouvelles présentations sous forme de gelée offrent un maximum de confort et de glisse.

Un mascara haute sécurité

Pour le maquillage de vos yeux, le mieux est de faire le plus simple afin de limiter au maximum les sources d'irritation, en particulier, les colorants des fards. Privilégiez un mascara hypoallergénique dont les pigments sont garantis très purs et sans trace de nickel (La Roche-Posay, Avène). Par définition, il est sans parfum, sans conservateurs ni pigments connus comme allergisants. Supprimez le mascara waterproof qui est desséchant à cause de sa phase hydroalcoolique et qui nécessite un démaquillage plus intense, ce qui au final cumule les causes d'irritation. De plus, conseille Sandra Guidici, « évitez le mascara allongeant ou volumateur contenant des fibres qui peuvent s'effriter dans l'œil. Pour bien galber vos cils, travaillez votre mascara classique en zigzag de la racine à la pointe, en plusieurs passages. »

L'hygiène est la priorité

Celle des fards eux-mêmes : gardez-les à l'abri de la poussière et essuyez-les avec une compresse propre. Celle des pinceaux, à nettoyer au shampoing, à rincer et à sécher à plat. Et surtout celle du mascara dont le milieu aqueux est propice aux contaminations. Gardez la brosse et l'encolure du flacon bien propres. Nettoyez-les avec une compresse à peine humidifiée. Mais n'utilisez pas d'eau qui emporterait des bactéries qui se développeraient dans ce milieu très fermé. Ne le prêtez pas et ne le testez pas en magasin, même si on

vous propose une brosse jetable, le produit lui-même ayant pu être contaminé. « Enfin, respectez bien les dates de péremption : une fois ouvert, un mascara doit impérativement être utilisé dans un délai de six mois. Après, il faut le jeter. Si vous êtes porteuse de lentilles ou si vos yeux sont sensibles, le délai passe à trois mois. À la moindre infection, comme une conjonctivite, il faut jeter sans hésiter le mascara en cours », insiste Christiane Montastier.

YEUX SENSIBLES



01 Gel extra-doux.
Démaquillant Yeux Douceur Avène, 125 ml, 11,55 €. Pharmacies.



02 Hydratant haute tolérance.
Tolériane Ultra Contour Yeux La Roche Posay, 20 ml, 18 €. Pharmacies.



03 À l'eau d'Uriage. Isoliss 1^{er} rides Uriage, 15 ml, 15,72 €. Pharmacies.



04 Cils allégés.
Respectissime Mascara Volume La Roche Posay, 17 €. Pharmacies.



05 Brosse haute précision.
Mascara Haute Tolérance Couvrance Avène, 12,90 €, Pharmacies.



La leçon de démaquillage

"Se démaquiller c'est ce qu'on peut faire de mieux ou de pire pour sa peau", disait Jacques Courtin, fondateur de Clarins. Avec des textures sensorielles et une gestuelle de pro, c'est mieux.

5 bonnes raisons de ne pas zapper cette étape clé

1 Libérer la peau des pigments irritants. Pour faire place nette et laisser la peau respirer. Pour enlever les colorants, les impuretés pouvant devenir irritantes après plusieurs heures.

2 Retirer les toxines. Le matin, il faut recommencer pour éliminer les toxines sécrétées la nuit par la peau. L'eau micellaire convient parfaitement.

3 Éviter que les cils se cassent. Si on ne le retire pas soigneusement, le mascara alourdit et pèse sur le cil qui peut se casser. Ou tomber si la racine est asphyxiée. Ils sont desséchés par les pigments et perdent leur courbure.

4 Respecter le film lacrymal. En s'écaillant, le mascara libère des débris pouvant abîmer le film lacrymal : du coup, il ne protège plus aussi bien la cornée, d'où les picotements. Autre raison de libérer les racines des cils, pour Christiane Montastier : on y trouve les orifices des glandes de Meibomius sécrétant les lipides qui vont enrichir ce film, grand protecteur de la cornée. S'ils sont bouchés (par des fards, crayon, eyeliner ou poussières), cette sécrétion est diminuée et le film lacrymal se trouve fragilisé. Des irritations qui sont de toute façon une cause de vieillissement de l'œil et des paupières.

5 Favoriser la tenue des fards. « C'est simple, quand les yeux sont mal démaquillés ou juste avec de l'eau, les paupières ne sont pas lisses et les fards adhèrent mal. Ils virent, en général au bout de 4 heures », dit Sandra Guidici.

Choisir le produit qui vous correspond

→ **L'eau micellaire**, pour ôter un make up léger. Tamponner la peau et les cils avec un coton bien imbibé. Les adeptes de cette eau terminent souvent par un petit spray d'eau thermale.

→ **Le lait ou la gelée**, pour le confort. Leur texture moelleuse réconforte certaines peaux. L'important est de ne pas le garder sur les yeux et de bien l'éliminer à l'eau du robinet ou thermale.

→ **La lotion biphasée**, pour le waterproof. Ce type de démaquillant comprenant une phase huileuse est le seul qui peut retirer l'eye-liner ou le mascara waterproof. Terminer par un petit rinçage à l'eau thermale.

→ **L'huile, si on apprécie le rinçage à l'eau.** Il faut toujours la rincer et ne l'adopter que si vous n'avez aucune gêne oculaire. Le film lacrymal ne supporte pas toujours la migration d'une partie de la phase huileuse.

Adopter la gestuelle adéquate

Humidifiez le coton pour limiter les irritations avant d'y déposer le produit démaquillant afin de supprimer toute fibre qui risquerait de se retrouver dans l'œil. Le coton sec est irritant en lui-même. Imprégnez les cils, sans frotter. Appliquez la rondine sur l'œil fermé, laissez-la imbiber les cils, puis faites-la glisser de haut en bas. Passez-la sous les cils et remontez le coton de bas en haut, surtout sans tirer sur la peau. « À chaque tiraillement, on accélère son relâchement. Ne pas déplacer ces tissus si fins, c'est le tout premier soin de beauté à offrir à ses yeux », explique Brigitte Delgrange.



01 Format voyage.
Créaline H2O
Bioderma, 100 ml
(existe en 250 et 500 ml), 4,35 €. Pharmacies.



02 Antirougeurs.
Eau Micellaire physiologique à l'allantoïne, Misa, 400 ml, 5,75 €. GMS.



03 Gelée Micellaire.
Sensifine
Démaquillant yeux, SVR, 125 ml, 9 €. Pharmacies.



04 Au bleuets.
Démaquillant Yeux Waterproof au bleuets apaisant Klorane, 100 ml, 8,98 €. Pharmacies.



05 Visage et yeux.
Huile Démaquillante Nocibé, 150 ml, 9,95 €. Boutiques Nocibé et site.

SHOPPING DÉMAQUILLAGE